

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗАХ

Вишнякова Н.П., Незбудей В.И., Смелянец С.В.

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

ORGANIZATION OF CLASSES IN GROUPS OF PHYSICAL THERAPY
FOR STUDENTS WITH OSTEOCHONDROSIS

N. Vishnjakova, V. Nezbudey, S.Smelyanets

Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Ключевые слова: лечебная физическая культура, здоровье студентов, заболевания позвоночника, остеохондроз.

Keywords: physical therapy, health of students, diseases of spine, osteochondrosis.

Аннотация: В статье авторами рассматриваются вопросы организации занятий в группах лечебной физической культуры. Даны практические рекомендации по применению методики доктора С. Бубновского при заболеваниях позвоночника.

Summary. In this article N. Vishnjakova, V. Nezbudey, S.Smelyanets discuss an organization of classes in groups of physical therapy. They provided practical recommendations on use of Dr. S. Bubnovsky's methods among students with spinal diseases.

Приоритетной задачей кафедр физического воспитания Вузов Республики Казахстан является выпуск на рынок труда конкурентноспособного специалиста с хорошим уровнем здоровьем. Данные статистики показывают, что из года в год растет количество студентов, поступивших в вузы, имеющие ослабленное здоровье.

Актуальность написания данной статьи состоит и в том, что в последние годы увеличилось количество студентов с остеохондрозом различных отделов позвоночника, с протрузией и с грыжами дисков.

Заболевания позвоночника это расплата за неправильную эксплуатацию тела, или за неправильный образ жизни. В настоящее время остеохондроз получил широкое распространение и среди молодежи. Под термином остеохондроз понимают дегенеративно-дистрофические поражения межпозвоночных дисков[1]. Факторами, способствующими дегенерации дисков, являются малоподвижный образ жизни, определенные виды

деятельности, связанные с постоянными статическими и динамическими нагрузками на позвоночник, а также травмы позвоночника. Решающую роль в возникновении заболевания играет длительное мышечное перенапряжение. Не секрет, что современная молодежь отличается малоподвижным, сидячим образом жизни, постоянную нагрузку несут только мышцы туловища и те, которые своим небольшим, но постоянным напряжением сохраняют и поддерживают рабочие и бытовые позы. При нарастании утомления эти мышцы уже не в состоянии обеспечить амортизационную функцию, которая переходит на структуры позвоночника. При продолжающейся нагрузке на позвоночник в нем развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, в первую очередь, в межпозвоночных дисках. Постоянное мышечное перенапряжение приводит к ухудшению кровообращения в мышцах, окружающих позвоночник, плечевой пояс и суставы верхних конечностей. Позвоночник – это ось тела и рассматривать эту ось вне связи с состоянием мышц, связок, нервов, сосудов невозможно, так как благодаря им осуществляется его жизнедеятельность. Центральная нервная система, проходящая через позвоночник (спинной мозг) управляет всем позвоночником через мышцы. Вместе с атрофированными мышцами, нарушается связь периферии тела с центральной нервной системой. Вся сосудистая система организма человека находится внутри мышц, которые способствуют транспортировке всей крови и лимфы до мест назначения (мозг, сердце, внутренние органы, межпозвоночные диски и суставы). Мышцы атрофируясь, сжимаются в объеме, это значит что, и сосуды и нервы, проходящие через мышцы, сжимаются, ухудшая кровоток, и питание суставов и органов. На этих физиологических предпосылках основываются физические упражнения, рекомендуемые к выполнению при остеохондрозе.

Число студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби, имеющих остеохондроз различных отделов позвоночника, в текущем учебном году составляет почти 10% от всех студентов групп лечебной физической культуры, причем количество таких студентов имеет тенденцию к ежегодному увеличению. По данным медицинского осмотра большая часть студентов имеет остеохондрозы поясничного отдела, затем в равных долях шейного и грудного отделов позвоночника. И это объяснимо, так как одной из причин развития остеохондроза поясничного отдела это малоподвижный и сидячий образ жизни, и современная молодежь не исключение.

Студенты с такими заболеваниями нуждаются в выполнении специальных физических упражнений. При реабилитации наших студентов в течение трех

лет мы применяем часть упражнений из методики С. Бубновского[1]. Учитывая, что в большинстве вузов нет специальных тренажеров Бубновского, преподавателям на занятиях лечебной физической культуры приходится использовать весь имеющийся арсенал: столы, стулья, фитболы, скамьи, ручные тренажеры. Из всех упражнений С. Бубновского мы выбрали те, которые можно выполнять без применения специальных тренажеров, используя только имеющийся спортивный инвентарь. Применение упражнений с вышеперечисленным инвентарем при правильном использовании является не менее эффективным, чем упражнения, выполняемые на специальных тренажерах. Ведь само тело человека представляет собой многофункциональный тренажер и простое упражнение ни есть примитивное.

Все студенты, имеющие остеохондроз были разделены на три группы: шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Обучение специальным упражнениям давалось в строгом соблюдении принципа постепенности с параллельным обучением методики правильного дыхания.

К сожалению, мы не имеем возможности провести полноценную диагностику, поэтому результат работы оценивался на субъективных данных и состоял из опроса студентов:

-шейный остеохондроз: добились уменьшения синдрома плечелопаточного периартрита (уменьшение или исчезновение болей в области плечевого сустава, плеча, шеи), исчезновение корешкового синдрома (уменьшение жгучих болей, которые усиливались при движении головы), исчезновение кардиального синдрома (боли в сердце, напоминающие стенокардию, без органических изменений в сердце), уменьшение проявлений синдрома позвоночной артерии (головная боль, головокружение, тошнота, рвота)

-поясничный отдел: увеличение подвижности позвоночника, ослабление пояснично-крестцового радикулита (исчезновение жгучих болей, устранение вынужденной позы сидя, или стоя).

Вывод: Эффективность использования физических упражнений из методики С. Бубновского со студентами, имеющим остеохондроз различных отделов позвоночника доказана результатами практической работой и может быть рекомендована для применения на занятиях в группах лечебной физической культуры.

Литература:

1.С.Бубновский, Остеохондроз - не приговор! Книга. [Электронный ресурс]. URL http://bookz.ru/authors/sergei-bubnovskii/osteohon_716.html