

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

УДК 766.017.52

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**  
**THE METHOD OF USING POWERLY EXERCISES FOR STUDENTS WITH PROBLEMS OF MUSCUL-SKELETAL SYSTEM**

*Муфтяхутдинова Татьяна Борисовна, Мельникова Татьяна Александровна,  
Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики при  
Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б.Н.  
Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Muftyahutdinova Tatyana Borisovna, Melnikova Tatiana Alexandrovna  
Lecturers, Institute of physical culture, Sport and yang-peoples policy of Ural  
Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin,  
Ekaterinburg, Russia  
[t.a.melnikova@urfu.ru](mailto:t.a.melnikova@urfu.ru)*

**Аннотация:** Применение силовых упражнений на тренажёрах как один из методов укрепления мышечного корсета у студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

**Abstract:** Using powerly exercises is one of the methods for strengthening of muscular for students with problems of muscul-skeletal system

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, заболевания позвоночника, физические упражнения, физическая культура

**Index terms:** muscul-skeletal system, diseases of back, physical exercises, physical culture

По данным медицинских исследований, почти каждый из людей сталкивается с проблемами опорно-двигательного аппарата, причём это может произойти в совершенно любом возрасте. Чаще всего пациенты, обращающиеся в клиники для поиска причин своих проблем, жалуются на боли в спине. Можно с уверенностью сказать, что именно этот симптом может значительно снизить качество жизни, ограничивая физическую активность человека.

Кроме того, проблемы, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, являются «базой» для возникновения многих болезней организма человека. Особенно это касается проблем с позвоночником. Вегетососудистая дистония, головные боли, головокружения, хронические заболевания внутренних органов, – все это напрямую связано с состоянием опорно-двигательного аппарата, а позвоночника, – больше всего. Данная проблема наиболее актуальна у тех, кто ведёт сидячий образ жизни.

Не для кого не секрет, что студенты высших учебных заведений уже с первого года обучения сталкиваются с колоссальными нагрузками на позвоночник. В день каждый студент очной формы обучения проводит более 6 часов в день в сидячем положении, посещая лекции и практические занятия. Также огромное негативное влияние оказывает вынужденная необходимость ежедневно носить с собой на занятия тяжёлые рюкзаки и сумки с учебной литературой, пособиями, конспектами.

Все эти факторы могут вызвать серьёзные проблемы у студентов с опорно-двигательным аппаратом. К сожалению, в системе ценностей современных студентов внимание к состоянию своего здоровья находится далеко не на первом месте, даже несмотря на то, что здоровый образ жизни в настоящее время является «трендом».

Выявить имеющиеся проблемы со здоровьем, а заболевания опорно-двигательного аппарата в частности, могут периодические медицинские осмотры, которые проходят студенты очных форм обучения ежегодно. Регулярное посещение студентами занятий физической культурой является отличной возможностью сформировать у себя привычку вести здоровый образ жизни, уделить особое внимание своему позвоночнику и опорно-двигательному аппарату в целом.

По нашему мнению, существуют эффективные комплексные средства оздоровительной физической культуры для студентов, имеющих проблемы с позвоночником.

Данные возможности могут обеспечить своевременную коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Примером такого комплексного средства физической культуры для студентов являются специально оборудованные тренажёрные залы.

Нами была разработана методика применения силовых упражнений для укрепления мышц спины для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата с использованием тренажёров. Данная методика применялась для студентов одного из факультетов Университета в течение 1 семестра (в группе из 15 человек, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата).

В основу коррекций нарушений опорно-двигательного аппарата согласно разработанной методики мы включили использование силовых упражнений на тренажёрах. Особенность данного подхода заключалась в дифференциальном подходе к каждому студенту: учитывался вид и степень деформации позвоночника

Методика включила в себя следующие разделы:

- программу коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости, которая заключается в выполнении ассиметричных упражнений для пояснично-подвздошной области спины;
- программу коррекции нарушений осанки в саггитальной плоскости, где важными упражнениями являются те, которые снимают напряжения мышц спины.

В зависимости от того, какое заболевание опорно-двигательного аппарата имелось у студента, учебные занятия строились на сочетании различных видов упражнений на определённые группы мышц.

Например, при нарушениях осанки в план занятий включались физические упражнения, которые были направлены на укрепление мышц туловища и конечностей. В результате систематического выполнения на занятиях физической культурой таких упражнений, у студентов выравнился мышечный тонус передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, а также укрепились мышцы живота.

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости в программу включались специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза упражнения, которые способствовали укреплению ягодичных мышц, а также мышц живота.

Для устранения крыловидности лопаток и проблем в плечевых суставах использовались физические упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

Студенты, имеющие ассиметричную осанку, выполняли симметричные упражнения, так как именно это позволяет выравнивать силу мышц спины, тем самым ослабляя проявление ассиметрии мышечного корсета.

Также в программу занятий включались дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Для повышения силовой выносливости в целом, студентам предлагалось выполнялись упражнения с небольшими отягощениями. При этом было важно, чтобы такие нагрузки не перегружали позвоночник.

В соответствии с методикой, все упражнения студентами выполнялись сидя на тренажёре с наклонной спинкой или лёжа с использованием собственного веса.

В результате её применения на протяжении четырёх месяцев посредством опроса студентов был сделан вывод о положительном влиянии на состояние опорно-двигательного аппарата: были укреплены и развиты мышцы спины, отмечалось повышения уровня общей выносливости.

Здоровый позвоночник – залог хорошего самочувствия. Улучшив состояние своего опорно-двигательного аппарата, у студентов появилась выносливость, внутренняя энергия и позитивный настрой.

### **Литература**

1. Владимиров Н.М., Довгаль С.П., Дорожкин А.И. (и др.). Силовая подготовка в тренажёрном зале: учебное пособие /. – Ханты-Мансийск: УИП ЮГУ, 2012 – 49 с.

2. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. СПб: СПбГУИТМО, 2008. 96 с.