

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ

Статистика показывает, что число занимающихся в специальной медицинской группе с нарушением осанки составляет 40-50%. В этой работе мы показываем, что применение средств лечебной физической культуры в системе реабилитации оказалось весьма эффективным.

Цель работы – определить уровень физической работоспособности студента в начале занятий физической культуры и через три месяца в ходе самостоятельной и учебной работы.

В ходе исследования поставлены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью следующих тестов.

Исходное положение – лежа на спине:

- удержание ног под углом 45 градусов (кол-во сек.);
- подъем туловища (кол-во раз).

Исходное положение – лежа на животе:

- подъем и удержание ног под углом 45 градусов (кол-во сек.);
- подъем и удержание плеч, руки под подбородком (кол-во сек.);
- одновременно подъем плеч и ног (удержание) (кол-во сек.).

2. Выявить динамику укрепления мышечного корсета с помощью тестов.

3. Сформировать систему умений самостоятельной работы и чувство уверенности в своих силах.

Для выполнения задач был составлен комплекс упражнений, который ежемесячно усложнялся. Занятия проводились 2 раза в неделю под руководством преподавателя и ежедневно самостоятельно.

Результаты тестов представлены в табл. 1.

Таблица 1.

	15 сентября	15 октября	15 ноября
Удержание ног под углом 45 градусов (сек.)	0	11	17
Подъем туловища (кол-во раз)	4	10	15
Подъем 2-х ног (кол-во сек.)	8	21	30
Подъем плеч (кол-во сек.)	10	19	37
Одновременно подъем плеч и ног	13	27	39

Из результатов тестов мы видим, что специально подобранные упражнения способствуют усилению мышечного корсета вокруг позвоночника, укреплению связочно-мышечного аппарата. Постепенно восстанавливается работоспособность позвоночника, улучшается самочувствие и настроение в целом.

Таким образом, мы можем сделать вывод о положительном влиянии физических упражнений на весь организм.