

Швырева Елена Юрьевна

старший преподаватель

Обнинский институт атомной энергетики –
филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
ядерный университет «МИФИ»
г. Обнинск, Калужская область

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИК ИСПРАВЛЕНИЯ СКОЛИОЗА
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Аннотация: в статье представлена реализация оздоровительных методик при сколиозе для профилактики заболеваний и восстановления здоровья студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: студенты специальных медицинских групп, сколиоз, методики исправления сколиоза, оздоровительная гимнастика.

Одним из наиболее распространенных заболеваний среди студентов на уровне с миопий является сколиоз, а также нарушение осанки. По данным проведенного нами анкетирования сколиоз имеют 43% студента. Даже при небольших стадиях (1, 2 степени) сколиоз вызывает нарушения дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, негативно влияет на суставы, вызывает плоскостопие. Причины сколиоза, в основном, это неправильное мышечное взаимодействие, несогласованное напряжение мышц, неравномерное распределение веса на ось скелета, генетическая предрасположенность, метаболические нарушения в организме [1].

Исходя из анализа литературных источников, сколиоз неплохо поддается исправлению в юношеском и зрелом возрасте. Одним из средств исправления сколиоза и неправильной осанки являются специальные лечебные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета [1]. К ним относятся оздоровительная гимнастика, корригирующие упражнения (симметричные и асимметричные упражнения), упражнения на осанку и координацию, дыхательная

гимнастика, йога, пилатес. Упражнения при сколиозе направлены на укрепление мышц спины, ног, абдоминальных мышц. Доказано, что упражнения и оздоровительная гимнастика, которые показаны при сколиозе положительно влияют на весь организм и системы в целом. Следовательно, комплексы упражнений при сколиозе могут выполняться студентами при различных заболеваниях. Можно говорить об универсальности использования упражнений при сколиозе для оздоровления студентов медицинских групп.

На занятиях используется лично ориентированный подход к физическому воспитанию студентов. Данный подход состоит в разработке плана занятий для каждого студента, на основе полученных данных анкетирования, оценки уровня физических способностей, личностных тестов, тестирования: общей физической подготовки, гибкости позвоночника, методы функциональных проб с задержкой дыхания (Проба Штанге, Проба Генчи), комплексный показатель выносливости дыхательной системы (КПВ д. с.), определение максимального потребления кислорода (МПК), тест на степень утомляемости Я. Хашима, с занесением этих данных в Дневник здоровья студента [3; 6; 7].

Занятие строится на основе разработанного общего плана занятия, состоящего из блоков подготовительной, основной и заключительной части. Для каждого блока разработаны системы упражнений. Студенты из общего плана занятия подбирают себе упражнения и методики для своего плана оздоровления совместно с преподавателем.

В основе занятий оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика и дыхательные упражнения. Применяются корригирующие упражнения, симметричные ассиметричные упражнения, упражнения на развитие гибкость позвоночника, осанку, комплексы упражнений при плоскостопии, заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Упражнения выполняются стоя, лежа на коврике, на месте и в движении, сидя на фитболе, с гимнастическими палками, легкими гантелями, эспандерами – петлями [2; 4].

В подготовительную часть входят: общеразвивающие упражнения (ОРУ) с регулировкой дыхания, ОРУ в движении, самомассаж, самомассаж по Уманской,

дыхательная гимнастика и т. д. В основной части используются комплексы корригирующих упражнений, по заболеваниям, оздоровительная гимнастика, упражнения на осанку, силовые комплексы для укрепления мышц всего тела (с легкими гантелями, гимнастическими палками, на фитболе и т. д.), с акцентом на мышцы грудной клетки и абдоминальные мышцы, мышцы спины, ног. Все упражнения выполняются с регулировкой дыхания. В заключительной части занятия – упражнения на гибкость позвоночника, дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание, метод 4–7–8, 4–8–8 и т. д.), упражнения на расслабление, пилатес, йога.

Как пример, приведем план занятия студентки А. Винокуровой (Заболевание: основное: нарушение осанки; сопутствующие заболевания: плоскостопие, миопия).

1. Подготовительная часть: комплекс упражнений при миопии.
2. Основная часть: комплекс упражнений при нарушении осанки:
 - а) упражнения стоя с гимнастическими палками и гантелями;
 - б) упражнения лежа на спине, животе с гантелями и гимнастической палкой.
3. Заключительная часть: комплекс упражнений при плоскостопии:
 - а) стоя с гимнастическими палками;
 - б) упражнения сидя на коврик.

План занятия студентки Михальковой М. (заболевание: сколиоз).

1. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (ОРУ) с регулировкой дыхания.
2. Основная часть: комплекс упражнений лежа на спине, животе, в коленокистевом упоре.
3. Заключительная часть: ходьба с регулировкой дыхания.

План занятия студента Кузнецова А. (заболевание: сколиоз).

1. Подготовительная часть:
 - а) дыхательная гимнастика;
 - б) ОРУ.
2. Основная часть: комплекс упражнений при сколиозе 1 и 2 степени:

- а) стоя, лежа на животе и спине;
 - б) упражнения с гимнастической палкой.
3. Заключительная часть: упражнения на расслабление.

План занятия Денисовой Д. (заболевание: сколиоз, нарушение осанки, протрузии межпозвоночных дисков).

1. Подготовительная часть: самомассаж:
 - а) шейно-воротниковой зоны ;
 - б) спины;
 - в) рук, ног.
2. Основная часть: комплекс упражнений с фитболом.
3. Заключительная часть: йога.

Исходя из анализа полученных данных при анкетировании и тестировании при включении в план занятий оздоровительной гимнастики, комплексов упражнений при сколиозе, дыхательной гимнастики, отмечается повышение физической подготовки студентов, самочувствия, настроения. Многие студенты в специальных медицинских группах овладевают различными видами комплексов упражнений: общеразвивающих, на осанку, корригирующими и корректирующими при сколиозе, силовыми умеренной интенсивности, с предметами, на фитболе, дыхательной гимнастикой по различным методикам: дыхательная гимнастика Стрельниковой, практика йогов, контроль дыхания, метод 4, 7, 8 и др., гимнастикой для глаз по различным методикам, самомассажем, самомассажем по Уманской. Контроль осуществляется сдачей микрозачетов на знание комплекса по своему заболеванию, комплекса дыхательной гимнастики, комплекса утренней гимнастики, умение провести комплекс вместе с группой. Для выявления результатов занятий и для улучшения их эффективности, проводится тестирование общей физической подготовки, гибкости позвоночника, дыхательной системы, личностных тестов, анкетирования, утомляемости [3; 5].

Использование на занятиях оздоровительной гимнастики, корригирующих и корректирующих комплексов упражнений при сколиозе, оздоровительных методик, плана личного оздоровления, ведение Дневника здоровья и самоконтроля

в условиях личносно ориентированного физического воспитания позволяет студентам не только улучшить показатели общей физической подготовки, дыхательной системы, но и осознать необходимость поддержания и сохранения своего здоровья, самим участвовать в его формировании и развитии.

Список литературы

1. Чаклин В.Д. Сколиоз и кифозы / В.Д. Чаклин, Е.А. Абальмасова. – М.: Медицина, 1973.
2. Цыкунов М.Б. Коррекция сколиотической деформации позвоночника с помощью физических упражнений / М.Б. Цыкунов, М.А. Еремушкин // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2003. – № 10 (4).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 368 с.
5. Уманская Л.А. Волшебные точки / Л.А. Уманская // Здоровье. – 1989. – С. 30.
6. Швырева Е.Ю. Личностно ориентированное физкультурное воспитание студентов специальных медицинских групп Высших учебных заведений / Е.Ю. Швырева // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: мат. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; под ред. А. Ю. Фролова. – Тула: ТППО, 2020. – 306 с.
7. Швырева Е.Ю. Спортизация физкультурного воспитания студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений / Е.Ю. Швырева // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 15 апр. 2021 г.); редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 270–273. – ISBN 978-5-907411-28-9. – DOI10.31483/r-98268.