

45 респондентов полагают, что занятия физической культурой и спортом в вузе играют роль в нравственном воспитании человека, в развитии волевых качеств и как следствие в формировании духовности. 25 из данных 45 студентов расценивают влияние физического воспитания в вузе на формирование духовности как незначительное, 20 характеризуют его как достаточно сильное.

Таким образом, можно сделать вывод, что существует устойчивая взаимосвязь между занятиями физической культурой и спортом в высшем учебном заведении и духовным формированием человека. Данные занятия учебной программы позволяют раскрыть и развить нравственный потенциал молодых людей, их социально значимые качества характера.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Москва: КноРус, 2013. 240 с. Текст: непосредственный.

2. Краснов, Р. К. Физическое воспитание как инструмент развития духовной культуры личности и личностных качеств студентов / Р. К. Краснов, А. Л. Слепченко, В. В. Вольский. // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 383-384. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58881/> Текст: электронный.

3. Миронов И. Л., Никитина С. С. Духовное и физическое воспитание студентов – пути интеграции. Текст: непосредственный // Международный научный журнал «Символ науки» № 12–2/2016. с. 226–228.

4. Ларина Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования // Российский государственный социальный университет. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Москва. 2006. 132 с. Текст: непосредственный.

Ефимова В. А., Ольховская Е. Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физические упражнения как средство реабилитации при остеохондрозе позвоночника у студентов

Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов. Если говорить о студенческой молодёжи, то уже на первом курсе они сталкиваются с проблемами здоровья. Сейчас утро начинает-

ся с просмотра ленты в социальных сетях, а не зарядки. Им интереснее посмотреть сериал и посидеть в кафе, чем активно проводить время с друзьями, заниматься спортом и т.д. Такая неприятная тенденция приводит к негативным последствиям – развитию остеохондроза позвоночника.

Остеохондроз позвоночника – это хроническое заболевание, при котором происходят дегенеративные изменения позвонков и находящихся между ними межпозвонковых дисков и ведущее к развитию реактивных и компенсаторных изменений в костно-связочном аппарате позвоночника (рисунок 1).



Рисунок 1. Признаки остеохондроза позвоночника

Основным фактором развития остеохондроза является неравномерная нагрузка на позвоночник. Частой причиной плохого распределения нагрузки является привычка носить сумку на плече или руке, неправильно сидеть, спать на мягком матрасе, на высокой подушке, носить анатомически неправильные типы обуви [1].

Но малоподвижный образ жизни является одной из главных проблем студенческой молодёжи. Молодые люди стали проводить всё больше времени в сидячем положении, что обусловлено развитием комфортных условий жизни и производственных условий, широким использованием информационных технологий. Студенты много времени проводят в сидячем положении в университете, дома выполняют практические задания, больше времени проводят в социальных сетях. Помимо этого, молодёжь стала активно «уходить» на фриланс (удалённая работа дома). Из-за этих факторов остеохондроз оказался неизбежен.

Основными симптомами остеохондроза являются: боли (в спине, шее, пояснице, лопаточном поясе, ребрах), дискомфорт и скованность движений тела, ощущение онемения верхних и нижних конечностей, головная боль, головокружение, усталость; боль в сердце. Важно чувствовать свой организм и знать

эти неприятные «звонки», чтобы оперативно предотвратить развитие заболевания [1].

Как же оптимизировать здоровье студента при остеохондрозе? Выбор метода лечения остеохондроза позвоночника зависит от этапа развития данного заболевания и выраженности деформации межпозвоночных дисков. Так или иначе, положительным остается тот факт, что хирургическое вмешательство требуется лишь небольшому количеству человек. Большой доли больных помогает метод консервативного лечения, к которому относится следующее: терапия на основе медикаментов, регулярная физиотерапия и лечебная физическая культура.

Задачами консервативного метода лечения являются: снятие воспаления; остановка болевых ощущений; предотвращение развития следующих стадий остеохондроза; укрепление мышц спины с целью обеспечения поддержки позвонков [2].

Лечение остеохондроза всегда начинается с терапии медикаментами. Препараты и другие средства, которые помогают облегчить боль и снять воспаление. После снятия острой боли приступают к следующему этапу лечения. Как правило, следующий этап лечения предусматривает физиотерапию. Физиотерапия представляет собой специфический метод лечения, при котором используются физические факторы: тепло, холод, магнитное излучения и т.д. Данные факторы призваны мобилизовать метаболические и биохимические процессы внутри организма больного, а также снижают боль и способствуют улучшению питания тканей [1].

Кинезитерапия – еще один метод лечения, который основывается на лечении движениями, что включает в себя два вида: активное и пассивное. Активное лечение подразумевает под собой лечебную физкультуру, а пассивное – массаж. Целью такой терапии является укрепление мышц спины, а также снятие напряжения с болевых участков [2].

Массаж и мануальная терапия предполагают воздействие на суставы и мягкие ткани в целях восстановления равновесия в теле. Массаж снимает повышенный тонус мышц, а также восстанавливает подвижность.

Тейпирование – один самых распространенных методов лечения, рассматриваемого нами диагноза. Под тейпированием понимается установление эластичных пластырей на болезненный участок кожи в месте, в котором необходимо провести воздействие на рецепторы сжатия и растяжения мышц. Такие пластыри призваны снять болевые ощущения и расслабить

При другом способе лечения – ортопедии – используется корсет в целях дополнительной поддержки позвоночника. В случае недостаточного развития мышц, корсет призван частично компенсировать нагрузку на позвоночник, снизить болевые ощущения и повысить мобильность больного.

Положительный эффект от консервативного лечения на последних стадиях остеохондроза позвоночника можно достигнуть спустя два-три месяца лечения. Если лечение консервативным методом не дает положительного результата – назначается операция.

Стоит отметить, что при нарушении опорно-двигательного аппарата возникает слабость и дистрофия мышечного корсета спины, для этого необходимо выполнять комплекс упражнений, который позволит оптимизировать реабилитационные мероприятия для студентов больных остеохондрозом, нормализовать трофические процессы туловища, создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника, выработать общую силовую выносливость мышц туловища, а также повысить уровень физической работоспособности.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Общая тренировка мышц опорно-двигательного аппарата – это в основном наклоны и повороты в различных направлениях, симметричные и асимметричные упражнения, темп медленный, все движения должны выполняться плавно, не должно быть резкой смены положения [2].

Выполняются они из исходного положения: стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях. После специальных корригирующих упражнений, направленных на развитие мышечных групп спинного корсета, передней брюшной стенки, задней и верхней поверхности бедра, и туловище должно следовать упражнению на расслабление, нормализующее мышечный тонус, ровное дыхание. Это – поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперёд с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лёжа, потряхивание руками, ногами.

Упражнения позволят увеличить прочность костной ткани, будут способствовать более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник. Физическая реабилитация повышает функциональные резервы и защитные силы организма, нормализуется тонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Чтобы не допустить возникновения и распространения остеохондроза, студентам следует акцентировать своё внимание на следующем:

Подводя итоги, необходимо отметить, что большое значение при остеохондрозе у студентов играет оздоровительная физическая культура и специально подобранные комплексы физических упражнений. В современном мире активно развиваются информационные технологии и пропадает необходимость заниматься даже минимальной физической нагрузкой, так как цифровизация совершает большую часть целевых действий за нас. Но нельзя забывать, что наша жизнь не может протекать без физических нагрузок, а последствия могут быть крайне печальными.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2009. 480 с. Текст: непосредственный.
2. Мартиросова Т.А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов / Т.А. Мартиросова. Москва, 2017. 322 с. Текст: непосредственный.

Жаровина П. Б., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль физической культуры в укреплении иммунитета

В зимнее время года человек должен сохранить силы для будущей весенней активности. Зимой в организме снижается обмен веществ, истощается запас витаминов и минеральных веществ, уменьшается сопротивляемость к инфекциям – слабеет иммунитет.

Слово "иммунитет" (от латинского «immunitas») означает освобождение, избавление от чего-либо. Иммунная система способна распознавать появление в организме всего чужеродного, например возбудителей инфекционных заболеваний, и мобилизоваться на эффективное их удаление или уничтожение с целью сохранения здоровья и жизнеспособности.

Иммунная система имеет свои органы и специальные клетки. К иммунным органам относятся костный мозг, вилочковая железа (тимус), селезенка, кишечник (в том числе аппендикс), миндалины, аденоиды, лимфатические узлы, система кровеносных и лимфатических сосудов.

Иммунные органы производят клетки, которые направлены на поиск и избавление организма человека от вредных бактерий.