

**Корнійчук Я. А.,** викладач (Онацківецька ЗОШ І-ІІІ ст.)

## **ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ АЛЬТЕРНАТИВНИХ СИСТЕМ НА СЕЧОВИДІЛЬНУ СИСТЕМУ**

Робота системи виділення відіграє важливу роль під час занять фізичною культурою і спортом та інших фізичних навантаженнях. За статистикою захворювання сечовидільної системи складають близько 1,22 % серед усього населення, а серед дітей цей процент становить 2,13 %. Слід зазначити, що порушення бувають різноманітні за ступенями важкості і лікуються по різному також їхня робота має певні вікові особливості у дітей шкільного віку. Її робота залежить від діяльності інших систем, на неї впливають спосіб життя, фактори навколишнього середовища та трудова діяльність людини встановлено, що за допомогою альтернативних оздоровчих систем можна досягнути впливу на органи системи виділення [1].

Як уже видно з попередньо проведених досліджень організм людини функціонує як єдине ціле, тобто, порушення діяльності однієї системи можуть негативно впливати на роботу інших систем та органів. В свою чергу це негативно позначається на результатах у спортсменів, а, іноді, і взагалі робить неможливим заняття спортом [2] Однак, встановлено і зворотній зв'язок. За допомогою альтернативних оздоровчих систем можна впливати на організм в цілому тому, що вони ліквідують причину порушення, а не наслідки. Тобто, працюючи з однією системою організму ми також позитивно впливаємо на інші, покращуючи при цьому їхні функції [3].

Слід також наголосити на вікові особливості школярів тобто деякі порушення саме цієї системи можуть виникати під час фізичного розвитку. Причин цього може бути багато. Наприклад, негармонійна акселерація нерациональне харчування, статеві особливості (наприклад у жінок довжина сечовидільного каналу менше ніж у чоловіків тому і захворювання такі як цистит виникають значно частіше), фізичні навантаження, які не відповідають конституції тіла, (наприклад антропометричні дані). Дослідженнями встановлено, що у юнаків підліткового віку довжина статевих органів в середньому обернено пропорційна масі тіла, що також слід враховувати під час занять із спортсменами, які мають порушення у системі виділення. Для жінок також дуже важливо, щоб дані захворювання у майбутньому негативно не вплинули на перебіг вагітності. Також, з урахуванням того, що школярі, будучи звільненими від занять фізичною культурою, отримують незадовільний фізичний розвиток.

Під час занять альтернативними оздоровчими системами відбувається значне покращення у стані здоров'я у людей та функції системи виділення зокрема [3]. Однак мало хто займався проведенням досліджень щодо розвитку фізичних якостей при даних порушеннях.

Для того, щоб встановити оздоровчий вплив альтернативних оздоровчих систем на організм людини при порушенні системи виділення та встановити розвиток фізичних якостей при даних порушеннях було проведено наступні спостереження. Підібрано дві групи А і В. В групу А входили школярі, що мають звільнення від занять фізкультурою у основній групі але при цьому займалися альтернативними оздоровчими системами. В групу В входили школярі, які мають звільнення від занять фізичною культурою в основній групі, але при цьому не займалися даними системами.

Для учасників групи А були розроблені індивідуальні програми, які склалися із наступних оздоровчих методик: 1. Основний обов'язків щоранковий комплекс для здорових та хворих людей розроблений Анатолієм Зубковим, який складається із 54 вправ [4]. 2. 24 форма тайцзицюань (що має назву «Низка пливучих хмар») [6]. 3. Також індивідуально підібрані вправи із індійської йоги [1].

Результати даного спостереження робилися за допомогою лікаря аналізуючи дані з медичних карток, до початку спостереження і через 24 місяці після початку.

Розвиток фізичних якостей визначався за допомогою наступних тестів. Швидкісно-силова витривалість (підраховується кількість віджимань) – згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину (дівчатка в упорі лежачи на колінах). Швидкість – естафетний тест (вимірюється в сантиметрах). Умови тесту: за допомогою 40 сантиметрової лінійки визначається відстань яку пролітає падаюча лінійка від нулевої позначки, яка розташована на рівні ребра долоні вертикально поставленої кисті сильнішої руки до повного її затискання. Тест виконується по команді: одночасно з сигналом асистент відпускає лінійку. Завдання тестуючого якомога швидше її спіймати. Гнучкість – за допомогою нахилу тулуба уперед в положенні сидячи(контрольний тест на гнучкість). Витривалість – вимірюється за допомогою комплексної вправи. 1. Вихідне положення – основна стійка. Виконується 10 присідань. 2. З упору присівши перехід в упор лежачи. 3. З упору присівши стрибком ноги уперед і назад в упор присівши. 4. Десять вистрибувань в гору з упору присівши. З поверненням у вихідне положення. Чотири вправи становлять один цикл вправи виконуються одна за одною без пауз між ними підраховується максимальна кількість виконаних циклів.

Дані підбивалися за допомогою середнього арифметичного простої у кожному тесті на кожен групу до початку спостереження і через 24 місяці після завершення спостереження. Отримали наступні результати. Фізичні якості у групі А зросли наступним чином: швидкісно-силова витривалість на 45 %, швидкість на 18 %, гнучкість на 78%, витривалість на 60 %. Також слід зазначити, що аналіз медичних карток проведений після спостереження показав, що в жодного із учнів групи А не виявилось погіршень у стані здоров'я в 50% відбулося значне покращення в стані здоров'я, а в 30% цілковите одужання.

Після проведення зазначеного вище спостереження стає зрозумілим, що альтернативні оздоровчі системи мають досить великий вплив на функціонування сечовидільної системи, також із їхньою допомогою можна значною мірою впливати на розвиток фізичних якостей та загальному оздоровленню організму.

**1.** Айенгар Б. К. С. Прояснение Йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М.: Меси XXI, 1993. – 527 с. **2.** Большая медицинская энциклопедия/[составитель Петровский]. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – Т.15 – 534 с. **3.** Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Випуск VII / головний редактор Завацька Л. А. – Рівне: наукова конференція 2010 – 372 с. – ISSN 2077-4826 **4.** Зубков А. Йога в меняющемся мире // А. Зубков. Физкультура и спорт. 1990. - №1-12. **5.** Морозинський В. Й. Медотика викладання гімнастики й оздоровчої роботи / В. Й. Морозинський. – Рівне: Міжнародний університет РЕГІ ім. академіка Степана Дем'янчука, 2004. – 375 с.