

- Пономарьова. – Харків: Міськдрук, ХНТУСГ ім. П. Василенка, 2015. – 320 с.
7. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
8. Педагогика спорта: учеб. для вузов / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – М.: Дрофа, 2000. – 317 с.
9. Пономарьов О. С., Зінченко Л. В. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці: навч. посіб. – Харків: НТУ «ХПІ», Видавець О.А. Мірошніченко, 2019. – 200 с.
10. Сидоров А. А., Прохорова М. В., Синюхин Б. Д. Педагогика: Учебник для студентов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура». – М.: Terra-Спорт, 2000. – 272 с.

References

1. Bezverkhnia H.V. (2013) Pedagogika fizychnoho vykhovannia. – Uman: Umanskyi derzh. ped. un-t im. P.Tychyny. 72 s.
2. Boreiko N. Yu. (2011) Razrabotka systemy fizycheskoho vospytania dlia vysshikh tekhnicheskikh uchebnykh zavedenyi // Fizycheskoe vospytanye studentov. – № 2. – S. 14-18.
3. Karpushyn B. A. (2015) Pedagogika fizycheskoi kultury: Uchebnyk. – M.: Sovetskyi sport. – 300 s.
4. Krutsevych T.Iu. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. V 2 t. – T.1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. – K.: Olimpiiska literature. 392 s.
5. Krutsevych T.Iu. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. V 2 t. – T.2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia. – K.: Olimpiiska literatura. – 366 s.
6. Kultura pedahoha: monohrafiia /S. O. Zavietnyi, S. M. Pazynich, O. S. Ponomarov, L. M. Tishchenko; za red.. O. S. Ponomarova. – Kharkiv: Miskdruk, KhNTUSH im.. P. Vasylenska, 2015. – 320 s.
7. Pedagogika sporta / A. A. Ter-Ovanesian, Y. A. Ter-Ovanesian. – K.: Zdorovia, 1986. – 208 s.
8. Pedagogika sporta: ucheb. dlia vuzov / A. A. Sydorov, B. V. Yvaniuzhenkov, A. A. Karelyn, V. V. Neliubyn. – M.: Drofa, 2000. – 317 s.
9. Ponomarov O. S., Zinchenko L. V. (2019) Profesiina vidpovidalnist u sportyvni pedahohitsi: navch. posib. – Kharkiv: NTU «KhPI», Vydavets O.A. Miroshnychenko– 200 s.
10. Sydorov A. A., Prokhorova M. V., Syniukhyn B. D. (2000) Pedagogika: Uchebnyk dlia studentov, prepodavatelei y trenerov po dystsyplnye «Fizycheskaia kultura». – M.: Terra-Sport. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.06

УДК: 615.825:613.25

Гулбани Р.Ш.
кандидат педагогических наук, доцент
Томилова М.В.
магистр кафедры физической реабилитации и здоровья человека
Классический частный университет г. Запорожье

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В статье представлен анализ средств и методов физической реабилитации направленные на эстетическую коррекцию осанки для женщин 30-45 лет. Представлен анализ изменений в физическом и функциональном состоянии женщин, которые происходят с возрастом и являются естественной частью жизни. Подробно изложены положительные стороны физических упражнений предлагаемых при рассматриваемой теме. Рассмотрены положительные и наиболее эффективные стороны методики индивидуализированных корригирующих упражнений. Представлены результаты, полученные в ходе исследования, и выполнен сравнительный анализ, на основе которого составлена программа и практические рекомендации. Выполнена оценка состояния подвижности, силы и гибкости мышц корсета позвоночника простыми и доступными средствами. Предложены комплексы средств физической реабилитации, основным компонентом которых являются: китайский гормональный самомассаж; техника от Тамайо; методика Изуми Фукуцудзи; техника дыхания Мике Риосуке и миофасциальный релиз фоам роллером.

Ключевые слова: эстетическая коррекция, женщины 30-45 лет, физическая реабилитация, корригирующие упражнения

Гулбани Р.Ш., Томилова М.В. «Естетична корекція осанки засобами фізичної реабілітації». У статті представлений аналіз засобів і методів фізичної реабілітації спрямовані на естетичну корекцію постави для жінок 30-45 років. Представлений аналіз змін у фізичному і функціональному стані жінок, які відбуваються з віком і є природною частиною життя. Детально викладені позитивні сторони фізичних вправ пропонуваніх при даній темі. Розглянуто позитивні та найбільш ефективні боку методики індивідуалізованих коригуючих вправ. Представлені результати, отримані в ході дослідження, і виконано порівняльний аналіз, на основі якого складена програма і практичні рекомендації. Виконано оцінку стану рухливості, сили і гнучкості м'язів корсета хребта простими і доступними засобами. Запропоновано комплекси засобів фізичної реабілітації, основним компонентом яких є: китайський гормональний самомасаж; техніка від Тамайо; методика Ізумі Фукуцудзі; техніка дихання Міці Риосуке і міофасціальний реліз фоам роллером.

Ключові слова: естетична корекція, жінки 30-45 років, фізична реабілітація, коригуючі вправи

Gulbani R., Tomilova M. Aesthetic correction of posture by means of physical rehabilitation. The article presents an analysis of the means and methods of physical rehabilitation aimed at aesthetic correction of posture for women 30-45 years old. The analysis of changes in the physical and functional state of women that occur with age and are a natural part of life is presented. It was stated that due to a healthy diet, an active lifestyle, and emotional stability, some physiological changes can be delayed, which was the main goal of this work. The positive aspects of the physical exercises offered under this topic are described in detail. The positive and most effective aspects of the methodology of individualized corrective exercises are considered. The results obtained during the study are presented, and a comparative analysis is performed, on the basis of which the program and practical recommendations are compiled. The assessment of the state of mobility, strength and flexibility of the muscles of the spine corset by simple and affordable means. Complexes of means of physical rehabilitation are proposed, the main component of which are: Chinese hormonal self-massage to create a psycho-emotional state; method of tapping the body; Japanese breathing technique from Mici Riosuke – power exercise; Dr. Izumi Fukutsuji's cushions exercise – corrective exercise, passive self-stretching; Japanese technique from Tamayo 3 in 1 – power exercise, coordination; myofascial release foam roller and considered passive correction with healing postures, according to the method of A. Sitel. And also, the simplest self-massage exercise “tapping”, which allows not only to warm up the muscles, but also to launch a positive emotional mood.

Keywords: aesthetic correction, women 30-45 years old, physical rehabilitation, corrective exercises

Постановка проблеми. В каждом возрасте женщина прекрасна и привлекательна по-своему. До 20 лет юным девушкам еще можно жить беззаботно – молодой организм многое может выдержать, поэтому нет необходимости прибегать к различным методам, которые поддерживают молодость и красоту. Кроме этого, психоэмоциональное состояние юных леди более спокойное, поскольку не нужно решать серьезные жизненные вопросы.

После 30 лет – это прекрасное время для женщин. Они уже сильные, мудрые, осознанные, гармоничные, самодостаточные, социально активные и успешные личности. Для многих это время расцвета, как физического, так и интеллектуального. После 30 лет начинается важнейшее время для женщин, которое определит, какими будут последующие годы ее жизни. Ведь каждое десятилетие жизни наша физическая форма, умственное и эмоциональное состояние или улучшается, или ухудшается в зависимости от того, пускаем мы все на самотек или же подходим к вопросу старения ответственно [4,6]. В то же время, для многих женщин возраст после 30 лет – это предел, когда уже не так просто сохранить естественную красоту. Кроме того, социум сегодня диктует свои правила: в 40 лет сейчас принято выглядеть на тридцать, а в 30 лет – на двадцать. Как тут не запаниковать?

Анализ литературных источников. По данным статистики, чаще всего к психологу обращаются женщины от 30 до 50 лет, так как они испытывают большие трудности в социально-психологической адаптации. Перед социально активными женщинами после 30 лет стоит множество задач: семья, подрастающие дети, внуки, которые требуют внимания, карьера, социальные контакты. Проблемы, с которыми сталкивается женщина в этот период жизни, с одной стороны, являются типичными, а с другой – воспринимаются как кризисные. И в первую очередь важно приспособиться к психофизиологическим изменениям, которые происходят из-за гормональной перестройки организма. У большинства женщин к сорока годам только заканчивается полный биологический цикл. Заметно уменьшается мышечная масса, а общая – увеличивается, ослабевают кости и суставы, снижается уровень иммунитета, и все это психологическое и физическое здоровье женщины в целом отражается на осанке.

Также происходит привыкание и угасание интереса друг к другу в семейных пар, проживших много лет в браке, внимание со стороны мужчин, которым ее одаривали в молодости, уменьшается. И, учитывая жизненные изменения, женщине хочется чувствовать себя женственной, красивой и нужной, убедиться в своей физической привлекательности [3,4]. А благодаря здоровому питанию, активному образу жизни и эмоциональной устойчивости можно отсрочить некоторые физиологические изменения [3,5].

Осанка – это первый индикатор, сигнализирующий о том, как человек себя чувствует и у него психологические комплексы, ведь наша осанка отражает многое и эмоциональное состояние в частности [1,4].

Ученые провели многочисленные исследования и выяснили, что первое, на что человек подсознательно обращает внимание при знакомстве с девушкой – это осанка. Ведь первый признак интересной женщины с «огоньком» внутри, это ее умение держать себя, гордая осанка, раскрыта грудная клетка, расправлены плечи, уверенная походка и блеск в глазах. Именно, судя по осанке, мы понимаем, что за человек перед нами, здоров ли он и будет нам интересно с ним.

Выбранное направление исследования соответствует научному плану Классического приватного университета «Теоретико-методические основы физического воспитания и физической реабилитации разных групп населения» номер госрегистрации 0107U004193.

Цель статьи, задачи

Целью данной работы является эстетическая коррекция осанки средствами физической реабилитации у женщин 30-45 лет и определение эффективности действия самоконтроля и подобранного комплекса физических упражнений.

Основная задача исследования – оценить изменения состояния осанки и функциональность позвоночника испытуемых, подобрать средства и методы для коррекции и определить эффективность комплекса мероприятий и их влияние на эстетическую коррекцию осанки у женщин 30-45 лет.

Для решения поставленной задачи были применены следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, медико-биологические методы, методы физической реабилитации, педагогический эксперимент, методы

математической статистики.

Общая коррекция включает в себя комплекс оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий. Это общеразвивающие физические упражнения, закаливание, режим труда и отдыха, рациональное питание.

Специальная коррекция предусматривает применение корректирующих упражнений для исправления морфологических и функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Под морфологической коррекцией понимают исправление кривизны позвоночника, угла наклона таза, асимметрии всех регионов тела. Физиологическая коррекция предусматривает использование физических упражнений, направленных на нормализацию функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Силовые упражнения необходимы для создания крепкого мышечного корсета и обязательно должны чередоваться с упражнениями на растяжение, расслабление и дыхательными. Они, в свою очередь, подбираются в зависимости от вида нарушения осанки.

Для общего и всеохватывающего воздействия необходима как активная, так и пассивная коррекция. Активная коррекция – это сознательное и целенаправленное использование специальных корректирующих упражнений в сочетании с оздоровительными средствами физической культуры. А пассивная коррекция предусматривает использование: массаж, лечебных поз, по методике А. Сителя, супинаторы и корсеты [1,2,5,6].

Таким образом, только комплексный подход, на наш взгляд, является условием для эффективной коррекции осанки, где важную роль играет мотивация и самоконтроль [4,6].

Реабилитационную программу мы составили из 2-х частей, выполнение которых предполагалось самостоятельное, утром и вечером в среднем по 20 минут. Утром акцент был сделан на активные упражнения, которые запускали организм, а вечером – на расслабление мышц и разгрузки позвоночника и суставов. Программа проводилась в течение 3 месяцев. Каждое из предложенных упражнений разучивали индивидуально с каждым участником эксперимента, на общих оздоровительных занятиях, которые посещали наши участники исследования.

1. Утренняя физическая реабилитационная программа: китайский гормональный самомассаж (для создания психоэмоционального состояния); методика простукивания организма; японская техника от Тамайо 3 в 1 (силовое упражнение на координацию), японская техника дыхания от Мике Риосуке (силовое упражнение) и упражнение для коррекции и закрепления навыка правильной осанки [2,6].

2. Вечерняя реабилитационная программа: упражнение на валике доктора Изуми Фукуцудзи (коррекционная тренировка, пассивное самовытяжение) и миофасциальный релиз фоам роллером (массаж).

Изложение основного материала исследования. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба Fit Haus. В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 30-45 лет, в период с 01.09.2019 по 01.12.2019.

В ходе проведенного исследования выявлено, что среди первично осмотренных женщин 30-45 лет, занимающихся оздоровительной физкультурой, с совершенно здоровой осанкой, без асимметрий в любом отделе нет. Мы использовали визуальную оценку осанки по методу Хоули.

Асимметрии констатировались: в шейном отделе – у 19 женщин (34%); в грудном отделе – у 22 женщины (40%); в поясничном отделе – у 15 женщин (26%). Все было обследовано 55 человек, из них 16 согласились участвовать в эксперименте и мы продолжили с ними работу. Сформировали 2 группы по 8 женщин с выраженной асимметрией осанки. Контрольная группа придерживалась обычной физкультурно-оздоровительной программы, два раза в неделю. Занятия состояли из упражнений ЛФК и силовых, для укрепления мышечного корсета [3,5].

В экспериментальной группе была проведена лекция о важности здорового позвоночника для здоровья человека. А также они были обучены специальной программе утренних и вечерних самостоятельных занятий, описанных в статье выше.

Благодаря литературным источникам мы осветили с разных сторон все необходимые по теме вопросы, что в дальнейшем способствовало более объективным выводам по всей дипломной работе.

Медико-биологические методы исследования состояли из следующего [2,3,4,5]:

1. Мануально мышечное тестирование прямой, поперечной и косых мышц живота, ягодичных мышц, для контроля мышечного тонуса.

2. Показатели экскурсии грудной клетки и плечевого индекса.

3. Определение силовой выносливости мышц корсета позвоночника.

4. Оценка состояния гибкости (подвижности) позвоночника в сагиттальной плоскости – проба Шобера; для определения подвижности туловища – проба Pavelky (правая/левая сторона).

5. Оценка динамической и статической силы мышц корсета позвоночника.

Результаты предварительной оценки показали, что у обследованных женщин очевидные отклонения от норм рассмотренных показателей.

Как известно, все, что происходит в жизни человека, сохраняется в его теле. Любая проблема в жизни человека начинается на энергетическом уровне. Человек не достигнет идеального исцеления организма, если эмоциональные барьеры стоят у него на пути. Учитывая тот факт, что женщины реагируют на ситуации достаточно эмоционально, это приводит к перенапряжению тела на структурном уровне и быстрому эмоциональному выгоранию. Мы использовали для снятия эмоционального и физического напряжения простой и эффективный инструмент – древнюю китайскую технику "простукивания". Это психологическая техника массажа биологически активных точек для оптимизации эмоционального здоровья, как утверждают специалисты восточных оздоровительных систем, позволяет улучшить эмоциональное состояние и нормализовать нервные процессы.

После окончания программы реабилитации, которая в обеих группах продолжалась в течение трех месяцев, мы

получили следующие результаты. В обеих группах была выполнена оздоровительная программа и в обеих группах результаты изменились в лучшую сторону, что говорит о хорошей работе инструкторов и участников эксперимента. В контрольной группе по всем показателям наблюдается положительная тенденция.

В экспериментальной группе статистически достоверно изменились следующие показатели: плечевой индекс пришел в норму; подвижность в шейном отделе улучшилась 9-33%; на 19-22% улучшилась подвижность в грудном отделе; от 20 до 42% увеличилась амплитуда движений в поясничном отделе; увеличилась сила мышц корсета туловища от 8 до 12%. В среднем показатели оценки осанки в экспериментальной группе улучшился от исходного состояния на 25,7%, а в контрольной – на 3,7%.

Сравнение результатов предварительного и окончательного обследования в экспериментальной группе показали положительные изменения по всем параметрам. В контрольной группе только силовые показатели показывают положительную тенденцию, а улучшение осанки практически не наблюдается.

Выводы. Анализ литературных источников показывает, что для многих женщин возраст после 30 лет – это предел, когда уже не так просто сохранить естественную красоту, поскольку начинаются как анатомо-физиологические, так и психоэмоциональные изменения, прямым образом влияющие на эстетическое состояние осанки.

Уникальные и простые упражнения, как вытяжения на валике, укрепление мышц поддерживающих позвоночник, упражнения на дыхание и эмоциональную разгрузку, дали положительный результат в восстановлении и эстетической коррекции осанки женщин 30-45 лет.

Следует отметить, что после 30 лет женщины имеют ряд физических нарушений: слабые мышцы спины и живота, проблемы с поясницей, коленями. Тем не менее, по результатам проведения устного опроса установлено, что 89% женщин 30-45 лет совсем не обращают внимание на свою осанку; 74% пытались исправить осанку, однако из-за лени снова возвращались к привычному, асимметричному положению тела; 65% в 30 лет начали испытывать болевые ощущения в поясничном отделе, в грудном отделе 85% женщин с 25 лет испытывали болезненные ощущения и 75% женщин с 28 лет беспокоит шейный отдел. По результатам наших исследований установлено, что среди осмотренных 55 женщин, занимающихся оздоровительной физкультурой, с совершенно здоровой осанкой, без асимметрий – нет.

На основе полученных в ходе исследования результатов, можно сделать общий вывод об эффективности и результативности влияния разработанной нами программы физической реабилитации, построенной на основе простых и уникальных упражнений и самомассажа.

Практические рекомендации.

1. Важно не только стабильно тренировать и контролировать свою осанку, но и организовать рабочее место с учетом собственных эргономических показателей, а рациональное питание позволит на физиологическом уровне поддержать свой организм, ведь недостаток микроэлементов и витаминов, как правило, способствует возникновению проблем с костно-мышечной системой.

2. Планирование нагрузки следует осуществлять с учетом нарушений осанки, возраста, подготовленности к физическим упражнениям. Индивидуально подбирать количество повторений упражнений, при необходимости выполнять комплекс в более медленном темпе, облегчать координационную сложность.

3. После упражнений силового характера следует давать упражнения на гибкость и расслабление.

4. После окончания упражнения с валиком по методике японского доктора Фукуцудзи желательно полежать на боку 5-7 минут.

5. Если возникает нежелание делать комплекс физической реабилитации, упражнение «простукивания» поможет запустить положительный эмоциональный настрой.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается направить на поиск средств и программ, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата и для общей профилактики нарушений в бесценной опоре нашего тела – осанке.

Литература

1. Буланов Л.А. Лечение позвоночника и суставов. Традиционные и нетрадиционные методы. /Л.А. Буланов. – М.: АСТ. Астрель, 2009. – 186 с.
2. Гулбані Р.Ш. Система коригуючих вправ (Корекційне й підтримуюче тренування): Методичні рекомендації дисципліни для студентів / Р.Ш. Гулбані. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 24 с.
3. Дерновий І.В. Критерії оцінки результатів ФР після травм ОРА «Державного реєстру ФР при травмах хребта» / І.В. Дерновий та інші // Вісник ортопедії, травматології – 2008. – № 4. С. 259-263.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба – К.: «Олимпийская литература», 2003. – 279 с.
5. Клиническое исследование суставов / Бихтем У.П., Палей Г.Ф., Слахамб Ч.Х. и др. – М.: Медицина, 1989. – 187 с.

Reference

1. Gross N. (2000) Physical rehabilitation of children with musculoskeletal / NA functions Gross. – Moscow: Eksmo. – 224 p.
2. Lukas A. (2010) 500 exercises for the spine. Corrective exercises to correct posture, strengthen the musculoskeletal system and improve health. / A. Lucas. – Ed. 3rd. – St. Petersburg. : Science and Technology. – 208 p., Silt.
3. Okamoto (2002) Fundamentals fizichnoї reabilitatsії / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka. – 294p.
4. Sitel A. (2009) Therapeutic posture-movements of A.B. Sitel. / A.B. Sitel. – М.: Metaphor. – 432 p.
5. Physiotherapy (1996): Per. from Polish. / Ed. M. Weiss, A. Zembatoj. – М.: Medicine. – 496 p.