

**Профілактика остеохондрозу грудного відділу хребта
у дорослого населення з використанням Функціональних петель trx**
Долгарева М.Г.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Вступ. Останнім часом одними з самих поширених захворювань на території нашої країни є захворювання опорно-рухового апарату. Їх спектр досі великий, але багато хвилювань визиває саме остеохондроз. Зараз він охоплює багато вікових груп і дивує своєю різноманітністю. Іноді, коли людину турбують якісь болісні відчуття (не тільки в області спини), вона навіть не пов'язує їх з остеохондрозом, але при обстеженні все частіше лікарі виявляють саме це захворювання. Так за даними медичної статистики на остеохондроз хребта хворіють 5,7 % осіб віком до 20 років, 17 % - віком від 21 до 30 років, 48 % - віком від 31 до 40 років, 71 % - віком від 41 до 50 років, 74 % - віком від 51 до 60 років та 80 % старше 60 років. Таким чином ми бачимо, що захворювання на остеохондроз прогресує з віком. Це пов'язано з багатьма факторами, такими як малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, підвищені навантаження на хребет, вікові зміни, шкідливі звички, супутні захворювання, стрес [1,4]. З усього сказаного зрозуміло, що захворювання на остеохондроз розвивається у більшості людей, в результаті вікових змін та життєвих звичок, тому як ніколи актуальний пошук ефективних засобів профілактики даного захворювання.

Мета роботи. Завдання дослідження.

Так сталося, що мені довелося зіткнутися з вище означеною проблемою особисто. Останні місяці відгукнулись на мені не найкращим чином: були присутні і малорухливий спосіб життя, і неправильне харчування, і поза межний стрес. Це сколихнуло старі проблеми зі здоров'ям, а саме в мене було виявлено остеохондроз грудного відділу хребта.

Раніше в своїй роботі зі студентами спеціальної медичної групи я стикалась з такими проблемами і ми їх досить успішно вирішували. Серед інших засобів профілактики ми використовували заняття з функціональними петлями TRX. Спираючись на свою попередню роботу, я вирішила провести дослідження з приводу доречності використання таких занять з метою профілактики остеохондрозу грудного відділу хребта у дорослого населення. Тому метою цієї роботи стала перевірка ефективності використання петель TRX для покращення показників здоров'я грудного відділу хребта у дорослого населення.

Виходячи з мети роботи, постали наступні завдання: 1) виявлення респондентів відповідного віку з проблемами, пов'язаними з остеохондрозом грудного відділу хребта; 2) розробка комплексу вправ з використанням петель TRX для покращення показників здоров'я та функціональних можливостей грудного відділу хребта; 3) проведення аналізу розробленого комплексу вправ та виявлення його впливу на стан здоров'я респондентів.

Матеріал та методи.

Остеохондроз є складним системним захворюванням і боротьба з ним повинна бути комплексною та активною. Профілактика остеохондрозу може здійс-

нюватись за допомогою фізичних вправ, які будуть спрямовані на витягування хребта, розвантаження хребта, укріплення м'язового корсету та загальне оздоровлення [3]. Для досягнення такого ефекту доцільно використання так званих функціональних вправ, під час виконання яких людина опрацьовує рухи, які їй потрібно здійснювати в повсякденному житті. В нашому випадку потрібно обирати вправи, спрямовані на відновлення функцій хребта та м'язів кору. Для вирішення цих завдань я вирішила застосувати комплекси вправ з функціональними петлями TRX.

Тренування з петлями TRX дозволяє працювати з вагою власного тіла, використовуючи силу гравітації. Використання петель TRX дає можливість комплексно впливати на все тіло, опрацьовувати м'язи-стабілізатори, розвинути силу, координацію, гнучкість, витривалість [6]. Схожі завдання вирішуються під час занять з метою покращення стану займаючихся з захворюванням остеохондрозом хребта [2].

Спираючись на дані, отримані при опрацюванні літературних джерел, було розроблено комплекс вправ з використанням петель TRX для покращення показників здоров'я та функціональних можливостей хребта для дорослих осіб з захворюванням остеохондрозом грудного відділу хребта. До комплексу увійшли різноманітні силові вправи (жими та тяги у висі на петлях TRX, згинання та розгинання рук з різних упорів на петлях TRX, розведення рук з різних положень, присідання та випади з використанням петель TRX та інші) та вправи для покращення гнучкості та рухливості грудного відділу хребта (виси з різних положень на петлях TRX, витягування хребта на петлях, повороти та скручування в різних площинах та інші) [7].

За допомогою опитувань (бесід наживо та в соціальних мережах) було виявлено 26 респондентів з захворюванням остеохондрозом грудного відділу хребта. У експериментальну групу увійшли жінки віком від 35 до 50 років.

Дослідження проходило протягом червня-вересня 2022 року. Заняття проходили онлайн за допомогою можливостей соціальних мереж. Респондентам було запропоновано тричі на тиждень займатись за розробленою програмою з використанням петель TRX.

Для визначення ефективності використання розробленого комплексу вправ було проведено анкетування та контрольне тестування респондентів спочатку та наприкінці експерименту.

За допомогою анкетування ми з'ясували функціональний стан респондентів. Вони оцінювали свій стан за таким показниками: відчуття скутості рухів, наявність болі при тривалому стоянні, тривалій ході, виконанні побутових справ, наявність больових відчуттів після нічного відпочинку, наявність болю під час опитування, спостереження зниження болю після виконання вправ.

Контрольне тестування включало в себе кілька тестів, які оцінювали функціональний стан м'язів спини та черевного пресу, а також гнучкість м'язів спини та рухливість грудного відділу хребта.

Результати.

Після початкового анкетування було встановлено, що наслідком остеохондрозу у більшості жінок, які брали участь у дослідженні, була наявність болю та

скутості рухів при виконанні побутових справ.

По закінченню дослідження майже 80 % респондентів, які мали різні види болі, відмітили значне полегшення болю (або його повну відсутність) та відсутність скутості рухів в різних ситуаціях (з питань анкети).

Зробивши порівняльний аналіз даних контрольного тестування напочатку та наприкінці дослідження, було підтверджено позитивні зміни у функціональному стані грудного відділу хребта учасників дослідження. Середні показники проведених тестів покращились наступним чином: в тесті на силу м'язів спини показники покращились на 69,34 %, в тесті на силу м'язів пресу – на 62,3 %, в тесті на гнучкість грудного відділу хребта – на 54,6 %.

Протягом обговорення результатів дослідження та порівняння їх з результатами своїх попередніх праць, були зазначені більш помітні позитивні зміни на заняттях з петлями TRX у студентів, в порівнянні з жінками віком 35-50 років. Можливо це пов'язано з віковими особливостями, обмінними процесами, способом життя.

Висновки.

Протягом дослідження було підтверджено ефективність розробленого комплексу вправ з застосуванням функціональних петель TRX на заняттях з жінками віком 35-50 років, які мали захворювання остеохондрозом грудного відділу хребта. Заняття сприяли зменшенню больових відчуттів при виконанні побутових справ, покращенню рухливості грудного відділу хребта, покращенню загального стану здоров'я та функціонального стану хребта. Комплекси вправ з функціональними петлями TRX рекомендовано для використання як в групах здоров'я, так і для самостійних занять з метою поліпшення стану дорослого населення з захворюванням остеохондрозом грудного відділу хребта та профілактики цього захворювання.

Література.

1. Айстраханов Д. Д. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Д. Д. Айстраханов. // Україна. Здоров'я нації. - 2008. - №1 (5). - С. 12-19.
2. Богдановська Н., Кальонова І. Ефективність комплексного застосування засобів кінезотерапії в реабілітації хворих на остеохондроз хребта. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 3. С. 122-125.
3. Єпіфанов В. О. Остеохондроз хребта: діагностика, лікування, профілактика / В. О. Єпіфанов. - Москва: МЕДпрес-інформ, 2004. - 280 с.
4. Мачерет Є.Л., Коваленко О.Є. Етіопатогенетичні аспекти ранніх проявів остеохондрозу. Збірник наукових праць співробітників КМАПО ім. П.Л. Шупика. 2002. Вип.11, кн.2. С. 706-711.
5. Фролов А. П. Використання функціональних петель TRX в лікувальній фізкультурі у хворих поперековим остеохондрозом / А. П. Фролов, А. А. Бочкарев, О. А. Малих. // Електронний науковий журнал «Argiori. Серія: природознавчі та технічні науки». - 2014. - №6. - С. 1-14.
6. Про TRX. Офіційний сайт TRX в Україні [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [URL:http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/](http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/).
7. Функціональний тренінг [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [URL:http://www.sportwiki.to/Функціональний_тренінг](http://www.sportwiki.to/Функціональний_тренінг).

Дані про автора:

Долгарева Марія Георгіївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут».
E-mail: dolgareva@ukr.net