

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Потехина Любовь Михайловна, старший преподаватель,
Педагогический институт физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме нарушения осанки у студентов. Дан комплекс упражнений для студентов, имеющих 1 или 2 степень сколиоза.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, сколиоз, осанка.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of violations of posture among students. A complex of exercises for students, 1 or 2 degrees of scoliosis.

Index terms: physical culture, students, scoliosis, posture.

Согласно данным Минздрава Российской Федерации лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. По данным специалистов последствия интенсификации учебного процесса в образовательных организациях ведут к дисгармоничному развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой и т.д. Поэтому вопросы физического воспитания студентов педагогического вуза следует рассматривать с учетом данных о тенденциях в состоянии здоровья. Так по множественным данным, за период обучения в высших учебных заведениях у студентов возрастают патологии органов желудочно – кишечного тракта, зрения, нарушения осанки и др. [4].

Уже при первичном анкетировании студентов, проводимом кафедрой физического воспитания и спорта Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ, выявляется «букет заболеваний». В этой связи на предмет «физическая культура», «прикладная физическая культура» возложена важная функция: средствами и методами физической культуры и спорта способствовать учебно – воспитательному процессу обучения и овладения избранной профессией. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Тем самым, совершенно обоснованно, признаются возможности физической культуры и спорта, как средства развития и совершенствования человека. Особенно подчеркнем их возможности в развитии механизмов энергосбережения, повышения работоспособности в регуляции психического состояния, в воспитании характера [3].

Учебный процесс по физическому воспитанию в ГАОУ ВО МГПУ осуществляется с учетом состояния здоровья и интересов студентов. Занятия физической культурой носят как индивидуальный, так и групповой характер. Их содержание и нагрузка зависят от физической подготовленности студентов.

В ходе занятий ведется постоянный контроль за самочувствием, формируется потребность у студентов в оздоровительных занятиях. Студенты дополняют учебные занятия домашними, анализируют и оценивают их эффективность, ведут «паспорт здоровья».

Методика регулирования нагрузок отличается тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Учитывая контингент занимающихся, разнохарактерность физической подготовки, и те условия, в которых проводятся занятия предпочтительно использовать в основной части занятия общеразвивающие упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, на боку, на животе, сидя на полу, на гимнастической скамейке и т.д. Нагрузка та же, но условия выполнения более щадящие.

В практике занятий со студентами подготовительная часть начинается с обязательного подсчета частоты сердечных сокращений за 10 секунд. Разброс показателей частоты сердечных сокращений не имеет существенного значения. Значительно важнее студентам знать их собственный постоянный показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя (положение стоя) до начала занятий.

После основной части занятий подсчитывается частота сердечных сокращений, чтобы по разнице с первоначальным показателем судить о работоспособности и адекватности восприятия нагрузок. Это наиболее эффективный показатель по своей информативности.

После заключительной части занятий также подсчитывается частота сердечных сокращений. По абсолютной величине, времени восстановления частоты сердечных сокращений очень хорошо видно функциональные возможности организма занимающегося. Также о работоспособности можно судить по внешним признакам-равномерности окраски кожи лица, частоте дыхания, потоотделения. Все эти признаки дают картину восприимчивости нагрузки [1, 4].

Осанка -это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела) в покое и при движении. Формирование осанки начинается ссамого раннего детства.

Нарушения осанки обусловлено тонусно - силовым дисбалансом мышц. Нарушение осанки - практически полностью обратимый процесс, не связанный со структурной перестройкой опорных структур позвоночника. Причиной всему - «не включение» одной, двух или трех мышц в поддержание физиологического положения тела. Нарушение осанки обратимо, так как обусловлено ошибками управляющих позой и движением нервных центров [2].

Применение физических упражнений с оздоровительной целью должно быть направлено на коррекцию дефекта, формирование навыка правильной осанки, нормализацию функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем на фоне общеоздоравливающего влияния.

Ниже приводится комплекс упражнений, который используется на занятиях по физической культуре в вузе со студентами, имеющими нарушения осанки.

Базовый комплекс упражнений при сутулости и кифотических деформациях позвоночника [1]:

1. Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, прижать поясницу к полу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять ноги до угла 30 градусов), удерживать их 5-7 секунд, вернуться в И.п. Дыхание произвольное.

2. И.п. то же, скрещивание прямых ног в горизонтальной плоскости. («ножницы»)

3. И.п. то же, круговые движения выпрямленными ногами внутрь.

4. И.п. то же, но круговые движения ногами наружу.

5. И.п. то же, выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде

6. И.п. лежа на спине, ноги сильно согнуты, на ширине плеч, стопы на полу, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в И.п.

7. И.п. лежа на спине, ноги также как в упр. 6, руки за головой. Приподнять туловище, задержав его в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд, вернуться в И.п.

8. И.п. лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Приподняться, правой рукой тянуться к правой пятке 5 секунд, то же левой рукой.

9. И.п. лежа на спине, руки за головой. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов.

10. И.п. лежа на животе, руки согнуты, голова не согнутых руках. Приподнять поочередно правую и левую ногу, удерживая их на весу 5 секунд. Высоко ноги не поднимать.

11. И.п. встать на колени, а затем сесть на пятки, руки на пояс. Втянуть в себя живот, соединить лопатки. Наклонить туловище вперед (движение выполнять за счет тазобедренных суставов, а не в поясничном отделе позвоночника), удержав его в горизонтальном положении 5 секунд.

12. И.п. то же, руки на затылке. Упражнение выполняется аналогично упр. 10.

13. И.п. стоя с гимнастической палкой в руках (хват широкий). Медленно поднять руки вверх, перенести палку за спину (палку удерживать крепко, локти не сгибать), затем также медленно перевести палку в И.п.

14. И.п. то же, перевести палку за спину на уровень лопаток, затем медленно наклонить туловище до горизонтального положения, прогнувшись в грудном отделе позвоночника. Удерживать позу 5 секунд, затем медленно вернуться в И.п., переведя палку вперед.

15. И.п. стоя, палка сзади в прямых руках широким хватом. Наклониться вниз, руки поднять вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в И.п.

16. И.п. стоя, палка на плечах, «как коромысло». Подняться на носки, руки поднять вверх, голову вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в И.п. [2]

Таким образом, использование специальных упражнений в работе со студентами вуза на занятиях по физической культуре будет способствовать профилактике нарушений осанки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Т.М., Максимова Л.Я. Физическая культура при нарушении осанки и остеохондрозе позвоночника. Методические рекомендации. - М.: Прометей, 2004. С. 24
2. Епифанова В.А., Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2001. С. 592
3. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. - М.: Прометей, 1995. С. 245
4. Рипа М.Д. Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно - лечебной физической культуры. - М.: МГПИ, 2003. С. 112

THE LITERATURE

1. Antonova T.M., Maksimova L.Ya. Physical culture in violation of posture and osteochondrosis of the spine. Guidelines. - M: Prometheus, 2004. 24 p.
2. Epifanova V.A., Medical physical culture: Handbook / Ed. V.A. Epifanova. - M.: Medicine, 2001. 592 p.
3. Ripa M.D. Physical culture and sports in the secondary school. - M.: Prometheus, 1995. 245 p.
4. Ripa M.D. Optimization of the process of rehabilitation of patients and weakened students by means of health-therapeutic physical training. - M.: MGPI, 2003. 112 p.

УДК 378.663:796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

*Щербаков Дмитрий Иванович, Симонова Ирина Михайловна
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье приведен обзор литературных источников о физическом развитии студентов высшего учебного заведения, занимающихся волейболом. Выявлена необходимость занятий физической культурой будущих специалистов железнодорожного транспорта, в данном случае, машинистов электропоездов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, волейбол, физические нагрузки, психологическое состояние, машинист электропоезда.