

3. Сухова О. В. Савиновских А. В. Качественная характеристика источников получения информации для исследования систем управления. // Высшая школа. № 12. 2016 г. стр. 13-16

4. Сухова О. В. Савиновских А. В. Методическая разработка этапов исследовательского проекта, обеспечивающего качество управленческих решений в организации. // Высшая школа. № 12. 2016 г. стр. 8-12

5. Шестопалова О.Н. Методика и техника социологических исследований. Курс лекций для студентов специальности 080505 – «Управление персоналом».

## **SATISFACTION SURVEY AS AN ELECTRONIC EDUCATIONAL PLATFORM USING THE METHOD OF SERVQUAL**

*Ekimov Alla Vladimirovna*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

*Churkin Victoria S. - student*

*chair «Personnel Management and Sociology»*

*Ural State University of Railway Transport*

*Yekaterinburg city*

УДК 378.172:796

## **ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Фалькова Наталья Ивановна,*

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профессор  
кафедры физического воспитания*

*Ушаков Андрей Владимирович,*

*кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Донбасской юридической академии,*

*г. Донецк*

*Аннотация.* В статье рассматриваются виды и причины возникновения сколиоза, а также средства его профилактики в процессе оздоровительной физической культуры.

*Ключевые слова:* сколиоз, физическая культура, оздоровительная гимнастика, профилактика, комплексы.

*Abstract.* This article discusses the types and causes of scoliosis, as well as a means of prevention in the process of improving physical training.

*Index terms:* scoliosis, physical education, improving gymnastics, prevention systems.

**Введение.** Гиподинамический фактор и психологическое напряжение учебной деятельности усугубляют имеющиеся у значительного числа студенческой молодежи морфофункциональные отклонения со стороны позвоночника, которые годами прогрессируют, что неблагоприятно сказывается на функциональных возможностях организма, повышает утомляемость, деформирует фигуру, ведет к возникновению психологических и социальных проблем.

Особенно неблагоприятно вышеперечисленные факторы воздействуют на студентов с уже имеющимися нарушениями и заболеваниями позвоночника, так как последние снижают их функциональные возможности, ограничивая сферу физической тренировки. Необходимость укрепления здоровья и профилактики функциональных заболеваний позвоночника актуальна и не вызывает никакого сомнения. Вопрос заключается в том, как это осуществить наиболее эффективно и экономично.

**Цель исследования.** Рассмотреть виды заболеваний позвоночника и методы профилактики средствами гимнастики в процессе оздоровительной культуры.

**Задачи исследования.**

1. Рассмотреть виды и причины сколиоза позвоночника.
2. Определить средства гимнастики для профилактики сколиоза позвоночника.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Сколиоз представляет собой сложное заболевание, не только связанное с искривлением позвоночника и торсией позвонков, но и сопровождающееся значительными морфофункциональными изменениями опорно – двигательного аппарата, органов грудной клетки, брюшных и тазовых органов. В зависимости от направления дуги искривления позвоночника различают правосторонние и левосторонние сколиозы, а в зависимости от локализации и протяженности искривления – шейный, грудной, поясничный, груднопоясничный, комбинированный сколиозы.

Сколиозы могут быть как врожденными, так и приобретенными. Врожденные искривления позвоночника возникают вследствие нарушений формирования скелета во время внутриутробного развития ребенка. Причинами нарушения внутриутробного развития могут быть как неправильное питание матери, так и ее вредные привычки, отсутствие физических нагрузок и лечебной физкультуры. Приобретенные же сколиозы возникают вследствие некоторых болезней, травм, нарушений осанки. Также сколиоз может формироваться во взрослом возрасте у представителей профессий, связанных с длительным пребыванием в одной позе. Приобретенные сколиозы делят на 4 основные группы [2]:

1. Ревматические - возникают внезапно, причиной является сильное сокращение мышц на здоровой стороне при наличии воспалительных заболеваний мышц или межпозвоночных суставов (таких как миозит, спондилоартрит);
2. Рахитические - причинами являются слабость мышц, длительное ношение на руках и сидение в школе;
4. Паралитические - наблюдаются после детского паралича и других нервных заболеваний;
5. Привычные - причиной является привычная плохая осанка.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, как один из компонентов общей физической культуры, связана с направленным использованием

физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин [1].

Оздоровительно-профилактической гимнастике в последнее время отводится важное место в процессе оздоровления студентов.

Оздоровительная гимнастика – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня. Задачей оздоровительной гимнастики является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья.

Частные задачи оздоровительной гимнастики [3]:

- улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;

- улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;

- улучшение показателей общей физической работоспособности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- регуляция обменных процессов;

- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета.

Для профилактики и лечения сколиоза, разработаны специальные комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

Профилактические и лечебные комплексы оздоровительной гимнастики, при заболеваниях сколиозом, состоят из нескольких частей: разминки, упражнений лежа на спине, лежа на животе, и стоя. Отдых между упражнениями проходит в исходном положении, то есть, если упражнение выполняется, лежа на спине, отдых, также в этом положении. Многие упражнения можно выполнять, самостоятельно, но при сколиозах с большой деформацией позвоночника необходимо заниматься со специалистом [2].

В вводной части комплексов применяются упражнения в положении стоя, направленные на удержание различных поз, потягивание и скручивание. Упражнения проводятся в невысоком темпе, средней амплитуде и в сочетании с фазами дыхания.

В основной части комплексов рекомендуется проводить упражнения, как стоя, так и лежа. Упражнения стоя проводятся как у гимнастической стенки, так и с разными предметами (преимущественно с гимнастической палкой). Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса. Такими упражнениями являются: "вытяжение" позвоночника, «велосипед» (движение ногами имитирующие езду на велосипеде), «ножницы» (скрестные горизонтальные махи ногами). Упражнения на животе предназначены, в основном, для укрепления различных мышц спины. Такими упражнениями являются: вытяжения, скольжения, прогибы с разными точками опоры, имитация

плавания брассом, а также удержание различных поз с отягощениями. Упражнения на боку проводятся, в основном на стороне сколиоза. Такими упражнениями являются: «ножницы» и удержание различных поз.

В заключительной части комплексов рекомендуются упражнения стоя на четвереньках и висы (полувисы) на гимнастической стенке. При выполнении полувиса поворачиваются лицом к стенке, ставят ноги на перекладину и сгибают в коленных и тазобедренных суставах. В основе биомеханики этого упражнения лежит, с одной стороны, вытяжение и расслабление поверхностных мышц спины, с другой - активизация глубоких мышц, препятствующих растяжению позвоночника. Кроме того, устраняются излишние прогибы в позвоночном столбе, и позвоночник принимает более выпрямленное положение.

Гимнастические упражнения для профилактики сколиоза и других заболеваний позвоночника, рекомендуется выполнять, как в процессе занятий по физической культуре, так и во время физкультурных пауз в учебном процессе студентов.

**Вывод.** Занятия гимнастикой, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие сколиоза и связанных с ним болей. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции сколиоза дают мягкое, постепенное вправление сместившихся позвонков, укрепление всего организма в целом, стимуляцию обменных процессов, улучшение психологического, эмоционального состояния занимающегося, укрепление его самооценки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Дубровский В.И.* Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. [Текст] / В.И. Дубровский, Т.В. Хутиев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.
2. *Красикова И.С.* Сколиоз. Профилактика и лечение. [Текст] /И. С. Красикова — Санкт-Петербург, Корона-Век, 2011 г.- 192 с.
3. *Попов П.А.* Оздоровительная гимнастика [Текст] / П.А. Попов. - М., Изд-во Третья медицина, 1998. - 96 с.

#### PREVENTION OF SCOLIOSIS SPINE GYMNASTICS MEANS DURING PHYSICAL CULTURE

*Falkova Natalia,*

*PhD in physical education and sport, associate professor of the Department of Physical Education*

*Andrey Ushakov,*

*PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education of the Donbass Academy of Law,*

*Donetsk*