УДК 796:616.711+615.825

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Рожкова Т.А.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Дослідження присвячене актуальній проблемі корекції порушень постави висококваліфікованих танцюристів. Існуючі програми фізичної реабілітації не завжди можуть бути використані для корекції постави діючих спортсменів. Нами розроблено програму фізичної реабілітації, що включає чотири періоди, кожний з яких відповідає періоду спортивної підготовки. Адаптаційний відповідає перехідному періоду, тренувально-коригуючий – загально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортивної підготовки, стабілізаційний – спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортивної підготовки і підтримуючий – змагальному. Програма фізичної реабілітації, яка розроблена з урахуванням інтенсивних фізичних навантажень на ОРА спортсменів, адекватна режиму тренувань і відпочинку танцюристів і сприяє як корекції порушень постави, так і розслабленню м'язів після тренувальної та змагальної діяльності.
Ключові слова: спортивні танці, опорно-руховий апарат, постава, корекція, фізична реабілітація.

Постановка проблеми. Сучасна система підготовки спортсменів високого класу заснована на фізичних навантаженнях, які за інтенсивністю та обсягом наближаються до межі фізіологічних можливостей людини [8]. Сучасний танцювальний спорт характеризується цілорічною спортивною підготовкою, тренуваннями високої інтенсивності та великою кількістю змагань. У процесі навчально-тренувальних занять і змагань хребет спортсмена отримує великі, часто асиметричні, статодинамічні навантаження. Під час змагальної та тренувальної діяльності організм танцюриста піддається розтягуючому, стискаючому і скручуючому впливу фізичних вправ, що негативно позначається на здоров'ї спортсмена [6].

Практичний досвід показав, що на лікування та реабілітацію направляються спортсмени з уже сформованими структурно-функціональними змінами ОРА, першопричиною яких, часто є порушення постави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що сучасна фізична реабілітація своєму розпорядженні великою різноманітністю засобів і методів, що застосовуються при порушеннях постави. Велику увагу приділено: відновленню статичного і рухового стереотипів при порушеннях ОРА; корекції постави осіб різного віку; фізичної реабілітації при нефіксованих порушеннях ОДА [1, 2, 3, 5].

На жаль, загальноприйняті програми корекції постави не завжди можуть бути адаптовані до тренувального процесу діючих спортсменів і впроваджені в річний цикл підготовки у зв'язку з особливостями впливу корекційних вправ на техніку виконання змагальних елементів і загального фізичного і психологічного стану танцюристів.

Все вищесказане висуває на перший план питання розробки і впровадження профілактичних і реабілітаційних заходів, спрямованих на корекцію патобіомеханіческіх порушень і закріплення оптимального рухового стереотипу, що сприяє підтриманню високого рівня спортивної працездатності, в річний цикл підготовки танцюристів.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації НУВСФУ і «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 4.4. «Удосконалення організаційних і методичних основ програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини». Номер державної реєстрації 0111U001737.

Мета роботи – розробити і обґрунтувати структуру програми фізичної реабілітації для висококваліфікованих танцюристів з порушеннями постави, адаптовану відповідно до періодів річного макроциклу спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Для підтвердження гіпотези про існування проблеми порушень постави у танцюристів, а також доцільності застосування при цьому засобів фізичної реабілітації, була обстежена група спортсменів високої кваліфікації на базі клубу спортивного танцю «Супаданс» та Інституту травматології та ортопедії АМН України. У дослідженні взяли участь 32 спортсмени, які мають спортивну кваліфікацію МС, МСМК.

Використовувались такі методи дослідження: теоретичні – комплексний аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури, інтернет джерел; емпіричні – вивчення та узагальнення досвіду роботи тренерів, дослідно-пошукова робота, спостереження; інструментальні: комп'ютерна фотометрія; стабілографія; відеометрія та методи математичної статистики.

Діагностика порушень постави дала можливість виявити, що серед 32 обстежених спортсменів порушення постави присутні у 30 осіб.

Програма фізичної реабілітації розроблялася з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: ступеня вираженості і площини порушення постави, результатів анкетування.

Головною особливістю застосовуваної програми для корекції порушень постави у висококваліфікованих танцюристів є те, що періоди фізичної реабілітації підбиралися відповідно до періодів річного циклу спортивної підготовки.

Загальна схема передбачала виділення чотирьох періодів тренувальних впливів. Адаптаційний – тривалістю до 3-х місяців, тренувально-коригуючий – тривалістю до 3-х місяців, стабілізаційний – отривалістю до 2-х місяців і підтримуючий – тривалістю до 4-х місяців.

Впровадження програми ФР в тренувальну діяльність танцюристів будувалося таким чином: вправи виконувалися у вигляді розминки до тренування протягом 15 хв, складалися з 7-10 вправ, що дозволяло підготувати ОДА до майбутніх навантажень; після тренування протягом 30 хв, 10-15 вправ, що дозволяють знизити негативний вплив асиметричною навантаження, передбаченої вимушеної позою в спортивних танцях; а також проводилися спеціальні

© Рожкова Т.А., 2015

заняття, на яких застосовувалися такі засоби ФР, як ПІР і ПРР, гідрокінезитерапію, сауна та ін.

Фізична реабілітація в перехідному періоді спортивної підготовки (адаптаційний період ФР)

Завдання:

– вироблення навички правильної постави та активної самокорекції;

– Поліпшення кровопостачання в області ураження;

– Розслаблення спазмованих м'язів в зоні ураження.

Структура ФР:

· Розминка: вправи, поступово розширюють мобілізаційні можливості хребта, що відновлюють або збільшують його рухливість; вправи на розтягування м'язів спини і задньої поверхні стегна; дихальні вправи;

· Після тренування: релаксирующие вправи; вправи в кіфозіроваиіі поперекового відділу хребта; вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок і тулуба; дихальні вправи.

· Спеціальні заняття: спеціальні фізичні вправи для розвитку сили і витривалості м'язів тулуба, нижніх кінцівок; вправи для зміцнення м'язів живота; вправи для зміцнення м'язів спини; вправи для збереження рухливості в поперековому відділі хребта і в тазостегнових суглобах; вправи для зміцнення сідничних і трехглавих м'язів гомілки; силові вправи для поперекового відділу хребта на профілакторі Євмінова, масаж, гідрокінезитерапію.

Засоби, що використовуються в даному періоді:

– Лікувальна гімнастика;

– Масаж;

– Гідрокінезитерапію.

Фізична реабілітація на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортивної підготовки (тренувально-корегуючий період ФР)

Завдання:

– Стабілізація хребта, закріплення досягнутої корекції;

– Усунення больового синдрому;

– Гравітаційна розвантаження хребта;

– Стимуляція крово- і лімфообігу в зоні ураження.

Структура ФР:

· Розминка: вправи, що активізують діяльність функціональних систем організму; спеціальні вправи для збільшення рухливості в суглобах хребта і кінцівок; вправи на розтягування м'язів; дихальні вправи;

· Після тренування: вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок і тулуба; дихальні вправи; вправи сприяють екстензіі хребта; вправи, що сприяють зменшенню кута нахилу таза під час фронтальній площині;

· Спеціальні заняття: спеціальні фізичні вправи для розвитку сили і витривалості м'язів тулуба, нижніх кінцівок; вправи для збереження рухливості в поперековому відділі хребта і в тазостегнових суглобах; виховання і закріплення досвіду правильного статичного стереотипу; виховання м'язово-суглобового відчуття; корекції деформацій хребта; силові вправи для поперекового відділу хребта на профілакторі Євмінова; гтдрокінезітерапія; масаж нижніх кінцівок і спини; ПИР.

Засоби, що використовуються в даному періоді:

– Лікувальна гімнастика;

– Масаж;

– Гідрокінезитерапію;

– постізометріческая релаксація (ПІР)

Фізична реабілітація на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортивної підготовки (стабілізаційний період ФР)

Завдання:

– Зміцнення м'язових груп нижніх кінцівок і тулуба;

– Гравітаційна розвантаження хребта;

– Розслаблення спазмованих м'язів в зоні ураження;

– Розвантаження хребта після фізичних перенапруг.

Структура ФР:

· Розминка: вправи, поступово розширюють мобілізаційні можливості хребта, що відновлюють або збільшують його рухливість; вправи на розтягування м'язів спини і задньої поверхні стегна; дихальні вправи;

· Після тренування: релаксирующие вправи; вправи в кіфозіроваиіі поперекового відділу хребта; вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок і тулуба; дихальні вправи.

· Спеціальні заняття: спеціальні фізичні вправи для розвитку сили і витривалості м'язів тулуба, нижніх кінцівок; вправи для зміцнення м'язів живота; вправи для зміцнення м'язів спини; вправи для збереження рухливості в поперековому відділі хребта і в тазостегнових суглобах; вправи для зміцнення сідничних і триголовий м'яз гомілки; силові вправи для поперекового відділу хребта на фитболе, гідрокінезитерапію; масаж.

Засоби, що використовуються в даному періоді:

– Лікувальна гімнастика;

– Масаж;

– Гідрокінезитерапію;

Фізична реабілітація в змагальному періоді спортивної підготовки (підтримуючий період ФР)

Завдання:

– Зниження больового синдрому;

– Розслаблення спазмованих м'язів в зоні ураження;

– Розвантаження хребта після фізичних перенапруг.

Структура ФР:

· Розминка: вправи, поступово розширюють мобілізаційні можливості хребта, що відновлюють або збільшують його рухливість; Загальнорозвиваючі вправи з елементами стретчинга; дихальні вправи з опором; звукова гімнастика;

· Після тренування: релаксирующие вправи; спиртові розтирання; вправи на розслаблення м'язів нижніх кінцівок і тулуба; дихальні вправи;

· Спеціальні заняття: вправи для розслаблення і розтягування сідничних м'язів, чотириголового м'яза стегна і триголовий м'яз гомілки; вправи в витягненні на профілакторії Євмінова; постізометрична релаксація м'язів тулуба, нижніх кінцівок; масаж з переважаючими прийомами розтирання; парова лазня або сауна.

Засоби, що використовуються в даному періоді:

– Лікувальна гімнастика;

– Масаж;

– Сауна.

Висновки. Програма фізичної реабілітації для спортсменів високої кваліфікації з порушеннями постави, що спеціалізуються в спортивних танцях, розроблена з урахуванням специфіки інтенсивного навантаження на ОРА танцюристів, сприяє корекції порушень постави, розслабленню м'язів після тренувальної та змагальної діяльності, зміцненню оптимального рухового стереотипу і збереженню високого рівня працездатності танцюристів. Програма включає в себе чотири основних періоди, які відповідають періодам річного макроциклу спортивної підготовки і впроваджена в практику клубів спортивного танцю України.

Список літератури:
1. Бойчук Т. В. Профілактика та лікування сколіозів у дітей та підлітків / Т. В. Бойчук, Л. І. Войчишин // Слобожанський науково-спортивний вісник: [зб.наук.ст.]. – Х., 2006. – № 9. – С. 20-25.
2. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації / Лілія Войчишин // Молода спортивна наука України, 2009. – Т. 3. – С. 35-39.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж / Учебник для мед. институтов. Москва, изд. дом ГЭОТАР-МЕД, 2002. – С. 326.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. – К. Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
5. Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / Котешева И. А. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с.
6. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивных танцев / С. Н. Кошелев. – М.: Изд-во Мир, 2006 – С. 140.
7. Марченко О. К. Здоровьекорригирующие методы в современном спорте / О. Марченко, С. Мялук // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 86-91.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 320.
9. Челноков В. А. Посттренировочное восстановление функционального состояния позвоночника у спортсменов высокой квалификации в олимпийских видах спорта / В. А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 64-67.

Рожкова Т.А.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Аннотация
Исследование посвящено актуальной проблеме коррекции нарушений осанки высококвалифицированных танцоров. Существующие программы физической реабилитации не всегда могут быть использованы для коррекции осанки действующих спортсменов. Нами разработана программа физической реабилитации, включая четыре периода, каждый из которых соответствует периоду спортивной подготовки. Адаптационный соответствует переходному периоду, тренировочно-коррегирующий – обще-подготовительному этапу подготовительного периода спортивной подготовки, стабилизационный – специально-подготовительному этапу подготовительного периода спортивной подготовки и поддерживающий – соревновательному. Программа физической реабилитации, которая разработана с учетом интенсивных физических нагрузок на ОДА спортсменов, адекватная режиму тренировок и отдыха танцоров и способствует как коррекции нарушений осанки, так и расслаблению мышц после тренировочной и соревновательной деятельности.
Ключевые слова: спортивные танцы, опорно-двигательный аппарат, осанка, коррекция, физическая реабилитация.

Rozhkova T.A.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

THE USING FUNDS OF PHYSICAL REHABILITATION IN POSTURE CORRECTION TECHNOLOGY OF QUALIFIED ATHLETES WHO ARE SPECIALIZED IN SPORTS DANCING

Summary
The research is dedicated to the actual problem as a posture correction in the high qualified dancers. The existing physical rehabilitation programs should not always use for the correction of active athletes. We have developed a physical rehabilitation program, consists from four periods, each of these has a correlation with the periods of athletic training. Adaptation period responsible to transitional period, training and corrective period responsible to general preparatory stage period of the sports training, stabilization period responsible to the specifical preparatory phase of the preparatory period of training and supporting period responsible to the competitive period. The designed physical rehabilitation program, developed on the intense exercise on athletes' motor system, adequate rest and exercise regime of the dancers and contributes either correction of posture or relaxation of muscles after training and competitive activities.
Keywords: sports dance, musculoskeletal system, posture correction, physical rehabilitation.