

Соціальне здоров'я формується за рахунок наслідування козацьких звичаїв і традицій, на основі яких формується неписаний кодекс честі козака [3].

Висновки. На підставі аналізу відзначимо, що дуже перспективними в умовах сьогодення лишається розвиток і впровадження етнічних систем оздоровлення, профілактики захворювань притаманних саме тій місцевості де проживають люди, для яких ці заходи пропонуються.]

Література:

1. Єжов В.В. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В.В.Єжов, О.А.Гоженко, С.Н.Бучинський, І.Ф.Душкін // [Електронний ресурс] : <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>
2. Ковалев К. Мини-путеводитель по SPA: что, почему и где лучше. Режим доступу : <http://www.SPA-expert.ru>
3. Притула О.Л. Українське бойове мистецтво “Спас” / О.Л. Притула. Запоріжжя: Видавничий центр “Запорозький Спас”, 2000. – 60 с.
4. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків / Д.І. Яворницький. – Львів: Світ, 1990. – 319 с.

КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА В ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТТЯ КОРЕГУЮЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗА АВТОРСЬКОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ТА МЕТОДИКОЮ

Оксана Слінько

*Міжнародний центр корекції постави Оксани Слінько «Академія
Грація» м. Львів*

Міжнародний центр корекції постави Оксани Слінько “Академія Грація” створений в 1995 році (до 2008 року-Львівський оздоровчий клуб “Галатей Грація”). Центр є членом Асоціації фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури України (свідоцтво № 148 від 05.11.2008р.), учасником міжнародного освітньо-практичного руху «Слов'янський синтез», займається профілактикою та корекцією постави опорно-рухового апарату.

В основі діяльності центру лежать запатентовані винаходи автора статті. Відомо, що без практичного досвіду лікаря, реабілітолога, цілителя, масажиста – неможливе якісне лікування людини. Авторський

метод створювався понад 20 років. За час практичної, повсякденної діяльності автора, наукових спостережень – відібрано все найцінніше, що можуть дати фізичні навантаження, якщо їх правильно застосовувати.

Плідна співпраця львівського «Центру корекції постави» з лікарями України спричинила виникнення Феномену Народного Визнання. Ефективність та позитивні результати лікування відбуваються за рахунок:

- правильного діагностування;
- індивідуального програмування навантаження та підбору індивідуальних вправ для кожного конкретного випадку;
- забезпечення профілактики деформацій хребта та суглобів верхніх і нижніх кінцівок;
- відновлення і стабілізації симетрії тіла при її порушеннях;
- відповідності корегуючої гімнастики медичним нормам, на основі проведеної діагностики;
- налагодженої системи контролю під час проведення групових занять.

В прагненні до постійного вдосконалення методики, Центр розробляє та застосовує нові ефективні підходи організації оздоровчих занять з корегуючої гімнастики.

В основі визначення фізичного розвитку людей знаходиться комплекс ознак, серед яких головними є тотальні розміри тіла (зріст, вага, окружність грудей, талії, стегон). Крім цього визначають життєву довжину легень, показники сили: згиначів пальців кисті та станової. Крім основних показників додатково визначають ряд інших антропометричних ознак.

Методика соматоскопії та антропометрії вимагає дотримання ряду умов: всі виміри проводяться за уніфікованою процедурою: обстеження відбуваються по можливості в одну годину дня у приміщенні, одним і тим же інструментарієм, одним дослідником. Проводиться зовнішній огляд, оцінюється тілобудова, пропорції тіла, мускулатура, особливості будови грудної клітки, спини, хребта, ніг, жировідкладення.

Тілобудова оцінюється як: середня або нижча за середню, міцна або слабка, правильна або не правильна. Для більш об'єктивного аналізу тілобудови застосовується метод фотосоматографії.

З метою вдосконалення та покращення результатів при застосовуванні авторської методики О.Слінько, на кожну людину

дає багато додаткової інформації стосовно біомеханічних і ортопедичних відхилень постави від норми.

Після формування «Діагностичної карти» з'являється можливість відповідно до кожного конкретного випадку, підібрати індивідуальний комплекс корегуючих лікувальних вправ. Для цього складають «Інструкторську карту». Основою для її складання є запатентований комплекс корегуючих вправ О. Слінько (патент № 4467 від 17.01.2005р.) В «Інструкторську карту» переносять діагностичний висновок і графічне зображення хребта.

«Інструкторська карта» передається інструктору – методисту центру, який вивчає результати обстеження, рекомендації та план занять, реєструє дату початку тренувань і веде щоденник «Оцінка якості занять». Інформація про систематичність відвідування занять, якість кожного тренування пацієнта буде суттєвою при повторному обстеженні, коли буде складатися «Порівняльна діагностична карта» для аналізу ефективності тренувань.

В «Інструкторській карті» вказується рекомендована кількість занять на тиждень, а також дозування навантаження, з врахуванням фізичного стану людини, спосіб проведення занять. Індивідуально призначаються спеціальні ортопедичні вироби і пристрої, які обов'язково використовуються на заняттях. Вказується частина авторської гімнастики (патент № 4467 від 17.01.2005р.), ступінь складності та етап на якому має відбуватись корекція постави пацієнта. Крім цього важливою інформацією є перелік заборонених вправ для цієї людини, які можуть, в силу різноманітних причин, негативно вплинути на її загальний стан.

В основній частині авторської методики «Мобілізація хребта» існує своя внутрішня класифікація і особливості виконання вправ. Друга частина авторської методики «Повзання» містить інформацію про індивідуально підібраний «крок» та «положення тіла» в момент виконання цих вправ, а також перелік назв рекомендованих спеціальних вправ. Обов'язковою умовою корекції постави є ліквідація або корекція супутніх, компенсаторних, чи функціональних конституційних відхилень всього опорно – рухового апарату людини. Додаткові вправи, які призначаються людині в «Інструкторській карті» (свідоцтво №27 793 від 24.02.2009 р.) в багатьох випадках не тільки покращують результати корекції, а й усувають причини порушення постави людини. Особливо

важливе відновлення супінації стоп, корекція деформацій колінних суглобів та форми ніг тощо.

Впровадження «Діагностичних» та «Інструкторських» карт у щоденну роботу Центру дало можливість не тільки вдосконалити авторську методику, але й значно покращити результати плідної співпраці інструктора і пацієнта.

Оскільки заняття з корегуючої гімнастики проводяться в більшості випадків груповим методом, наявність «Інструкторської карти» для кожного пацієнта дозволяє інструкторам застосовувати індивідуальні програми для кожної людини.

«Центр корекції постави» О.Слінько розробив новий ефективний організаційно – методичний тип проведення масових групових занять з індивідуальним підходом до кожного пацієнта.

Література:

Лечебная физкультура: Справочник / В.А., Епифанов, В.М. Мошков, Р.Н. Антуфьева и др.; под. ред. В. А. Епифанова – М: Медицина, 1987. – С. 407–427.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Олександр Попрошаєв, Марк Опанасюк

Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», м. Харків

Постановка проблеми. Фізична культура є важливим засобом в системі освіти та виховання студентської молоді. Вона здатна формувати у студентів основи: здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та підвищення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і волевих якостей. Але на цей час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію, стенокардію та інфаркт міокарду. Неприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей. Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення –