

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОДА С ПОМОЩЬЮ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ

Н. В. Богданчик

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: natalibogdanchik@mail.ru*

В данной статье характеризуются современные особенности применения корригирующей гимнастики для студентов специальной медицинской группы для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Определены основные аспекты проведения практических занятий по физической культуре с применением массажного валика. Представленный комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажного валика показал свою эффективность на практике и положительное влияние на физическое состояние организма студентов с нарушениями в состоянии здоровья.

This article characterizes modern peculiarities of application of corrective gymnastics for students of special medical group for the prevention of diseases of musculoskeletal apparatus. The main aspects of practical training in physical culture with the use of a massage roller are defined. The presented complex of corrective gymnastics with the use of a massage roller has shown its effectiveness in practice and positive impact on the physical condition of the organism of students with health disorders.

Ключевые слова: физическая культура; корригирующая гимнастика; заболевания опорно-двигательного аппарата; здоровье; студенты; специальная медицинская группа; физические упражнения; образовательный процесс.

Keywords: physical culture; corrective gymnastics; musculoskeletal system diseases; health; students; special medical group; physical exercises; educational process.

Введение. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья (специальная медицинская группа) в учреждениях высшего образования (УВО) ставит перед собой основную цель – улучшение состояния здоровья, стабильная коррекция физических ограничений, вызванных различными заболеваниями, адаптация организма к физическим нагрузкам, а также повышение уровня функционального состояния организма современной молодежи.

Целью данного процесса является не только поддержание физических кондиций, но и восстановление утраченных функций, что влечет за собой комплексный подход к образовательному процессу, способствуя психофизическому развитию студентов с возможностью дальнейшей социализации в студенческой среде, что и определяет актуальность данного исследования.

Методы исследования. Анализ научных источников и методических разработок, а также собственные педагогические наблюдения показывают, что необходимыми условиями проведения практических занятий по физической культуре для студентов в группе СМГ являются:

- рациональное дыхание во время физической активности;

- занятие должно иметь положительный эмоциональный фон с использованием подвижных игр и элементов ритмической гимнастики;
- оптимальная работа опорно-двигательного аппарата и внутренних органов организма за счет правильного формирования и корректировки осанки [1, 2, 4, 5].

В связи с этим на практических занятиях по физической культуре со студентами СМГ мы акцентируем внимание на оздоровительной и коррекционной гимнастике. Основное внимание уделяется укреплению мышц тела и поддержанию гибкости позвоночника для предотвращения проблем с осанкой, так как неправильная осанка может стать причиной различных заболеваний.

В практику физкультурных занятий мы включили физические упражнения корригирующей гимнастики с массажными валиками. Данный метод оздоровления позвоночника приобрёл значительную популярность в последние годы. Суть методики заключается в постепенном растяжении позвоночника, что способствует увеличению промежутков между позвонками, а также восстановлению структуры и амортизирующих свойств межпозвонковых дисков. Тонус мускулатуры перераспределяется равномерно по всему позвоночному столбу. Восстанавливается иннервация как мышц, так и внутренних органов, что приводит не только к улучшению внешних физических показателей, но и к оптимизации работы всех систем организма, что способствует его более эффективному функционированию.

Массажный валик (или ролик) – это стильный и популярный спортивный аксессуар в виде цилиндра, который используется для повышения гибкости тела и снятия напряжения в мышцах. Он работает за счет трения между валиком и мышцами, что способствует образованию тепла, благодаря которому ткани становятся более гибкими и эластичными [2]. Он представляет собой объемное геометрическое тело, заполненное формообразующим наполнителем с замкнутой оболочкой из плотного износостойкого текстильного материала с покрытием в виде выпуклой точечной структуры - микровыпуклостей, выполненных из термопластичного материала и расположенных на внешней поверхности оболочки на разном расстоянии (рис.1) [3].

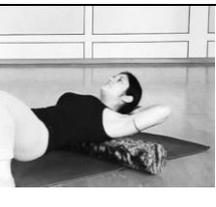


Рисунок 1 – Массажный валик

Корригирующая гимнастика – это комплекс симметричных упражнений, направленных на коррекцию, укрепление мышц корпуса и умеренное растяжение позвоночника, способствуя правильному формированию осанки [4, с. 55].

В таблице представлены примерные упражнения корригирующей гимнастики с применением массажного валика для разных частей практического занятия. Все упражнения осуществляются постепенно и с осознанным контролем, равномерное «прокатывание» по каждой указанной зоне продолжается примерно 30–40 с.

Таблица – Упражнения корригирующей гимнастики с применением массажного валика

Содержание упражнения	Визуальная демонстрация упражнения
Подготовительная часть занятия	
1. в положении лёжа на спине, ноги прямые, ролик под шеей, будто «на подушке»; повороты головы вправо/влево в медленном темпе (по 3–5 повторений)	
2. в упоре лёжа на животе, широким хватом лечь плечом на ролик и прокатывать ролик вдоль плеча, а для удобства необходимо упереться коленями в пол	
3. двигательные действия стопой с разным давлением в различных направлениях и по всей ее площади в разных направлениях в виде прокатывания (обе стопы поочередно)	
4. двигательные действия внутренней/наружной поверхности голени. Прокатывание передней части голени, нога согнута. Дополнительно выполняются движения стопой от себя и к себе	
	
Основная часть занятия	
1. в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, массажный ролик расположен под лопатками, таз приподнят над полом, руки придерживают голову; ролик прокатывается вдоль грудного отдела, не доводя до шеи и поясницы	
2. в положении лежа на боку, ролик расположен под ягодичной областью, при этом упор на левую ногу, согнутую в колене перед собой; ролик прокатывается вдоль ягодичной области со сменой на другой бок	

3. в положении лежа на животе, в упор лежа на руках, при котором ролик помещается под квадрицепсом, прокатывать ролик вдоль передней поверхности бедра (от колена до тазобедренной области)	
4. в положении лежа на животе, стать на локти, поднять и согнуть правое колено на бок под углом 90° к телу, валик расположен под правым бедром параллельно с корпусом; медленный прокат валика от паха до внутренней части коленного сустава (повтор с левой ногой)	
5. в положении лежа на правом боку, с прямыми ногами, правая рука вытянута над головой, валик расположен под подмышкой, далее левая рука и левая нога на полу перед собой для поддержки и отталкивания, прокат валика с подмышки до уровня ниже грудной клетки (повтор на левом боку)	
Заключительная часть занятия	
1. в положении сидя, на массажном валике стопы на полу, упор ладонями в пол позади валика, ноги согнуты, колени прижаты друг к другу; наклон коленей вправо с касанием пола, затем вернуться в исходное положение и наклон ноги в левую сторону; повтор перекатов 8–10 раз (перекат должен идти через ягодицы, а не через нижнюю часть спины)	
2. в положении лежа на правом боку, валик под правой подмышкой перпендикулярно руке, левой рукой опирается в пол для сохранения равновесия; правая нога вытянута, левая – согнута в колене; прокат руки по роллу в направлении локтя и обратно к подмышке; (выполняется 10 раз с последующей сменой руки)	
3. в положении лежа на спине, ноги выпрямлены; ролик под лопатками, руки выпрямлены и расположены над головой; максимальное расслабление, закрыть глаза и лежать в данном положении 1 мин	

Каждое представленное выше физическое упражнение имеет свои упрощенные и усложненные версии. Количество повторений для каждого упражнения определяется уровнем физической подготовки занимающегося. Все упражнения выполняются в умеренном темпе без сильного напряжения. Между подходами рекомендуются перерывы для восстановления сил. Корректирующие упражнения можно комбинировать с общеразвивающими для укрепления мышц рук и ног.

Результаты исследования. В целом в ходе анализа и изучения проблемы исследования мы выяснили, что применяемые физические упражнения оздоро-

вительной и корригирующей гимнастики с применением современного массажного валика, являются эффективным двигательным действием для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для формирования правильной осанки, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности и гармоничного физического развития.

Для определения эффективности применяемой методики, со студентами СМГ в количестве 36 чел. (химический факультет БГУ) был проведен анкетный опрос, согласно которому: самочувствие у студентов улучшилось 24,6 %; уменьшились боли в позвоночнике 10,4 %; повысилась гибкость суставов на 18,2 %; повысился эмоциональный фон практических занятий на 31,4 %; увеличились посещаемость занятий на 9,8 % и желание самостоятельно заниматься с массажными валиками – на 14,2 %.

Выводы. Таким образом, студенческий период является ключевым этапом, в течение которого под воздействием целенаправленных методов формируются основы здорового образа жизни. Закладываются фундаментальные принципы крепкого здоровья, правильного физического развития и высокой работоспособности. Также создаются условия для улучшения выносливости, развития скоростно-силовых и других физических качеств, что способствует оптимизации функционирования основных физиологических систем организма. Улучшение результатов анкетирования среди молодежи свидетельствует о том, что применяемая методика, которая включает широкий спектр коррективных упражнений с использованием современного спортивного оборудования на всех уровнях тренировок, оказалась эффективной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Семенова, О. П. Оздоровительная и корригирующая гимнастика студентов специальной медицинской группы: методическая разработка / О. П. Семенова. – Энгельс : Энгельский медицинский колледж, 2013. – 39 с.
2. Простые и эффективные упражнения с массажным валиком. – Режим доступа: <https://polza-shop.by/news/poleznaya-informatsiya/8-prostykh-uprazhneniy-s-massazhnym-valikom-dlya-fitnesa/>. – Дата доступа: 24.10.2024.
3. Массажный валик. – Режим доступа: https://yandex.ru/patents/doc/RU204884U1_20210616. – Дата доступа: 20.10.2024.
4. Боброва, Г. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : методические рекомендации / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, О. В. Андронов. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 73 с.
5. Ветрова, И. В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / И. В. Ветрова. – Красноярск : КГПУ, 2014. – 494 с.