

ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Содержание физкультурно-оздоровительных занятий со студентами направлено на решение задач по формированию основ здорового образа жизни, вовлечения студентов в различные спортивные секции и самостоятельную организацию своего досуга средствами физической культуры. Физическая культура имеет большие потенциальные возможности в формировании гармоничной, всесторонне развитой личности.

Возрастает значимость показателей физического состояния человека в современном обществе в связи с развитием цивилизации, влияния ее негативных последствий: гиподинамии, ухудшения экологии. С помощью физических упражнений можно поддерживать психофизический потенциал, повышать работоспособность и состояние здоровья.

Осанка является одним из главных показателей здоровья. Это привычная поза непринужденно стоящего человека. Осанка, не только внешний вид человека, но и выражение его эмоционального состояния.

Студенты, имеющие диагноз сколиоз, должны грамотно и последовательно заниматься в специальных медицинских группах лечебной физкультурой. Их физическая нагрузка не должна превышать допустимой нормы. К занятиям в основной и подготовительных группах допускаются студенты с нефиксированными изменениями опорно-двигательного аппарата, в основном с нарушением осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости. Эти изменения характеризуются увеличением или уменьшением физиологической кривизны позвоночника в различных его отделах, асимметрией положения отдельных частей тела. Дефекты осанки (сутуловатость, асимметрия грудной клетки, резко выраженный кифоз в грудном или лордоз в поясничном отделе позвоночника и т. д.), приводят к недостаточной подвижности грудной клетки и диафрагмы, к снижению рессорной функции позвоночника.

Причиной статического сколиоза является наличие статического фактора – асимметричной нагрузки на позвоночник, обусловленной врожденной или приобретенной асимметрией тела (например, асимметрией длины нижних конечностей). При статическом сколиозе темп прогрессирования и тяжесть деформации зависят от соотношений выраженности статического фактора и фактора функциональной несостоятельности структур, обеспечивающих удержание вертикального положения позвоночника. При хорошем функциональном состоянии мышечно-связочного аппарата и межпозвонковых дисков искривление позвоночника может длительно оставаться функциональным по характеру или вовсе не приводить к прогрессированию заболевания.

Авторами были обследованы на предмет нарушения осанки студенты специальной медицинской группы Санкт-Петербургского государственного политехнического университета 1 курса в количестве 44 человек (19 юношей, 25 девушек), изучающие оздоровительную гимнастику и массаж. Здоровых оказалось 12 человек (27,3%), диагноз сколиоз – 14 человек (31,8%), нарушение осанки во фронтальной плоскости – 13% (29,5%), нарушение осанки в сагиттальной плоскости 5 человек (11,4%), остеохондроз – 7 человек (15,9%). Таким образом, выявлено, что студентов без нарушения осанки совсем небольшой процент. Чаще всего встречается диагноз сколиоз или нарушение осанки во фронтальной плоскости.

Одним из ведущих средств консервативного лечения нарушений осанки является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия

на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Разработанный комплекс средств лечебной физической культуры включает: лечебную гимнастику, упражнения в воде, элементы спорта, массаж. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничная мышца. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Применение элементов спорта: плавание стилем «басс» после предварительного курса обучения; элементы волейбола. Профилактические мероприятия, направленные на коррекцию деформации позвоночника и укрепление мышечно-связочного аппарата предусматривают закаливающие мероприятия, нормальный сон, достаточное время пребывания на свежем воздухе.

Обращалось внимание и на правильный режим питания, присутствие в рационе мяса, рыбы, молочных продуктов, овощей, фруктов и дополнительный прием витаминов. Не злоупотреблять мучными изделиями и сладостями, так как это способствует прибавке в массе тела и еще большей нагрузке на позвоночник. Соблюдение режима статических нагрузок на позвоночник предусматривает чередование в течение дня режима трудовой деятельности и отдыха. При работе сидя, периодически необходимо сильно прижиматься спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, то с усилием упираться в него головой.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, необходимо было выполнять специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки.

Таким образом, выполнение упражнений позволило в какой-то степени исправить недостатки фигуры и лучше владеть своим телом.