

УДК: 616.7

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ ОМСКОГО ГАУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЛФК

Наумович Ольга Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО Омский ГАУ, Факультет ветеринарной медицины, г. Омск

Научный руководитель: **Сухорукова Ирина Анатольевна**

кафедра физической культуры и спорта, факультета ветеринарной медицины ИВМиБ, г. Омск

Аннотация. Оздоровление студенческой молодежи на сегодняшний день является острой проблемой. Количество студентов с «комплексом» заболеваний только увеличивается. Даже у практически здоровых студентов, которые посещают основную группу физической подготовки, имеют отклонения по состоянию здоровья. Одно из таких отклонений – нарушение осанки. [1]

Ключевые слова: физическая культура, осанка, заболевания, лечебная физическая культура.

На протяжении многолетних наблюдений за состоянием позвоночника первокурсников университета 1-2 человека из группы, которая состоит из 30 и более человек, не имеют видимых изменений осанки, а 90% имеют сколиотическое нарушение начальной стадии. При всем этом, студенты даже не подозревают о данных нарушениях.

Большинство населения пассивно относится к своему здоровью. Сколиоз не представляет угрозу жизни и с ним жить можно, поэтому у многих людей отношение к нему неоднозначное. [1]

Для написания данной работы нами были поставлены цель и задачи:

Цель: отследить положительную динамику улучшения осанки у студентов при занятии лечебной физической культурой.

Задачи:

1. Разработать методику проведения занятий ЛФК.
2. Сравнить результаты улучшения осанки до занятия ЛФК и после.

Результаты исследования. Для уменьшения негативного влияния сколиоза на позвоночник, существует жизненная необходимость мероприятий – хотя бы два раза в неделю занятий лечебной физкультурой на уроках в вузе. Для привлечения студентов к занятиям, необходимо обратить внимание студентов на состояние позвоночника и рассказать о последствиях нарушения осанки, а так же рассказать о существующих методиках лечения и упражнений ЛФК. Но при этом объяснить, что комплекс методов и упражнений должен быть индивидуальным.

Основной метод лечения сколиоза – изменение образа жизни. Выработка правильной осанки, походки, а так же выбрать правильное место для сна. [3]

Второй метод – специальная лечебная гимнастика, которая направлена на тренировку определенных групп мышц спины, формирование мышечного корсета. Лечебная гимнастика – это комплекс упражнений, подобранный индивидуально. [2]

Для минимизации негативных влияний сколиоза на позвоночник нами был разработан план проведения занятия ЛФК. Занятия проводились среди студентов первого курса ФГБОУ ВО Омский ГАУ ИВМиБ два раза в неделю. В план занятий мы включили несколько упражнений для укрепления мышц, поддерживающих позвоночник, для стабилизации воздействия на процесс деформации позвоночника.

1. В начале каждого занятия студенты путем касания стены затылком, лопатками, икроножными мышцами и пятками, принимали правильную осанку. Отходя от стены на 1-2 шага, сохраняли правильную осанку.
2. Второе упражнение «вытяжение». Данное упражнение выполняется первым при разминочной ходьбе. На входе необходимо тянуться макушкой головы вверх, стараясь стать выше ростом, при этом нельзя подниматься на носочки и поднимать плечи вверх.
3. Круговые движения прямыми руками назад, в разные стороны – одна вперед, другая назад, соединение рук в замок, отводя назад и разведение рук в стороны ладонями вверх на уровне плеч.
4. При беге мы обращали внимание на постановку студентами мягкой стопы на пол, во избежание большой нагрузки на позвоночник.

Обязательными упражнениями являются укрепление мышц брюшного пресса в положении лежа на спине, спицы в положении лежа на животе.

Так же в план были включены базовые упражнения коррекции сколиоза:

1. И.п. : стоя. «1-2» - на стороне грудного сколиоза опустить плечо и отвести его назад с приведением лопатки к средней линии «3-4» - и.п. Данное упражнение необходимо выполнять 8 раз, не поворачивая всего корпуса.
2. И.п. : стоя. «1-2» - на противоположной стороне грудного сколиоза поднять плечо и повернуть его вперед, оттягивая лопатку назад. «3-4» и.п. Данное упражнение необходимо выполнять 8 раз, не поворачивая всего корпуса.
3. Упражнение «вытяжение» позвоночника. И.п. : лежа на спине. Тянемся лопатками и затылком. Выполнять упражнение необходимо 3-4 раза по 10-15 секунд.
4. И.п. : лежа на животе, руки согнуты в локтях, в руках гантели, ноги вместе.

«1» - поднимаем корпус и одновременно вытягиваем руки на стороне вогнутости грудного сколиоза вверх – вдох, «2-3» - удерживаем позу, «4» - и.п. – выдох.

Данный план проведения занятия ЛФК проводился два раза в неделю на протяжении всего учебного года.

В результате проведенных занятий ЛФК мы получили следующие данные:

1. До проведения занятий ЛФК в группе, состоящей из 30 человек было 90 % со сколиотическими нарушениями начальной стадии.
2. Спустя год занятий лечебной физической культурой этот показатель изменился в лучшую сторону. Из 28 человек, имеющих сколиотические нарушения позвоночника, у 20 улучшилось общее состояние позвоночника. Были заметны изменения в постановке правильной осанки и походки.
3. В подведении итогов делаем вывод об огромной пользе лечебной физической культуре, в борьбе со сколиозом начальной стадии, в первую очередь.

Хочется отметить то, что даже такие, казалось бы на первый взгляд, незначительные упражнения позволяют не довести до высокой степени сколиоза – сложнейшей патологии, вовлекающей в процесс весь опорно-двигательный аппарат, а так же весь организм в целом.

Список литературы:

1. Боголюбов В.М. Техника и методика физиотерапевтических процедур.- М.: Медицина,1.1983
2. Калюжнова И. А. Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. Ростов – на – Дону: Феникс, 2010 г.
3. Лечебная физическая культура при сколиозе (Россия) – Интернет ресурс. – <https://docplayer.ru/60887031-Lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-skolioze.html>