

КПЧБ, с	39	4,8	0,12	39	5,2	0,09	8,4	2,73	p<0,0 1
Фламінго, с	55	6	0,6	56	5,2	0,6	13,4	0,98	p<0,0 5
Метання в ціль, бали	59	1,8	0,2	59	3,2	0,2	70,6	4,25	p<0,0 1
РВК, кіл. за с	59	5,8	0,1	59	3,6	0,1	9,1	3,38	p<0,0 1

Примітка: ОВ 10 см - помилка при ходьбі попрямої лінії в 10 см; ЧБ – човниковий біг; КПЧБ – координаційні перебудови у човниковому бігу; РВК – рухи верхньою кінцівкою

Отримані результати є основою для розробки модельних характеристик і нормативних шкал фізичної підготовки студенток спеціальних медичних груп з урахуванням захворювань.

Література:

1. Булате В.Г. Система применения длительных нагрузок циклического характера в физическом воспитании студентов специального учебного отделения вуза: Дисс. К. П.Н. – 13.00.04 – Рига, 1978 – 255с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис.канд. наук з фіз.виховання й спорту: 24.00.02 / Львівський держ. Ін-т фізичної культури.- 2000 – 148с.
3. Грибан Г., Кутек Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004 - №7 – 130 – 132с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕКОТРЕНАЖЕРА-МАСАЖЕРА К.РОЗУМОВСЬКОГО ПРИ ЛІКУВАННІ ВАД ХРЕБТА ТА ІНШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Оксана Слінько

«Центр корекції постави» Оксани Слінько

«Центр корекції постави» Оксани Слінько вперше в Україні представляє абсолютно новий підхід до профілактики та лікування сколіозів, кіфо-лордозів, остеохондрозів та інших захворювань опорно-рухового апарату.

В основі діяльності центру лежить запатентований авторський винахід О.Слінько. Відомо, що без практичного досвіду лікаря, реабілітолога, цілителя, масажиста – неможливе якісне лікування людини. Авторська метода створювалась понад 18 років. За час практичної діяльності, наукових спостережень та особистого досвіду автора в повсякденній роботі, відібране все найцінніше, що можуть дати фізичні навантаження, якщо їх правильно застосовувати.

Плідна співпраця львівського «Центру корекції постави» з лікарями спричинила виникнення Феномену Народного Визнання.

Ефективність та позитивні результати лікування відбуваються за рахунок:

- налагодженої системи контролю під час проведення групових занять;
- індивідуального підходу, в кожному конкретному випадку;
- відповідності медичним нормам на основі проведеної діагностики.

В прагненні до постійного вдосконалення методики «Центр корекції постави» в квітні 2007 р. розпочав науковий експеримент в якому, основою спостережень було застосування нового авторського винаходу екотренажера-масажера Константина Розумовського. Одночасно програми центру увійшли до міжнародної програми «Слов'янський синтез».

Під час проведення експерименту виявилось, що при застосуванні екотренажера-масажера в лікуванні сколіозів – результати лікування в поєднанні з авторською методикою О.Слінько значно покращились. Особливо у випадках статичних, функціональних та ідеопатичних сколіозах I-III-ї ступеней.

Відомо, що сколіотична хвороба розвивається у 2-х напрямках: латеральній флексії (бічному викривленню хребта) та послідуоючій торсії (горизонтальній скрутці хребта). На такі зміни в біомеханіці тіла реагують в першу чергу зв'язковий апарат і самі м'язи хребта. Тому підхід до лікування має бути комплексним.

Екотренажер-масажер Розумовського при всій своїй простоті в конструкції та доступності у використанні поєднав одразу декілька важливих для лікування захворювань опорно-рухового апарату функцій.

Це аутогравітаційний ефект, при якому дерев'яні ролики екотренажера просувають під час натискання на навколо хребцеві м'язи, кров і лімфу, ліквідуючи одночасно венозний застій та

видаляючи з тканин лімфу. При цьому розслабляються спазмовані м'язи та відбувається ефективно розтягнення хребта. Одночасно відбувається зміцнення всього м'язевого корсету. Інтенсивність та силу впливу на різні ділянки хребта (шийна, грудна, поперекова) можна регулювати перестановкою найбільш великого (активного) ролика.

Людина завжди знаходилась під тиском повітря, води, гравітаційних та інших космічних сил. В організмі існує тиск артеріальний, венозний, тиск ліквора. Кожен рух пов'язаний з напруженням, тобто силою тиску, створюючи природний масаж судин, тканин, м'язів внутрішніх органів. Ось чому в давнину мудреці казали – «Рух – це життя!».

Ще одна функція, яку виконують ролики екотренажера, це вплив на активні точки рефлексогенних зон організму людини. За меридіональною топографією традиційної східної медицини локальний вплив здійснюється по паравертебральним ділянкам хребта, які визначаються меридіаном сечового міхура. Вплив на організм цих зон і точок відповідно описується в меридіальній системі енергетичних взаємовідносин східної традиційної медицини. Оскільки за східною концепцією через вплив на меридіан сечового міхура лікуються всі хвороби меридіана нирок, то, виконуючи вправи на екотренажері Розумовського, ми здійснюємо високоефективний та профілактичний вплив на серцево-судинну, травну, сечову і м'язеву системи людського тіла.

Ще одною ефективною функцією є розтягнення зв'язок з невеликою амплітудою рухів, що особливо безпечно. Під час розтягнення відновлюється рухливість хребців і суглобових з'єднань. За допомогою активного ролика ми підіймаємо один руховий сегмент вище по відношенню до другого і створюємо ефект сходинки з мінімальним та безпечним витягінням зв'язкового та м'язевого апарату хребта.

До не менш важливих функцій екотренажера-масажера відноситься масаж – точковий, сегментарний і меридіональний. Про загальну користь масажу немає потреби говорити.

Вищеназвані функції екомасажера-тренажера Розумовського підходять абсолютно всім категоріям людей незалежно від віку.

За результатами спостережень під час досліджень «Центру корекції постави» О. Слінько виявились додаткові функції, які виконує екотренажер.

За допомогою Активного ролика можна коригувати викривлення хребта в сагітальній та фронтальній площинах.

Застосовуючи активний ролик в проекції викривлення хребта в сагітальній площині у випадках захворювань на Юнацький постуральний кіфоз з локалізацією в грудній або грудо-поперековій ділянках хребта.

Відбувається активна редресація та ефективний пелотний вплив – проти вигин на деформовану ділянку хребта. Достатньо просто двічі на день по 3-6 хвилин полежати з активним роликом на вершині викривлення і з часом відмічається покращення основних показників лінійних вимірів хребта. Зазвичай при лежанні на медичних болах або тенісних м'ячиках плечовий показник людини піднімається на 3-6 %, але з моменту застосування екотренажера на повторній діагностиці плечовий показник піднявся приблизно до 9 - 10-ти %.

Для лікування сколіозів Центр застосовує розроблені схеми комбінації активного і пасивного роликів. Крім цього в додатковому комплекті до тренажера є спеціальні рельєфні насадки, які ми застосовуємо асиметрично.

У випадку ідеопатичних грудо-поперекових «S» подібних сколіозах II-III-ї ст. з вершинами на Th VI- Th VIII хребцях справа з пологим гібусом та статичною відповіддю в поперековій ділянці вершиною на L II – L IV зліва з утворенням м'язового валіка, можна застосовувати асиметрично комбінацію активного рельєфного ролика одночасно з пасивним в проекції грудної ділянки хребта, де активний рельєфний ролик буде зліва в ділянці ввігнутої сколіотичної дуги, а пасивний справа на гібусі зі сторони випуклості сколіоза.

Відповідно в проекції поперекової ділянки хребта доцільно ставити активний ролик, щоб він знаходився справа зі сторони ввігнутої сколіотичної дуги, а пасивний ролик зліва, зі сторони випуклості сколіоза.

Наші спостереження твердять, про те що, оскільки сколіотична хвороба характеризується порушенням симетрії паравертебральної мускулатури, то асиметричний масажний та тренувальний вплив екотренажера-масажера Розумовського компенсує та корегує роботу навколохребцевих м'язів і безумовно має загальний лікувальний вплив на організм людини.

Покращення стану хворих підлітків на сколіоз після регулярного 6-ти місячного використання екомасажера за спеціально розробленими схемами були підтверджені даними повторної

діагностики: за результатами лінійних вимірів Ромба Мошкова зменшилися до норми від 0,5 до 2,5 см у більшості випадків, Симптому положення лопаток, а також зменшенням девіації і відновленням симетрії центральної вісі хребта.

Тренажер можна використовувати при лікуванні кіфосколіозів III – IV-ї ст. з метою ортопедичної корекції реберних гібусів. В цьому випадку пацієнт лягає вершиною реберного гібуса на активний ролік і не рухається. Необхідно просто максимально розслабитись від 3-х до 15-ти хв. Ця ортопедична корекція виконує деторсію в горизонтальній корекції. Тіла хребців з торсійною закрутою, які характерні при кіфосколіозах, під тиском активного роліка починають розвертатись в сторону, протилежну торсії. Цьому положенню сприяє різниця у висоті між активним і пасивним роліком. Особливо таке лікування положенням корисне при складних сколіозах з трьома вершинами, де застосування асиметричної гімнастики неможливе через маленьку відстань між вершинами сколіотичного викривлення.

Систематична активація рефлексогенних зон хребта людини позитивно впливає на самопочуття та здоров'я людей.

Екотренажер-масажер Розумовського не тільки корисний для лікування багатьох захворювань хребта, але й підвищує імунітет, сповільнює старіння та омолоджує організм. Він повинен бути в спортивному залі кожного навчального закладу для профілактики сколіозів і формування правильної постави підлітків.

ZACHOWANIA PROZDROWOTNE OTYŁYCH KOBIEŃ W WIEKU 40-60 LAT CZYNNYCH ZAWODOWO

Zbigniew Jethon, Dorota M. Opoka, Tetiana Prystupa

Wyższa Szkoła Fizjoterapii, Wrocław, Polska

Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław, Polska

Charakter stylu życia i jego zdrowotna wartość zależna jest od wielu czynników, wśród których na szczególną uwagę należy zwrócić na postawę danej osoby. Zgodnie z przyjętą definicją wyróżnia się w niej komponentę poznawczą, emocjonalną i behawioralną [1]. Z wielu analiz wynika, że wszystkie trzy komponenty mają istotne znaczenie dla sposobu postępowania, która charakteryzuje dana jednostkę. Oceniając warunki