

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И СКОЛИОЗЫ

В структуре отклонений, выявляемых у молодежи при профилактических осмотрах, одно из ведущих мест занимают нарушения осанки и сколиозы. По данным медицинского осмотра, процент студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби, имеющих нарушения осанки и сколиозы ежегодно растет.

Для современного образа жизни молодежи характерны возрастающая статическая нагрузка на позвоночник и уменьшающаяся динамическая. Слабость естественного мышечного корсета является одной из причин развития нарушений осанки, и в дальнейшем может привести к сколиозу. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает, тем самым, неблагоприятные условия для расстройства деятельности внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и других систем организма, способствует возникновению многих хронических заболеваний[1].

В Казахском национальном университете им. аль-Фараби в течение нескольких лет проводится работа по применению комплексной методики при нарушениях осанки и сколиозах различной степени.

В основу методики легли следующие факторы: мотивационная основа к выполнению специального комплекса корригирующей гимнастики, осознанный подход студентов в выполнении заданий, принцип адекватности применяемых упражнений, индивидуальное определение уровня физической нагрузки.

Бесспорно, что основным фактором в структуре занятий физическими упражнениями студентов является мотивационный компонент. Только точное определение мотивации к выполнению физических упражнений повышает у студентов интерес к занятиям, стимулирует и мобилизует их на проявление активности и повышает эффективность решения поставленных задач. Поэтому очень важно провести первое организационное занятие. В группы ЛФК приходят студенты, как правило, ранее освобожденные от занятий физкультурой в школе, и имеющие низкий уровень информационной грамотности в области применения физических упражнений, как средства реабилитации и коррекции имеющегося заболевания. Преподавателю лечебной физической культуры необходимо четко, в доступной форме объяснить задачи лечебной физической культуры, с точки зрения анатомии, физиологии и биомеханики, разъяснить важность выполнения упражнений, сформировать представление о правильной осанке. Это особенно важно для преподавателей, работающих в вузах, так как на занятия ЛФК могут прийти студенты со сколиозами в сочетании с другими сопутствующими заболеваниями. И только преподаватель может определить возможность занятий специальной гимнастикой или невозможность по причине имеющихся противопоказаний к ее выполнению.

В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные физические нагрузки с соблюдением принципа постепенности. В занятия лечебной гимнастикой включают общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения, направленные на коррекцию патологической деформации позвоночника. Растянутые и ослабленные мышцы, расположенные на стороне выпуклости, необходимо укреплять и тонизировать. Укороченные мышцы, находящиеся в области вогнутости, наоборот, нуждаются в расслаблении и растягивании. С целью укрепления ослабленных мышц используются симметричные и асимметричные упражнения. Корригирующее действие физических упражнений зависит от систематического и длительного применения ЛФК. Комплекс специальных упражнений может быть рекомендован для самостоятельных занятий только при освоении правильной техники выполнения. При систематических занятиях гимнастикой в течение нескольких лет повышается тонус мышц, и они

становятся способными противостоять искривлениям позвоночника. Вследствие этого дуга искривления начинает выравниваться. Для этого используют гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положении осевой разгрузки. Обращается внимание на тренировку пояснично-подвздошных мышц и мышц ягодичной области, даются упражнения общего развивающего характера для улучшения деятельности дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем.

Индивидуальный подход в выборе нагрузки позволяет раскрыть потенциальные возможности каждого занимающегося в коррекции и стабилизации деформированного позвоночника. Физические нагрузки должны быть адекватными, вызывать умеренное напряжение функциональных систем организма, не сопровождаться болевыми ощущениями, не вызывать усталости и ухудшения общего самочувствия. Выбор специальных упражнений проводится на основе механизма их действия, с учетом особенностей течения заболевания и уровня общей тренированности занимающихся.

Занятия специальными упражнениями при нарушениях осанки и сколиозах не дают быстрый результат, положительная динамика достигается в результате регулярных длительных занятий (от 6-9 месяцев) и требует от занимающихся проявления настойчивости и упорства. Студент должен осознать необходимость систематических занятий и быть мотивирован на положительный эффект от занятий. Для этого преподавателем ЛФК проводится регулярная психологическая поддержка студентов, беседы с акцентом на достигнутые, пусть даже незначительные, успехи занимающихся.

Проведенные исследования свидетельствуют, что данная комплексная методика проведения занятий является продуктивной при систематическом длительном выполнении. Положительная динамика сказывается на улучшении общей работоспособности, самочувствия, физического состояния студентов. Естественно, на фоне происшедших сдвигов наблюдается повышение мотивации к регулярному выполнению комплекса физических упражнений.

Литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - С. 261.