

Аюева Ирина Алексеевна

студентка

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация: в статье затронута проблема сколеотических изменений позвоночника у студентов экономического профиля; проведено анкетирование, подчеркнувшее остроту данной проблемы, а также представлен комплекс ЛФК для профилактики деструктивных изменений опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, сколиоз, комплекс ЛФК.

Ежедневно студенты сталкиваются с избыточной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Молодые люди 5 дней в неделю имеют в своем расписании от 2 до 5 пар. По времени это варьируется от 3 до 9.5 часов, проведенных в стенах ВУЗа. Студенты проводят в сидячей согнутой позе всю пару, которая длится полтора часа. В такие моменты большая физическая нагрузка приходится на спину. Поскольку скелет человека формируется до 25 лет, крайне важно заботиться об осанке не только в детском и подростковом возрасте, но и в годы студенчества.

Одним из самых распространенных заболеваний позвоночника является сколиоз. Основными причинами этого недуга являются врожденные костные деформации, перенесенные травмы и заболевания соединительной ткани [1]. Вместе с тем, сидячий малоподвижный образ жизни является дополнительным фактором прогрессирования болезни. Таким образом, опасности возникновения

искривления позвоночника подвергаются школьники любого возраста и студенты.

Цель работы: разработать комплекс лечебной физической культуры для профилактики сколиоза у студентов экономического профиля.

Задачи исследования: провести анализ литературных источников по теме; провести анкетирование студентов на предмет наличия проблем со спиной; составить программу самостоятельных занятий профилактической направленности.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование.

Как известно, лучшее средство для предотвращения болезней – это профилактика, и эффективной мерой при сколиозе является лечебная физическая культура. ЛФК может не только снизить риск развития искривления позвоночника, но и помочь исправить осанку, если человек уже имеет сколиоз первой степени [2].

Лечебная физкультура несет большую пользу для человека: возвращает мышцам силу и упругость, активизирует работу сердца и лёгких, замедляет или прекращает искривление угла позвоночника, укрепляет мышечный корсет спины, снимает мышечную усталость.

Чтобы выявить влияние нагрузки во время учебного дня на самочувствие студентов академии им. К.А. Тимирязева, было проведено анкетирование среди студентов второго курса института экономики и управления АПК. В опросе приняли участие 43 человека. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Опрос студентов экономического профиля

№	Вопрос анкеты	Варианты ответов		
		Да	Нет	
1	Имеются ли у Вас разного рода проблемы со спиной или опорно-двигательным аппаратом?	Да	Нет	
		85,7%	14,3%	
2	Часто ли у вас возникают боли в спине, плечах или шее?	Часто	Иногда	Не испытываю
		57,1%	35,7%	7,1%

3	Испытываете ли Вы боли в спине или в мышцах после долгого учебного дня в вузе?	Часто	Иногда	Не испытываю
		21,4%	64,3%	21,4%
4	Долгое нахождение в сидячем положении во время пар, пагубно влияет на здоровье спины студентов?	Да	Нет	
		100%	0%	
5	Занимаетесь или занимались ли Вы когда-нибудь ЛФК?	Регулярно	Раньше	Никогда
		14,3%	57,1%	28,6%
6	Сталкивались ли Вы когда-нибудь с диагнозом сколиоз?	Да	Нет	Не знаю
		57,1%	35,7%	7,1%

Проведенное анкетирование показало, что 85,7% опрошенных имеют разного рода проблемы со спиной; 57,1% респондентов встречаются с болями в спине, плечах или шее, 64,3% студентов связывают боли в спине с долгим учебным днем в вузе. Больше половины опрошенных занимались когда-либо ЛФК, столько же имеют диагноз сколиоз, и лишь четвертая часть респондентов никогда не сталкивались с болями в позвоночнике.

Для компенсации вредоносных учебно-производственных факторов был разработан комплекс упражнений лечебной физической культуры, направленной на профилактику сколиоза.

Комплекс ЛФК при сколиозе состоит из вводной, базовой и завершающей частей, важную роль играет регулярность и правильность выполнения упражнений. Перед выполнением ЛФК обязательно проводится разминка для подготовки связок и мышц к нагрузке; упражнения выполняются в медленном темпе, исключены резкие движения, прыжки и элементы акробатики [3]. Предпочтительно в водной части использовать круговые вращения конечностей и таза, полуприседы, плавные повороты, потягивания вверх и стороны, наклоны. В заключительной части рекомендованы упражнения на восстановление дыхания, массаж и самомассаж, элементы стретчинга. Основная часть занятия представлена в таблице 2. Данный комплекс можно выполнять по круговому принципу.

Таблица 2

Комплекс ЛФК для профилактики сколиоза

№	Техника выполнения	Дозировка
---	--------------------	-----------

1.	«Ножницы». Лежа на спине поднять ноги над полом под углом 30–40 градусов, сводить и разводить ноги в вертикальной и горизонтальной плоскостях	4 подхода по 30 секунд
2.	«Боковые потягивания». На четвереньках сесть не разгибаясь ягодицами на пятки, опереться ладонями в пол, передвигать корпус с помощью рук сначала влево, потом вправо, движения осуществляются медленно с задержкой на несколько секунд в каждой позиции	4 подхода по 4 раза
3.	«Кошка». Встать на четвереньки, руки и ноги на ширине плеч, медленно выгнуть спину вверх, сделать прогиб вниз	4 подхода по 20 сек
4.	«Лодочка». Лечь животом на положенную на пол твердую подушку, сцепить за спиной руки в замок, поднимать корпус вверх максимально высоко не перегружая позвоночник, основная нагрузка должна приходиться на мышцы поясничного отдела	4 подхода по 8 раз
5.	«Грудное вытяжение». Из И.П. основная стойка, сдвинуть лопатки и удерживайте их на протяжении 5 секунд, затем прийти в И.П.	3 подхода по 6 раз
6.	«Разноименные повороты». Лежа на спине прижать друг к другу согнутые в коленях ноги, руки развести перпендикулярно корпусу в стороны, поворачивать голову влево, колени – вправо, поменять направление	3 подхода по 4 раза, удержание 15 сек.

Таким образом, цель нашей работы можно считать достигнутой. Были изучены и проанализированы литературные источники по теме; проведено анкетирование, подтвердившее высокую актуальность проблемы здоровья спины у студентов экономического профиля; разработан комплекс лечебной физической культуры, направленный на профилактику сколиоза у молодежи.

Разработанный комплекс можно рекомендовать для самостоятельного использования студентами, как средства для общего оздоровления, компенсации избыточных нагрузок на позвоночник во время учебного процесса, и как дополнительную меру к лечебно-профилактическим процедурам при сколиозе.

Список литературы

1. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников: пособие для учителей и школьных врачей / И.Д. Ловейко. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.

2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гараев [и др.]. – М.: Академия, 2013. – 416 с.

3. Шклярченко А.П. Физиологические принципы использования физических упражнений при сколиотической болезни у детей и подростков / А.П. Шклярченко. – Краснодар, 2001. – 200 с.