КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

POSTURE CORRECTION IN GROUPS OF A SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT

Е. А. РАССОХИНА

E. A. RASSOKHINA

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Брест, Беларусь

Brest State University named after A. S. Pushkin

Brest, Belarus

e-mail: rea-le@mail.ru

С целью повышения активности студентов в лечебно-восстановительном процессе в ходе учебной работы следует обращать особое внимание на формирование у них представлений о роли и значении физического упражнения как мощного биологического стимулятора жизненных функций организма, эффективного средства коррекции болезненных нарушений, регулятора функций пораженных органов и систем, средства приспособления организма к предъявляемым нагрузкам.

Ключевые слова: высшее образование; осанка; коррекция осанки; физические упражнения.

In order to increase the activity of students in the therapeutic and recovery process during educational work, special attention should be paid to the formation of their ideas about the role and significance of physical exercise as a powerful biological stimulator of the body's vital functions, an effective means of correcting painful disorders, a regulator of the functions of affected organs and systems, and a means of adapting the body to the imposed loads.

Keywords: higher education; posture; posture correction; physical exercise.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможны только при условии сохранения правильной осанки. При ее нарушении ухудшается функция дыхания, может появиться близорукость, остеохондроз позвоночника и другие заболевания. У многих детей школьного возраста имеются нарушения осанки. Чаще всего они вызваны неправильным положением тела лежа, сидя или стоя, привычкой носить тяжести в одной руке и др. практический опыт показывает, что учителя на уроках

физической культуры и здоровья не уделяют этой проблеме должного внимания. Даже при выявлении нарушений осанки у школьников далеко не всегда они имеют возможность заниматься в группах ЛФК в поликлиниках. В связи с этим увеличивается количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах (СМГ) или к группам специального медицинского отделения (СМО) и группах ЛФК с диагнозом «нарушение осанки», «сколиоз», «сколиотическая осанка». По данным медицинского осмотра среди первокурсников УО «Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина» более 12 % имели нарушения осанки и сколиоз.

Во время учебы и подготовки к занятиям студенты большое количество времени проводят в положении сидя и часто с опущенной головой. Такое положение рефлекторно влечет за собой изменения в распределении тонуса мышц, удерживающих позвоночный столб в вертикальном положении. При этом мышцы шеи испытывают наибольшие нагрузки и быстро ослабевают, что приводит к ухудшению осанки.

Учитывая достаточно высокий процент выявленных нарушений осанки у студентов, снижение количества занимающихся спортом, загруженностью их в связи с учебной программой, целесообразно было бы на занятиях по физическому воспитанию уделять больше внимания упражнениям для коррекции осанки и профилактики остеохондроза.

Основными задачами физической культуры для коррекции нарушений осанки являются:

- разгрузка позвоночника;
- возможное исправление деформации;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- формирование мышечного корсета;
- нормализация функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем [1, 299].

Необходимо включать в программу занятий для студентов СМГ и группы ЛФК коррегирующие упражнения [4, 23]. Это специальные упражнения, направленные на коррекцию патологической деформации позвоночника. Рекомендуются как симметричные, так и асимметричные и деторсионные упражнения. Неравномерная тренировка мышц при выполнении симметричных упражнений способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости дуги искривления и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости дуги, что приводит к нормализации мышечной тяги позвоночного столба. Симметричные

упражнения не нарушают возникших компенсаторных приспособлений и не приводят к развитию противоискривлений. При выполнении симметричных упражнений тренируются преимущественно мышцы-разгибатели позвоночника. Важным преимуществом этих упражнений является простота подбора и методика проведения, не требующая учета сложных локомоций деформированного позвоночно-двигательного сегмента и отдельных частей опорно-двигательного аппарата.

Ассиметричные упражнения позволяют сконцентрировать их лечебное воздействие на данном участке позвоночного столба. Любые ассиметричные и тем более деторсионные упражнения назначаются сугубо индивидуально, с учетом конкретной патологии и биомеханики движений деторсионные упражнения решают следующие задачи:

- вращение позвонков в противоположную торсии сторону;
- коррекция сколиоза выравниванием таза, растягивание сокращенных и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах позвоночника.

Эффективность коррекции дефектов осанки значительно возрастает, если наряду с гимнастическими упражнениями используются занятия лечебным плаванием [4, 24].

Достижение положительных результатов коррекции нарушений осанки требует длительного времени и возможно при условии осознанного отношения занимающихся к занятиям физической культурой. При проведении занятий по физическому воспитанию, кроме общих требований к составлению комплексов физических упражнений, следует уделять особое внимание корректирующим упражнениям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Епифанов, В. А.* Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. Училищ и колледжей / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – С. 298–315.
2. *Калб, Т. Л.* Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т. Л. Калб // Вестник новых мед. технологий. – 2001. – № 4. – С. 62–64.
3. *Потапчук, А. А.* Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.
4. *Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. реком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич ; под ред. А. Н. Герасевича.* – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 36 с.