

Висновок.

Апробована впродовж року програма реабілітаційних заходів для хворих на сколіоз I-II ступеня, яка відрізнялася від загальноприйнятих у лікувальних закладах програм включенням елементів атлетизму, спричинила зменшення суб'єктивних проявів сколіозу, покращення функціонального стану хребта, збільшення його рухливості у поперековому відділі, покращення функціонального стану м'язів спини і живота.

Перспективним напрямком даного дослідження є розробка і впровадження програм комплексної реабілітації для хворих з іншими порушеннями постави.

1. Консервативное лечение сколиоза / В.Я. Фищенко, В.А. Уляшенко, Н.Н. Вовк и др. – К.: УНІТІ-Атлант, 1994. – 187 с.
2. Клинические, функциональные и инструментальные методы исследования в физической реабилитации / Под ред. В.К. Ярового. – Севастополь, 2004. – 126 с.
3. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
4. Фищенко В.Я. Сколиоз. – Макеевка, 2005. – 550 с.
5. Lewit K. Manipulative therapy in Rehabilitation of the locomotor's system. – Butterworth: Heinemann, 1999. – 346 p.

УДК 796.077.2:615.82

ББК 75+53.54

Романна Руденко

ТЕРМОТОПОГРАФІЧНІ ПОКАЗНИКИ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА БОРЦІВ ПІСЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ

У статті обговорюється питання про вплив методик відновного масажу на терморегуляцію організму після фізичних навантажень у передзмагальному мезоциклі кваліфікованих борців та важкоатлетів.

Ключові слова: *відновний масаж, передзмагальний мезоцикл, кваліфіковані борці, кваліфіковані важкоатлети, терморегуляція організму.*

The article is devoted to the question of the question of the remedial massage methods influence upon organisms thermoregulation after physical loadings in precompetition mezo-cycle in qualified wrestlers and weightlifters.

Key words: *remedial massage, precompetition mezo-cycle, qualified wrestlers, qualified weightlifters, thermoregulation of the organism.*

Постановка проблеми. Відомо, що м'язова робота різної інтенсивності супроводжується підвищенням температури тіла. Це можна розцінювати як простий наслідок посиленої теплопродукції або як активну спрямовану фізіологічну реакцію, корисну і необхідну для здійснення м'язової діяльності [4,5]. Згідно з відомостями спеціальної літератури, абсолютний рівень температури тіла під час фізичних навантажень є активно регульованою реакцією, ступінь якої залежить від інтенсивності фізичних навантажень [6].

Сьогодні вже ні в кого не виникає сумнівів, що відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива, ніж саме тренування (Бурових А.Н., 1997; Бірюков А.А., 1999; Яценко А.Г., 1999; Волков Н.І., 2000; Платонов В.Н., 2002; Макарова Г.А., 2003 та інші).

Застосування відновного масажу після фізичних навантажень сприяє посиленню інтенсивності кровообігу, кровонаповнення судин, покращенню тону артерій і венул, що призводить до нормалізації венозного відтоку і температури шкіри масажованих ділянок тіла у спортсменів [1, 2, 3].

На даний час є обмаль належно обґрунтованих експериментальних даних про вплив відновного масажу на температуру шкіри різних ділянок тіла у різні періоди тренувального процесу спортсменів різних спеціалізацій (Салах Ель Фарран, 1998; Ященко А.Г., 2000, 2003).

Усе викладене вище стало основою для нашого дослідження.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи з фізичного виховання та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.2.22 “Моделювання видів підготовленості кваліфікованих важкоатлетів та розробка засобів їх контролю”.

Мета роботи – вивчення впливу відновного масажу на показники термотопографії різних ділянок тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців у передзмагальному мезоциклі.

Об’єкт дослідження – засоби відновлення кваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження – відновний масаж у передзмагальному мезоциклі кваліфікованих важкоатлетів та борців.

Основні завдання дослідження.

1. Узагальнити досвід застосування засобів відновлення кваліфікованих спортсменів у різні періоди тренувального процесу.

2. Визначити вплив відновного масажу на показники температури тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців у передзмагальному мезоциклі.

Результати дослідження. У формуючому експерименті брали участь 40 кваліфікованих спортсменів (20 борців, 20 важкоатлетів), у констатуючому експерименті – 40 (20 борців, 20 важкоатлетів). Нами визначалися показники температури тіла різних ділянок тіла у спокої, після фізичних навантажень та після застосування класичної та авторської методик відновного масажу.

Температура шкіри і підшкірних тканин має мозаїчний характер унаслідок неоднорідності температури внутрішніх органів чи навіть окремих частин того чи іншого органу. Коливання температури шкіри може залежати від судинних реакцій, швидкості кровообігу, регуляції теплообміну одягом, потовиділення. Питання інфрачервоного випромінювання людського тіла, що пропорційне його температурі, досліджене ще недостатньо. Не вивчене питання впливу фізичних навантажень на зміну температури шкіри різних ділянок тіла, а також вплив масажу на нормалізацію температури тіла спортсменів, зміни показників термотопографії шкіри окремих ділянок тіла спортсменів після застосування окремих прийомів відновного масажу.

На наш погляд, у класичній методиці відновного масажу застосовуються такі прийоми масажу, які діють на шкіру тонізуюче (різноманітні прийоми розтирання), і це не забезпечує швидкого відновлення.

Усе вищезазначене є вагомим доказом доцільності використання авторської методики відновного масажу для відновлення терморегуляції організму спортсменів під час передзмагального мезоциклу підготовчого періоду.

Порівняльний аналіз показників температури шкіри досліджуваних ділянок тіла після застосування відновного масажу у кваліфікованих важкоатлетів експериментальної та контрольної груп представлено на рис. 1.



Рис. 1. Перевищення вихідного рівня температури шкіри різних ділянок тіла у кваліфікованих важкоатлетів (n=20) після застосування авторської та класичної методик відновного масажу: 1 – t шкіри спини; 2 – t шкіри верхніх кінцівок; 3 – t шкіри нижніх кінцівок

Як видно з рисунку 1, температура шкіри спини кваліфікованих важкоатлетів експериментальної групи після відновного масажу за авторською методикою не відновилася лише на 0,07°C, у важкоатлетів контрольної групи після проведення відновного масажу за класичною методикою температура шкіри спини не відновилася на 0,36°C; температура шкіри верхніх кінцівок важкоатлетів експериментальної групи не відновилася на 0,05°C, контрольної групи – на 0,45°C; температура нижніх кінцівок у спортсменів експериментальної групи відновилася повністю, у важкоатлетів контрольної групи не відновилася на 0,33°C.

Після застосування відновного масажу за авторською методикою в експериментальній групі кваліфікованих борців також виявлено більш виражену тенденцію до відновлення температури шкіри досліджуваних ділянок тіла, ніж у кваліфікованих борців контрольної групи після застосування класичної методики відновного масажу (рис. 2). Показники температури шкіри досліджуваних ділянок тіла кваліфікованих борців та важкоатлетів експериментальної та контрольної груп є статистично достовірні при $p < 0,05$.

8-тижневий відновний масаж за авторською методикою позитивно впливав на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів і борців досліджуваних груп, про що свідчить ефективна нормалізація температури шкіри досліджуваних спортсменів. Зокрема, у кваліфікованих важкоатлетів після застосування авторської методики відновного масажу температура шкіри спини залишалася вищою від початкових величин, температура нижніх кінцівок повністю відновилася.

У кваліфікованих борців після застосування авторської методики відновного масажу температура шкіри спини залишилася вищою від початкових величин на 0,4%, верхніх кінцівок – на 0,3%, нижніх кінцівок – на 0,2% порівняно з температурою досліджуваних ділянок тіла до виконання специфічного фізичного навантаження, максимально наближеного до змагального характеру.

Результати наших досліджень підтвердили, що ефект відновного масажу залежить як від методики проведення окремих сеансів під час тренувальних мезоциклів, так і від диференційованого підбору масажних прийомів.



Рис. 2. Перевищення вихідного рівня температури шкіри різних ділянок тіла у кваліфікованих борців (n=20) після застосування авторської та класичної методик відновного масажу: 1 – т шкіри спини; 2 – т шкіри верхніх кінцівок; 3 – т шкіри нижніх кінцівок

Застосування авторської методики відновного масажу після специфічного фізичного навантаження у кваліфікованих важкоатлетів та борців більшою мірою сприяло нормалізації температури шкіри у цих спортсменів.

Встановлено, що у кваліфікованих важкоатлетів експериментальної групи після застосування авторської методики відновного масажу температура спини перевищувала вихідні дані на 0,2%, а у важкоатлетів контрольної групи – на 0,9%; температура нижніх кінцівок у важкоатлетів експериментальної групи повністю відновилася, а у спортсменів контрольною групи перевищували вихідні дані на 1,0%. У кваліфікованих борців експериментальної групи температура спини після застосування відновного масажу перевищувала вихідні дані на 0,4%, у спортсменів контрольної групи – на 1,5%; температура шкіри верхніх кінцівок борців експериментальної групи перевищувала вихідні дані на 0,3%, у спортсменів контрольної групи – на 1,4%; температура шкіри нижніх кінцівок в експериментальній групі перевищувала вихідні показники на 0,2%, у контрольній групі – на 1,1% порівняно з температурою шкіри досліджуваних ділянок тіла до виконання специфічного фізичного навантаження, максимально наближеного до змагального характеру навантажень важкоатлетів і борців експериментальної та контрольної груп.

Порівняльний аналіз термограм кваліфікованих важкоатлетів та борців свідчить, що після виконання специфічного навантаження більшою мірою підвищується температура шкіри всіх досліджуваних ділянок тіла у борців, ніж у важкоатлетів, що, на наш погляд, пов'язано зі специфікою цього виду спорту.

Висновки.

1. Методика відновного масажу як засобу відновлення потребує вдосконалення, оскільки фізичні навантаження спортсменів зростають як за обсягом, так і за інтенсивністю.
2. Оцінюючи ефективність впливу класичної методики масажу на температуру шкіри досліджуваних ділянок тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців, ми

встановили, що відновлення температури шкіри цих ділянок не відбувається ні у важкоатлетів, ні у борців, але є тенденція до відновлення.

3. Застосування авторської методики відновного масажу після специфічного фізичного навантаження у кваліфікованих важкоатлетів та борців більшою мірою сприяло нормалізації температури шкіри у цих спортсменів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем використання відновного масажу у передзмагальному мезоциклі з навантаженнями різної інтенсивності.

1. Васичкин В.И. Методики массажа: 1200 способов массажа. – М.: Комбине, 2001. – 307 с.
2. Дубровский В.И. Практический массаж. – М.: Стома, 2000. – 218 с
3. Єфименко П.Б. Техніка та методика масажу: Навч. посіб. – Х.: ОВС, 2001. – 143 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Основы клинической дистанционной термодиагностики / Под ред. Л.Г. Розенфельда. – К.: Здоровья, 1988. – 224 с.; іл.
6. Физиология терморегуляции / К.П. Иванов, О.П. Минущ-Сорохтина, Е.В. Майстрах и др. – Ленинград: Наука, 1984. – 470 с.

УДК 616-071.2: 617.75-053.5
ББК 74.560.05

Христина Юдкіна

СОМАТОСКОПІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

У статті на основі проведених соматоскопічних досліджень визначено найтипівіші порушення постави у обмежених школярів молодшого шкільного віку з міопією та міопічним астигматизмом.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, соматоскопічні дослідження, порушення постави, вади зору.

The article deals with the typological carriage defects of primary school pupils who have myopia and myopic astigmatism according to carried out somatoscopic researches.

Key words: primary school pupils, somatoscopic researches, carriage defects, sight defects.

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік є періодом, коли відбувається формування багатьох психічних функцій і властивостей особистості. Цей вік є сенситивним періодом для розвитку таких рухових якостей, як швидкість, спритність, сила дрібних м'язових груп. Тому рання корекція вад розвитку дитини є надзвичайно важливою (Шишова Р.В., 1990; Гвоздецька С., 2001; Панина Е.М., та ін.).

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 2,5 млн. людей в Україні – інваліди, а сліпі та діти з обмеженнями зору серед неповносправних дітей складають більше 13% (Е.М. Лук'янов, 2003).

Встановлено, що діти з вадами зору в моторному і фізичному розвитку відстають від своїх однолітків, в яких зір хороший. Вони мають значні відхилення в розвитку рухової сфери і формуванні основних рухів (Є.С. Аветистов, 2001 та інші). Серед супутніх порушень у молодших школярів з вадами зору, найчастіше спостерігаються порушення та деформації опорно-рухового апарату, які нерідко поєднуються з хворобами внутрішніх органів та нервової системи.