

**Профилактика развития нарушений осанки у студенческой
молодежи**

Сидячий образ жизни, плохое освещение рабочего места, неудобная одежда и обувь, неправильные положения туловища, являются ведущими факторами нарушений осанки у обучающихся. По официальной статистике на сегодняшний день у 82 % подростков наблюдается искривление позвоночника, в той или иной степени. Плохая осанка – это не просто нарушение работы опорно-двигательного аппарата, это так же может привести к ослаблению мышц, к проблемам в органах дыхания, к хронической усталости, к плохой памяти, ухудшению зрения и т.д. Именно поэтому очень важно знать и применять способы профилактики искривления позвоночника [1].

Правильная осанка является фундаментом красоты и здоровья. Она замедляет быстрое изнашивание суставов; способствует равномерному распределению всей массы тела на ноги и спину; придает человеку чувство уверенности в себе.

Одним из видов искривления позвоночника, является сколиоз. Если угол искривления не превышает 10 градусов, то данная патология не представляет серьезной опасности для здоровья человека и диагностируется только с помощью рентгеновского снимка. Сколиоз первой стадии не ухудшает качество жизни. Если угол отклонения позвоночника от нормального состояния составляет 10-25 градусов, это диагностируется визуально по положению предплечий. Полностью поддается лечению с использованием методов лечебной физической культуры. Степень искривления позвоночника может достигать 50 градусов. Сколиоз этой стадии характеризуется асимметричным телом и необходимостью носить ортопедический корсет. Если кривизна позвоночного столба превышает 50 градусов, то велика вероятность

хирургического вмешательства. Такое положение позвоночника опасно негативным влиянием на работу внутренних органов [1].

Профилактика нарушений осанки должна быть комплексной. Во-первых, необходимо постоянно следить за своим положением тела, чтобы спина была прямой. Не скрещивать ноги, стопы при работе сидя должны опираться о пол. Во-вторых, плавание и массаж – это лучшие друзья правильной осанки. Массаж расслабляет мышцы, что позволяет всем структурам опорно-двигательного аппарата вернуться в нормальное, здоровое положение. Во время плавания уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника от давления на него веса тела, а также укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета. Обучающимся необходимо обязательно вставать с места и приводить в тонус мышцы во время перерывов на учебе. Портфель не рекомендуется носить на одном плече, надо чаще переключать его из одной руки в другую или носить на двух плечах. Для молодежи особенно важно правильно организовать свое рабочее место [2].

Основным способом профилактики, а также лечения нарушений позвоночника является лечебная физическая культура (ЛФК). Целью ЛФК при искривлении позвоночника является укрепление мышц и связок, поддерживающих позвоночник, исправление дефектов и формирование правильной осанки. Обязательным условием проведения ЛФК при деформациях позвоночника является исходное положение без нагрузки. Занятия ЛФК могут проводиться лежа, стоя (но без статической нагрузки), в воде и т.д.

Рекомендованные упражнения ЛФК при нарушениях осанки:

1. Исходное положение (И.П.) – лежа на спине. Круговые движения выпрямленными ногами.

2. И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Приподняться, правой рукой тянуться к правой пятке, то же левой рукой.

3. И.П. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и с помощью рук прижать их к груди. При этом поясница должна отрываться от пола и напрягаться мышцы передней брюшной стенки.

4. И.П. – лежа на животе, руки вверх. Движения руками как при плавании способом «басс».

5. И.П. – лежа на животе. Движение рук в стороны, назад, в стороны, вверх.

6. 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 исходное положение.

7. И.П. – стоя, палка сзади в прямых руках широким хватом. Наклониться вниз, руки поднять вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в исходное положение.

8. И.П. – стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднять согнутую правую ногу максимально вверх и прижать к животу, обхватив руками голень. Затем выпрямить ногу и руки вперед. Повторить упражнение, поднимая левую ногу.

9. И.П. – лёжа на животе, палка сверху, перенести палку на лопатки и вернуться в исходное положение.

10. И.П. – стоя, ноги вместе. Палка вертикально за спиной, руки согнуты, приседания [3].

Таким образом, эти упражнения, а также активный образ жизни, самонаблюдение, удобные обувь и одежда, правильное освещение рабочего места помогут обучающимся достичь правильной осанки и быть здоровыми.

Список литературы

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: Владос, 2010. – 389 с.

2. Крюкова А.Я., Комаров А.М., Низамутдинов Р.С. Сколиоз и нарушения осанки у студентов // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии. – 1997 – №3. – С. 114-116.

3. Рипа М.Д. Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно-лечебной физической культуры. – М.: МГПИ, 2003. – 112 с.

Щварцман А.И.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

Оптимизация физического воспитания в школе:

гендерный подход

В педагогическом сообществе постоянно поднимается проблема гендерного обучения в школах. Среди сторонников раздельного обучения встречаются врачи, психологи, генетики, педагоги. Их главный аргумент – мальчики и девочки развиваются по-разному, отличаются их интересы, игры, пристрастия. Поэтому учить ребят лучше порознь, учитывая физические возможности, период полового созревания и психологию восприятия.

Однако раздельное обучение имеет немало противников. По их мнению, разница между полами сильно преувеличена. Высокой эффективности обучения можно добиться и в совместных классах, практикуя индивидуальный подход, учитывая личностные особенности ребенка. Дети, обучающиеся в гендерных классах, видят жизнь однобоко, не приобретают навыка общения с противоположным полом, что может оказаться невосполнимым. Основная роль школы – расширять социальные возможности личности, а раздельное обучение их сужает.

Данные, полученные в исследованиях психологов и физиологов, говорят о том, что такие процессы как восприятие, мышление, состояние эмоциональной сферы у мальчиков и девочек во многом отличаются (А.Д. Новиков). Девочки обычно раньше начинают говорить, и все дальнейшее развитие психики происходит на фоне «оречевления». У мальчиков же развитие психики происходит еще и на наглядно-образном уровне. Все это скажется в