

Эмоциональная окраска: участники не боясь потеряться и всегда могут получить подсказку и поддержку. Используются сравнительно небольшая площадь: на улице и в помещении, на мате или твердом грунте [3].

Выходы. Спортивное ориентирование является одним из средств развития общей выносливости. Преимущественно занятия спортивным ориентированием проводятся на улице, поэтому являются прекрасным средством оздоровления студентов специальности. Ориентирование по эллипсу – упражнение, использующееся для тренировки памяти, концентрации и переключаемости внимания, быстрой реакции. Хорошо влияют на работу зрительного аппарата. Рекомендовано в качестве обучающего упражнения для студентов специальных медицинских групп.

Литература:

1. Захарина Е.А. Инновационные подходы к процессу физического воспитания в высшей школе. Современный спорт и спорт для всех: Материалы Международного Конгресса. - Алматы, 2009. - Т.2. - С.478-480.
2. Ближенская В.С., Ближенский А.Ю. Тактика работы с картой на дистанциях лыжного ориентирования // Теория и практика физической культуры, 2007, № 7, С. 73-76.
3. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алешин, В.С. Ближенская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского университета, 2009. - 160 с.: ил. - (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).

## РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

С.Г. Сиротина, А.В. Таранова, Н.М. Шенеток

Знания по специальности не являются единственной компетенцией, востребованной на работе. Выпускники любого факультета и специальности должны обладать социальными личностными и общекультурными компетенциями. Общекультурные компетенции расматриваются как основа для формирования профессиональной мобильности специалиста, одной из которых является способность и готовность выступать в качестве самостоятельного, методически правильно использованного методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма. Укрепление здоровья, коррекция физического развития и телосложения, в том числе с использованием навыков самоконтроля. Студент, молодой специалист должен владеть знаниями о том, как можно достичь должного уровня физической подготовленности, необходимым как для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе, так и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Главное значение в процессе формирования здорового образа жизни имеет наше сознание. Только систематические занятия могут вернуть или сохранить здоровье и радость полноценной жизни.

Самые распространенные заболевания позвоночника - заболевания шейного отдела позвоночника - остеохондроз, грыжи. С ними, так или иначе, связаны и боли в шейном отделе, и головные боли, и шум в ушах, и головокружение, и депрессии, и вегето-сосудистая дистония. И практически все мы сталкивались в той или иной степени с этими неприятностями. Помочь себе справиться с доставляющими массу неудобств неприятными и болезненными ощущениями можно, но необходимо понять - почему и что болит.

Известно, что шейный отдел, кроме тяжести головы, больше никакой нагрузки не несет. Но по своей структуре это переходная зона от центрального мозга к периферическому,



к спинному. Мозг получает питание (кровь) по сосудам, проходящим через слой мышц так называемой «воротниковой зоны». Если же что-то тормозит движение крови, возникают головные боли и другие неприятные ощущения. При бездействии мышц могут возникнуть гипоксические, сосудистые, дистрофические состояния всего организма. Мышцы шеи держатся на мышцах спины, поэтому все упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы спины, воздействуют на сосуды, питающие мозг.

Остеохондроз - поражение позвонков и межпозвонковых дисков. Верное средство лечения остеохондроза - физические упражнения, решающие задачу декомпрессии позвоночника и укрепления его мышечного корсета. При выполнении упражнения должен сочетать поочередное напряжение с одновременным сокращением и натяжением мышц.

Шейные позвонки — наиболее подвижная часть позвоночного столба, что и обуславливает легкость и полную свободу в движениях. Движения головой можно осуществлять во всех основных плоскостях, а также и комбинированные движения. Проступая к занятиям лечебной физкультурой, мы стараемся подобрать студенту наиболее подходящие комплексы. Начинаем с самых простых упражнений, затем переходим к более сложным. При проведении общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки учитываем как конструктивные особенности строения тела человека, так и особенности труда студента.

У студента на занятиях, в библиотеке и дома (при выполнении заданий) голова в основном опущена, что чаще всего приводит к кифозу, т. е. сутулости.

Недостаточно выполнять одно-два упражнения для мышц шеи. Основная задача этой группы упражнений — увеличение подвижности суставов шейных позвонков, уменьшение шейной кривизны и укрепление мышц шеи. В целом все это способствует правильному положению головы, хорошей осанке и свободным движениям головы.

При движении в передне-заднем направлении для уменьшения шейной кривизны подоролок, как правило, должен быть подобран.

Темп движений головой должен быть медленным, особенно при поворотах головы.

Упражнения для мышц шеи относятся к числу легких и поэтому мы их включаем в подготовительную часть занятия, и рекомендуем использовать и в физкультурных занятиях в другое внеурочное время, или при продолжительной сидячей работе. При проведении этих упражнений можно давать задания с целевой направленностью, например «наклоните голову так, чтобы увидеть свою ключицу», «верните голову так, чтобы увидеть то, что у вас за спиной» и т. п.

После упражнения, связанных со статическим напряжением, следует продолжать несколько свободных поворотов головой. Движения головой удобно комбинировать с движениями рук и туловища.

Положение рук в формировании осанки имеет большое значение. Назначение упражнений для рук — укрепление мышц плечевого пояса и воротниковой зоны, развитие необходимой подвижности в плечевом и грудинно-ключичном суставах. Препятствием выполнению движений руками с полной амплитудой обычно являются укороченные грудные мышцы. Поэтому основное внимание в упражнениях для рук должно быть уделено упражнениям, укрепляющим мышцы, оттягивающим лопатки к позвоночному столбу и растягивающим грудные мышцы.

В положениях «руки в стороны», «руки перед грудью», «руки за голову», «руки перед собой» очень важно правильное положение рук, плеча и лопаток. Ошибки в этих положениях способствуют деформации позвоночника, а следовательно, и осанки.

Учим студента выполнять упражнения правильно, не поднимая плечи, не сутулясь и удерживая руки точно в стороны. Только при таком положении плеч, позвоночника и лопаток должны работать мышцы в стороны, укрепляющие плечевой пояс, а следовательно, и осанку.



указаниями: "кисти рук (локоть) на высоте плеча", "плечи отвести назад и опустить", "смотреть прямо" и т. п.

Главным правилом в занятиях лечебной гимнастикой должно быть соответствие выбранного комплекса его назначению. Если студент отмечает, что упражнение приносит ему пользу, он должен полагаться на него.

Необходимо помнить: занятия не должны быть сопряжены с болью и особенно с усилением. Сначала тренировки могут сопровождаться некоторыми болезненными ощущениями, которые должны постепенно ослабевать. Через 2-3 занятия организм привыкнет к нагрузкам, и выполнять упражнения будет легче. Однако следует помнить, что боль - это сигнал опасности, которым нельзя пренебрегать.

Перед началом занятий следует разогреть тренируемую часть тела. Для этого можно использовать горячую ванну, душ или положить на это место грелку или нагретое полотенце, примерно на 10 минут - это можно сделать в домашних условиях. Такая процедура не обязательна, но обычно она уменьшает болевые ощущения и мышечную скованность в начале занятия.

Начинать следует всегда очень осторожно, избегая размашистых движений и больших усилий. Набрать амплитуду и динамику движения нужно постепенно. Важно постоянно контролировать ход занятия, чтобы избежать неприятных неожиданностей в виде боли или иного рода «сюрприза». При острых болях в спине выбрать совершенно безболезненные упражнения очень трудно, поэтому начинать занятия следует лишь по прохождению острого периода. Лучше оставить позвоночник в покое на несколько липиних дней, чем заставлять себя заниматься гимнастикой через силу, что обычно лишь затягивает выздоровление. Не следует бояться, что позвоночник за эти несколько дней потеряет подвижность: гибкость утрачивается в период отъезда, можно довольно легко восстановить.

Основная цель должна заключаться не в том, чтобы выздороветь немедленно, но в том, чтобы воспрепятствовать возвращению острых состояний или, по крайней мере, свести их проявления к минимуму, обеспечив себе тем самым нормальную жизнедеятельность, посвященную учебе, творчеству, работе.

**Комплекс 1.**

Упражнения этого комплекса рекомендуются, прежде всего, при хронических болезнях шейного отдела позвоночника, однако с осторожностью их можно использовать и при острых состояниях после ослабления болевых ощущений.

Цель этих упражнений: улучшить подвижность позвонков и восстановить эластичность мышц шеи. При острых состояниях рекомендуется также в течение нескольких дней носить фиксирующую повязку для обеспечения состояния покоя позвонкам и мышцам шеи. Это можно предположить и большим с беспокойным сном, часто меняющим положение в постели.

*Упражнение 1.* Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища.

Повернуть голову в крайнее правое положение, затем в левое. Повторить 5-10 раз.

Назначение упражнения: достичь такой степени подвижности шейных позвонков, чтобы при максимальном повороте головы нос и подбородок располагались над плечом. Интенсивность движений следует контролировать болевыми ощущениями.

Облегченный вариант. Делать серию небольших движений в каждую сторону. Для этого голову, насколько возможно, следует повернуть в сторону и делать ряд таких движений в этом направлении - своего рода «бер на месте». Затем проделывать то же в другую сторону.

*Упражнение 2.* Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком опустить грудную выемку. Повторить 5-10 раз.

Назначение: не только улучшить гибкость шейного отдела позвоночника, но и растягивает «скованные» крупные мышцы задней области шеи.



*Упражнение 3.* Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища.

Переместить голову назад, одновременно втягивая подбородок. Повторить упражнение 5-10 раз.

Назначение: коррекция свистойной людям письменного труда позв, при которой голова и шея вытннуты вперед. Когда голова двигается назад, занимающийся опущается, как растягиваются напряженные и скованные мышцы задней области шеи. Упражнение рекомендуется также делать в течение дня в перерывах между работой. Польза от таких занятий будет заметна очень скоро.

*Комплекс 2.*

Упражнения этого комплекса применяются, прежде всего, при хронических формах болезней шейного отдела позвоночника.

Цель: укрепление ослабленных мышц, их наибольшее расслабление, уменьшение болезненных ощущений в местах прикрепления мышц шеи.

*Упражнение 4.* Исходное положение: сидя, положив одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно наклоняя ладонь на лоб, противодествляя движение головы, примерно в течение 10 секунд, затем отдыхать столько же времени. Повторить упражнение 8-10 раз.

Назначение: укрепляет ослабевшие мышцы в передней области шеи, способствует разработке подвижности шейных позвонков и обеспечивает правильное положение головы.

*Упражнение 5.* Исходное положение: сидя, положив одну ладонь на голову в области виска. Наклоняя голову в сторону, одновременно наклоняя на нее ладонь, противодествляя движение головы в течение примерно 10 секунд. Отдохнуть. Повторить 8-10 раз.

Назначение: укрепляет боковые мышцы шеи, улучшает подвижность позвонков и уменьшает боли.

*Упражнение 6.* Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища.

Поднять плечи, насколько это возможно, и удерживать в таком положении в течение 10 секунд. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вдохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как налитые тяжестью руки оттаивают плечи вниз. Оставаться в таком положении 10-15 секунд. Повторить упражнение 8-10 раз.

*Упражнение 7.* Исходное положение: сидя или лежа на полу.

Промассировать самому или с чьей-либо помощью область между затылком и его мягкой частью, где находятся мышцы. Воздействие должно быть достаточно сильным в течение 3-4 минут.

Массаж этой части головы вызывает обыкновенно значительные болезненные ощущения, как правило, ослабевающие через короткое время. Эта процедура также помогает снимать головные боли.

*Упражнение 8.* Исходное положение: сидя или лежа на полу.

Промассировать или потереть кончиками пальцев верхний и внутренний участки лопатки - место прикрепления мощной мышцы шеи, поднимающей лопатку. Вначале процедура причиняет боль, однако очень скоро она исчезает, при этом в области плечевого пояса можно почувствовать легкое тепло. Продолжительность массажа 3-4 минуты.

Эту процедуру можно делать и самому, но лучше, если ее проведет кто-нибудь другой. Обычно бывает трудно делать себе самому массаж со значительными усилиями, кроме того, общение такого рода часто оказывает весьма благотворное воздействие на больного и способствует облегчению его состояния.

Занятия лечебной физкультурой должны войти в привычку. При хронической форме болезни заниматься следует каждый день, при острой - когда боли начинают ослабевать. Польза от занятий может сказаться не сразу, поэтому необходимо запастись терпением и



выдержкой. Болезнь развивается постепенно, предпосылки ее созревают в течение длительного времени, следовательно, рассчитывать на быстрое излечение опростетливо.

Н.П. Татанова, Р.П. Заурбекова, С.Ж. Отаралы

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Повышение качества образования — одна из актуальных проблем не только для Казахстана, но и для всего мирового сообщества. Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах привела к ухудшению физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи.

Одна из самых острых проблем, которая стоит перед кафедрами физического воспитания вузов, — ежегодное увеличение количества студентов, распределенных для занятий в специальном учебном отделе. При работе с такими студентами преподаватели кафедр сталкиваются с большими трудностями в подборе средств физического воспитания, в определении критериев переносимости предлагаемых физических нагрузок и методов функционального состояния занятия организма студентов.

Преподаватели КазНУ им. аль-Фараби, работающие со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, практикующие занятия по бадминтону проводят руководствуясь принципом от простого к сложному, учитывая показанную и противопоказанную к занятиям бадминтоном. Физическая нагрузка направлена на улучшение гемодинамики, координации движений, подвижности суставов, используется такой важный принцип как индивидуальный подход к каждому студенту. Движения следует выполнять в среднем темпе. Все задания выполняются по самоучастию с учетом противопоказаний. Физические упражнения студентами на учебных занятиях, активизируют венозный кровоток, способствуют уменьшению застойных явлений и улучшают кровообращение в целом.

Известно, что в бадминтоне можно играть с юных лет и до глубокой старости. Игру в бадминтоне можно увидеть повсюду — в парке, во дворе дома, на лесной поляне, на спортивных площадках. Бадминтон один из наиболее древних видов спорта. В мяч с перьями играли еще около 3000 лет назад. Современный спортивный бадминтон появился в Англии в конце XIX века недалеко от Лондона в городе Бадминтон. Уимблдонский турнир проводится с 1900 г., официальные чемпионаты мира — с 1977 г. 1957 год считается годом рождения Советского бадминтона и был включен в Спартакиаду Народов СССР. В 1992 году состоялся первый Олимпийский турнир, где были разыграны медали.

Бадминтон относится к сложно-координированному игровым видам спорта, оказывающим значительное влияние на развитие многих физических качеств организма студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, развитие зрительного отношения, прежде всего, быстрота, ловкость, выносливость, развитие зрительного анализатора и координации движений, повышение эмоционального уровня. В обучении приемам игры в бадминтон решаются и другие задачи, такие, как повышение уровня физической подготовленности студентов, приобретение их к здоровому образу жизни.

Прежде чем начинать обучение студентов двигательным действиям по бадминтону, необходимо размять перед игрой кисть руки, выполнить вращения ракетки в разные стороны по часовой стрелке и против его хода. Или же вращение восьмеркой: ракетка как бы пишет эту цифру. Кисть становится сильнее и, конечно же, гибче. Сделать такие же упражнения можно и левой рукой, так как ей тоже надо дать основательную нагрузку. Далее, ознакомить студентов с игровыми стойками и способами хвата ракетки. Для этого нужно взять ракетку за стержень левой рукой, а правую, раскрытой ладонью, положить на струны. Затем,