

Применение средств лечебной физической культуры в коррекции нарушений осанки у обучающихся

Нарушение осанки, является одной из наиболее распространенных проблем современного общества. Дефекты осанки отрицательно влияют на функции внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем и оказывают негативное влияние на уровень физической и умственной работоспособности человека.

Обучающиеся относятся к группе людей с повышенным риском развития заболеваний. Данный фактор обусловлен высокой психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям жизни и обучения. Большие объемы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни, влекут за собой появление различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одним из них является проблема нарушения осанки.

Осанка является не только соматическим показателем, но и отражает специфику психических особенностей человека. Правильная осанка – положение человека, при котором без лишних активных напряжений удерживается прямо голова и корпус. Правильная осанка показывает то, как индивид позиционирует себя в обществе [3].

Мнения специалистов об эффективности средств, методов и направлении коррекции осанки у обучающихся значительно расходятся. Одни ученые выделяют комплексы упражнений, влияющие на физические и психические составляющие человека, другие применяют комплексы упражнений, сочетающихся с дыхательными упражнениями, методами релаксации и концентрации внимания, третьи используют корригирующие средства в сочетании с силовыми упражнениями и упражнениями на растягивание, координацию и равновесие [1].

Из вышеизложенного следует, что проблема коррекции нарушений осанки у студентов в настоящее время актуальна и требует дальнейшего развития, несмотря на большое количество исследований, проведенных в этой области.

Специалисты выделяют основные типы искривления позвоночника – лордоз, кифоз и сколиоз. Они отличаются по причинам возникновения, характеру проявления и клинической картине.

Основным фактором появления искривления позвоночника у обучающихся является низкий уровень физической активности.

Формирование осанки зависит как от эндогенных факторов (внутренних), так и экзогенных (внешних). К эндогенным факторам можно отнести наследственность, тип конституции, состояние скелета, связок, мышц, уровень развития физических качеств, темпы роста. К экзогенным факторам относятся характер питания, перенесенные заболевания, физическое воспитание, гигиена труда и учебы, гиподинамия. Понимание влияния данных факторов позволяет вовремя включиться в процесс формирования правильной осанки или коррекции для минимизации искривления позвоночного столба.

Для коррекции неправильной осанки специалисты рекомендуют применять средства лечебной физической культуры.

Благодаря регулярному выполнению упражнений лечебной физической культуры с соблюдением основных принципов происходит [2]:

- выпрямление осанки;
- повышение мышечной выносливости;
- минимизация неблагоприятных последствий заболеваний позвоночника;
- повышение общего самочувствия;
- повышение подвижности суставов;
- улучшение кровообращения.

Физические упражнения подбираются в зависимости от вида нарушений осанки. На занятиях нужно обязательно использовать общеукрепляющие,

дыхательные и специальные упражнения, а также упражнения на расслабление и самовытяжение. Также стоит подбирать упражнения для укрепления мышечного корсета, делать акцент на мышцы спины, груди, брюшного пресса.

Выполняются упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп, могут использоваться дополнительные предметы (гантели, мячи и др.).

При дефектах осанки применяются преимущественно симметричные упражнения. При выполнении данных упражнений сохраняется срединное положение остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая, расслабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение [3].

Проблемы с нарушениями осанки, в большинстве случаев связаны с малоподвижным образом жизни и халатным отношением к мерам профилактики заболеваний позвоночника. Комплекс мероприятий лечебной физической культуры дает возможность оказывать общеукрепляющее воздействие на организм обучающихся. При разработке коррекционно-профилактических мероприятий необходимо учитывать как вид нарушения осанки, так и функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы иметь правильную осанку, которая является одной из основных причин хорошего самочувствия, необходимо больше времени уделять физической активности и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Белова О.А., Громова О.В. Роль лечебной физической культуры в коррекции нарушения осанки // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 5. – С. 35-36.
2. Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И.А. Котешева. – Москва: Эксмо, 2002. – 208 с.

3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. М.: Корона-Принт, 2018. – 176 с.

Курманбаева А.М., Капланова Т.В.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Дыхательная гимнастика в период пандемии

Ситуация пандемии и, последующая за ней самоизоляция, повлекли за собой ограничение передвижения и, как следствие, изменение образа жизни в сторону снижения физической активности.

С введением режима самоизоляции граждане были лишены возможности свободного передвижения, посещение парковых зон для прогулок, занятий спортом не только в фитнес центрах, но и уличных спортивных площадках. Вынужденное пребывание в стенах дома привело к увеличению «сидячего образа жизни» [1, с. 21].

Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна [2, с. 199].

Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые должны посвящать 150 мин умеренной физической активности или 75 мин интенсивной физической активности в неделю либо сочетанию умеренной и интенсивной физической активности [3, с. 276].

Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе, которое не только будет полезно человеческому организму, но и поднимет настроение.

Как известно, дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи с внешней средой. В этой связи именно дыхательные упражнения являются хорошим способ укрепить и поддержать легкие. Возможны занятия и в период реабилитации после COVID-19 и других дыхательных инфекций, но требуется дополнительная консультация вашего лечащего врача. С занятиями стоит повременить, если гимнастика причиняет дискомфорт или вызывает боль