

Пожидаєв Микола Юрійович

Старший викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного університету

внутрішніх справ

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Опорно-руховий апарат - це скелетно м'язова система, комплекс кісток, хрящів, суглобів, зв'язок і м'язів, що дає опору тілу хребетних і забезпечує пересування їх у просторі, і навіть руху отд. частин тіла щодо один одного. Існують різні види захворювань опорно-рухового апарату. Ось деякі з них: артрит, артроз, бурсит, кіфоз, міозит, міопатія, остеохондроз, періартрит, плоскостопість, радикуліт та інші [2].

Основний з причин захворювання опорно-рухового апарату є нестача рухової активності. Це не сприятливо позначається на стані всіх органів і систем організму, сприяє появі надмірної ваги тіла, розвитку ожиріння, атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця [1].

У людей похилого віку це відбувається через вікові зміни нервових структур та опорно-рухового апарату. Через ці зміни відбувається зменшення обсягу та швидкості рухів, порушується координація складних та тонких рухів, послаблюється тонус м'язів, виникає деяка скутість. Всі це зазвичай проявляється раніше і у більш вираженій формі у тих, хто веде сидячий образ життя. Відсутність рухової активності м'язів, що оточують кістки, призводить до порушення обміну речовин у кістковій тканині та втраті їх міцності, звідси погана постава, вузькі плечі, запалі груди та інше, що шкідливо відбивається на здоров'я внутрішніх органів [4]. Через відсутність рухової активності в режимі дня призводить до розпушування суглобового хряща та зміни поверхонь, що зчленовуються кісток, до появи больових відчуттів, створюються умови для освіти в них запальних процесів.

Лікувальна фізична культура – це сукупність методів лікування, профілактики та медичної реабілітації, що ґрунтуються на використанні фізичних вправ, методично розроблених та спеціально підібраних.

Це те, що необхідно для подальшої підтримки фізичної форми людини при захворювання опорно-рухового апарату [3].

Ось деякі вправи, які слід виконувати при захворюванні опорно-рухового апарату:

- Лягте на спину, взявшись руками за краї ліжка. Виконуємо вправу "велосипед". Темп середній (30-40 разів).
- стоячи обличчям до спинки ліжка з опорою руками: а) поперемінне піднімання ніг вперед, згинаючи їх у колінних та тазостегнових суглобах. б) напівприсідання. Темп повільний (8-10 разів); в) глибоке присідання. Темп повільний (12-16 разів).
- Сидячи на стільці, покладіть руки на шию з переплетеними пальцями. Відведіть лікті якнайдалі назад. Повернутися у вихідне положення, опустіть руки. Повторіть цю вправу кілька разів [5].

Лікувальна фізична культура сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату і має високу ефективність на початкових стадіях захворювань. При заняттях лікувальною фізкультурою покращується м'язове кровообіг, вона позитивно впливає на кожен клітині м'язових тканин, м'язи перебувають у постійному русі. При правильно підібраних вправах і при належному виконанні їх, людина приведе свій організм у порядок та допоможе йому в усуненні проблеми.

Список використаної літератури

1. Гранит Р. Основы регуляции движений. М. Мир, 1973. 2. Угрюмов В.М. Повреждения позвоночника и спинного мозга и их хирургическое лечение. М.-Л., Медгиз, 1961. 73 3. Алексеев М.А., Гурфинкель В.С., Костюк П.Г. Физиология движений. Л. Наука, 1976. 4. Опорно-двигательный аппарат, спланхнология, центральная нервная система. // Методическое пособие по изучение анатомии человека. Казань, 1972. 5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/lfk-pri-boleznyahopornodvigatel'nogo-apparata-referat-po-fizicheskoy-kulture-2707426.html/> (дата обращения: 24.11.2018).