



ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТЕХНІКИ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Коваль Вадим

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичної культури і спорту*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Сучасні умови розвитку суспільства потребують зміни кадрового забезпечення сфери фізичної культури шляхом удосконалення змісту і напрямів підготовки фахівців у вищих навчальних закладах з урахуванням переорієнтації галузі на проблеми, що пов'язані як зі зміцненням здоров'я населення України вцілому, так і з врахуванням викликів сучасності – масштабного військового вторгнення, наслідками якого є люди з обмеженими можливостями через поранення. [1]

На сьогоднішній день багато пацієнтів потребують комплексного зміцнення свого опорно-рухового апарату та, зокрема, м'язів і суглобів. Такі проблеми виникають з різних причин: – вроджені або набуті проблеми з хребтом та/або суглобами та/або м'язами; – травми різного ступеню тяжкості, включаючи переломи, ампутації кінцівок, розриви зв'язок тощо.

В комплексній посттравматичній реабілітації та профілактиці захворювань передбачено виконання принаймні частини вправ з допомогою тренажерів. Правильне використання тренажерів підвищує ефективність таких вправ та прискорює реабілітацію.

Зазвичай наслідки гіподинамії та атрофії м'язів досить часто можна подолати за допомогою вправ, які частково виконуються на тренажерах, призначених здебільшого для спортивно-оздоровчих занять, завдяки яким відбувається підвищення тонуусу м'язів, їх нарощування, виправлення постави, а фігура людини набуває привабливих форм.

Але, значно більше проблем виникає у людей, у яких є захворювання або вади хребта (викривлення хребта, грижі, протрузії, посттравматичні синдроми, період відновлення після операцій тощо), сухожиль або суглобів. Також спеціального комплексу реабілітаційних вправ потребують люди з ампутаціями. Таким пацієнтам необхідні спеціально, бажано індивідуально, розроблені реабілітаційні програми, до яких входять і вправи на тренажерах.

При захворюваннях хребта та суглобів і необхідності протезування, вправи виконують на тренажерах, які відносять до лікувально-оздоровчих (реабілітаційних).

Особливо важливо під час роботи на лікувально-оздоровчих тренажерах керуватись методиками галузевих спеціалістів, адже виконання спеціальних вправ потребують від розробників комплексів знання анатомії людини, особливостей навантаження суглобів та м'язів, особливостей впливу тренувань на стан певних м'язів та сухожилів. Знання спеціалістів у значній мірі гарантують і розробку правильних комплексів вправ, і контроль за їх правильним виконанням.



Рис. 1. Тренувально-лікувальний тренажер

Враховуючи вищезазначене, на факультеті здоров'я, фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» під час проведення практичних занять з дисциплін «Практикум з оздоровчого фітнесу», «Сучасні фітнес-технології», «Адаптивна фізична культура і спорт», «Фітнес-технології у спорті» тощо, успішно використовується тренувально-лікувальний тренажер (Рис. 1), розроблений на даному факультеті к. пед.н., доцентом кафедри фізичної культури і спорту Ковалем Вадимом Вадимовичем. Результатом спільної науково-дослідної роботи декана факультету доц. Вадима Коваля зі студентами є патент на корисну модель № 153531 «Лікувально-оздоровчий тренажер», зареєстровану в Національному органі інтелектуальної власності України і, зокрема, в Державному підприємстві «Український інститут інтелектуальної власності» (УКРПАТЕНТ),

Основні характеристики тренажеру.

Унікальність. Унікальністю роботи тренажеру є вплив на тіло людини. Це досягається шляхом поєднання ізокінетичних м'язових скорочень у поєднанні фоновим ізометричним навантаженням.



Специфіка виконання вправ. Ізокінетичні м'язові скорочення викликаються за рахунок використання джгутів для фізичного навантаження. Фонове ізометричне навантаження під час виконання будь якої вправи досягається шляхом «збиття точки опори» при виконанні вправ, а саме використання металевого стільця на шарнірі.

Варіативність вправ. Ізокінетичне навантаження. За рахунок великої кількості точок кріплення (точок опори) для виконання вправ досягається велика кількість кутів для здійснення різних груп м'язів.

Використання металевої палки або диференційованих ручок кріплення допомагає ускладнити або полегшити фізичне навантаження, шляхом асиметричних вправ.

Також слід зазначити, що наявність двох опорів для рук та ніг дозволяють виконання вправ обличчям або спиною до точки кріплення відповідно (що дає змогу збільшити варіативність вправ).

Ізометричне навантаження. Велика кількість налаштувань на металевому стільці дає можливість займати різні позиції для виконання вправ (сидячи, стоячи на колінах, стоячи), що в свою чергу спрощує або ускладнює навантаження.

Цільова аудиторія. Використання тренажеру має в першу чергу допомогти тій категорії людей, які мають проблеми (захворювання) із хребтом: викривлення хребта, грижі, протрузії, посттравматичні синдроми, період відновлення після операцій.

Варто зазначити, що тренажер є доцільним у діяльності фізичного реабілітолога або фізичного терапевта, як елемент у системі реабілітації, при роботі з пацієнтами у яких проблеми з опорно-руховим апаратом.

Окремою категорією користувачів тренажеру можна вважати людей з ампутацією (протезування) та людей з інвалідністю (ДЦП). Але саме цей напрямок потребує додаткових досліджень.

Тренажер можна використовувати як профілактор при малорухомому способі життя для збільшення кількості рухової активності (позитивний вплив на дихальну, серцево-судинну, ендокринну, гормональну та нервову системи) та навантаження «специфічних» груп м'язів (опорно-руховий апарат) у людей, які з огляду на стиль життя або професію призвели до гіподинамії. Використання тренажера здатне забезпечити виконання вправ, в яких будуть задіяні майже всі м'язи нашого тіла (відповідно до методичних рекомендацій та призначень ЛФК).

ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с. 2. Патент на корисну модель № 153531 «Лікувально-оздоровчий тренажер».