Єрмоленко А.С., Лісова Є.М., Шарун С.Н.
студентки,
Науковий керівник: **Стратій Н.В.**
старший викладач,
Харківський національний медичний університет

КІНЕЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. Дані наукових досліджень українських та світових авторів дозволили встановити, що близько 80% осіб протягом життя відчувають дискомфорт і біль в спині, практично кожна людина стикається з цією проблемою. При цьому основний контингент складають особи у віці 25-45 років, тобто люди працездатного віку. Близько 70% пацієнтів відзначають перешкоди в повсякденному житті, які викликані проблемами в різних відділах хребта. Думати про здоров'я спини, як правило, починають, коли вона вже болить. Якщо така проблема виникла хоч раз, необхідно не тільки лікувати, але й проводити профілактику майбутніх загострень або подальшого розвитку захворювання [1, с. 22].

Для осіб, що займаються професійною спортивною діяльністю, що має елементи змагання, ця проблема також надзвичайно актуальна: ця діяльність пов'язана з великими навантаженнями в першу чергу на опорно-руховий апарат і чинить негативний вплив на його функціональний стан. Інтенсивні навантаження викликають його перенапруження, що виражається у виникненні больового м'язового синдрому, що обмежує фізичні можливості спортсмена.

Мета. Обґрунтувати доцільність введення методів прикладної кінезіології в комплекс фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату у студентів-спортсменів різних категорій в рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтувалось на даних літературних джерел, актуальних наукових праць, посібників із прикладної кінезіології.

Зміст роботи. Кінезіологія проявляє швидкість і безпомилковість діагностики, а також має елемент взаємин, що встановлюються між лікарем і спортсменом на час процедур. Будь-яка маніпуляція кінезіології проводиться за взаємною згодою пацієнта та лікаря і повністю залежить від м'язових реакцій людини, бо особливе місце

займає робота з м'язами. Багато захворювань хребта та суглобів спини супроводжуються слабкістю м'язового корсета, асиметричним розвитком м'язів та спазмами [2, с. 124].

Методи кінезіології – комплексний підхід, який дозволяє налагодити порушення зв'язків всіх систем організму. За допомогою такого підходу відбувається відновлення нормального функціонування органів за допомогою стимулювання самого організму до боротьби з хворобою.

Головний метод кінезіології при діагностиці захворювань – мануальне м'язове тестування.

Кінезіологічні методики дуже ефективно і дозволяють встановити першопричину болю, мають різні форми, що дозволяє використовувати їх не тільки задля збереження і корекції здоров'я, але і для профілактики різних порушень функції [3, с. 9].

Прикладна кінезіології дозволяє оцінити здатність нервової системи в умовах навантаження адекватно відповідати на фізичні, хімічні, емоційні подразники, а тому дозволяє проаналізувати, як організм атлета адаптований в тренувально-змагальної діяльності.

Кінезіологія, як система оздоровлення, заснована на методах діагностики оцінки активності рефлексів – здатності окремих м'язів підвищувати (або знижувати) свій тонус при виконанні заданої дії (мануальне м'язове тестування). Ці методи засновані на розроблених в 1946 році професором Н.А. Бернштейном законах нейрофізіології м'язових скорочень. Він виявив два види скорочень: свідомі (фізичні) і підсвідомі (тонічні, контрольовані пропрі- і інтерорецептори). Важливо відзначити, що реабілітолог оцінює точність і правильність роботи нервової системи без застосування дороговартісної апаратури і спеціально оснащених пристосувань, перевіряючи вручну здатність м'язів спортсмена адаптуватися до зовнішніх впливів. Наприклад, відсутність необхідного м'язового тонусу одного м'язу під час виконання певних дій (динамічних і статичних) неминуче призводить до компенсаторного включення в роботу інших м'язів-синергістів і м'язів віддалених регіонів опорно-рухового апарату. Ця додаткова компенсаторна робота може призвести до перевантаження і, відповідно, спазму деяких з них. Виходячи з цього, недостатньо працювати тільки зі спазмованим м'язом, а слід шукати першопричину спазму [4, с. 103].

Наприклад, людина хоче натренувати конкретний м'яз. Тренер за допомогою тестування виявляє, що при роботі вона вимкнена, а її функції беруть на себе сусідні м'язи-стабілізатори. Завдання тренера – вмикнути її, повернути їй фізіологічний рух.

Нерідко дисфункції структурного характеру можуть бути викликані біохімічними порушеннями або змінами емоційного фону. В обох випадках методи діагностики і підбору реабілітації за допомогою

прикладної кінезіології є досить ефективними, так як саме за допомогою коректування роботи нервової системи, здійснюється комплексний підхід до проблеми, це дозволяє не тільки усунути причину порушень, а й розкрити внутрішній потенціал спортсмена. Тобто вирішується важлива для реабілітологів завдання: максимально можливого розвитку життєздатності людини без больових відчуттів при роботі опорно-рухового апарату [5, с. 12].

Висновок. Прикладна кінезіологія розглядається як новий мультидисциплінарний підхід до здоров'я, що ґрунтується на функціональному дослідженні, яке включає аналіз пози, ходьби, обсягу рухів, статичну і динамічну пальпацію з використанням стандартизованих методів діагностики, які суттєво підвищують ефективність реабілітаційних заходів. Завдяки більш повному об'єму виявляються порушення і визначаються їх причинно-наслідковий зв'язок.

Реабілітолог не тільки працює з м'язами спортсмена, тонізуючи і зміцнюючи їх. Він залучає глибокі механізми роботи тіла, в тому числі емоційні. Його завдання – зрозуміти, що потрібно на цей момент, зуміти налаштувати спортсмена на потрібний лад і допомогти максимально викластися. Як це зробити, допомагає зрозуміти прикладна кінезіологія – тілесно орієнтована терапія.

Список використаних джерел:

1. Васильева Л.Ф. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонусу та функцій. – Москва, 2020. – 55 с.

2. Козирева О.В. Фізична реабілітація. Лікувальна фізична культура. Кінезіологія. – 2010. – 155 с.

3. Матвеев Л. Теорія та методика фізичної реабілітації. – 2021. – 15 с.

4. Раєвський Р. Т. Фізичне вдосконалення студентської молоді. – Одеса, 2011. – 201 с.

5. Флойд Р.Т. Кінезіологія: Практичний посібник. – Санкт-Петербург, 2020. – 19 с.