

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

О. А. Лопатина

Алтайский государственный университет, г. Барнаул

sok@asu.ru

Аннотация. В работе рассмотрены основные причины нарушения осанки. Использовались средства, методы и организационные формы оздоровительной физической культуры, обеспечивающие коррекцию нарушений осанки студентов специального медицинского отделения.

Abstract. The paper describes the main causes of incorrect posture. Used tools, methods and organizational forms of Physical Culture to ensure correct posture disorders of students of special medical office.

Введение. В настоящее время проблема нарушений осанки является одной из наиболее распространенных и сложных в современной медицине. В первую очередь, это связано со снижением уровня двигательной активности и изменением образа жизни у детей и подростков, что явилось следствием научно-технического прогресса.

Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Существует несколько типов осанок и считается, что каждый из них обусловлен генетически. Однако в процессе онтогенеза (индивидуального развития человека) она может совершенствоваться. То есть в наших силах сделать так, чтобы осанка была ровной и красивой [5].

Преимущества правильно осанки: [2]

1. Здоровье. При правильной осанке можно избежать множества проблем со здоровьем. Она влияет на деятельность внутренних органов, сердечнососудистой и дыхательной систем, также при неправильной осанке возможны головные боли, утомление, снижение аппетита и многое другое.

2. Красота. Здесь все очевидно. Человек с правильной осанкой и ровной спиной выглядит гораздо привлекательнее.

3. Психология. Правильная осанка способствует укреплению уверенности в себе, в своих возможностях. Человек не горбится, а стойко и уверенно себя держит и чувствует.

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиеничес-

кие факторы, в частности, длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела [5]. Наиболее частой причиной является нарушение мышечного дисбаланса. Дело в том, что в обычном состоянии наши мышцы находятся в некотором фоновом напряжении, чтобы фиксировать костные рычаги, к которым они прикрепляются. При определенных патологиях, например, от привычки неправильно сидеть, ходить, стоять возникает мышечный дисбаланс, т. е. разная величина мышечного напряжения и если эти мышцы управляют одним костным рычагом, то это приводит к изменению положения тела и, так называемым, функциональным нарушениям осанки [4].

Одной из острых проблем, которая стоит перед кафедрой физического воспитания Алтайского государственного университета, является ежегодное увеличение числа студентов отнесенных по результатам медицинских осмотров к специальному медицинскому отделению. Настоятельно тот факт, что нарушение осанки наблюдается у более 50 % студентов.

Цель работы разработать и экспериментально обосновать методику коррекции нарушений осанки у студентов вуза с учетом видов и степени деформаций позвоночника.

Методы исследования. Мною были использованы методы исследования состояния осанки, теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, антропометрические исследования, показатели физической подготовленности, педагогический контроль.

Результаты и их обсуждение. Исходные показатели исследования указывали на недостаточную физическую подготовленность, физическое развитие, снижение функциональных систем организма.

Из числа студентов 1 курса специального медицинского отделения Алтайского государственного университета с нарушениями осанки были сформированы экспериментальная (30 человек) и контрольная (35 человек) группы. Студенты экспериментальной группы занимались по разработанной мною методике коррекции нарушений осанки, а контрольная - по типовой программе для высших учебных заведений. Все обследуемые находились под постоянным врачебно-педагогическим наблюдением. В группах существенных различий исследуемых показателей не наблюдалось.

Основные задачи.

1. Выявить исходный уровень нарушения осанки у студентов 1 курса специальной медицинской группы.

2. Разработать комплекс упражнений направленный на коррекцию осанки у студентов 1 курса с учетом видов и степени деформаций позвоночника.

3. Оценить эффективность предлагаемого комплекса упражнений для студентов 1 курса специальной медицинской группы.

Коррекция нарушений осанки в экспериментальной группе средствами оздоровительной физической культуры осуществлялась на практических занятиях по следующей методике:

- использование теории на занятиях по физической культуре (15–20 мин от учебного времени на каждом занятии);
- использование физических упражнений, в которых предусматривается соблюдение правильной осанки;
- использование специальных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки с учетом видов и степени деформаций позвоночника;
- мотивация к коррекции нарушенной осанки;
- оптимизация двигательной активности, повышение уровня развития физических способностей и функционального состояния;
- постоянный самоконтроль за правильной осанкой в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

В конце первого курса результаты исследования свидетельствовали о достоверном улучшении исследуемых показателей у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Улучшились показатели гибкости позвоночника: результаты наклона туловища вперед возросли на 53,4 %; наклона туловища вправо – 20,9 %; наклона туловища влево – 18,4 %; наклона туловища назад – 16,2 %. В контрольной группе темпы роста составили соответственно – 18,2 %; 8,5 %; 6,5 %; 7,8 %.

При оценке состояния «мышечного корсета» использовались функциональные пробы статической силовой выносливости: мышц живота, мышц боковых сторон туловища, мышц спины. Результаты функциональной пробы мышц живота в экспериментальной группе возросли на 52 %; мышцы боковых сторон туловища – 45 %; мышцы спины – 55 %. В контрольной соответственно на 19,5 %; 15 %; 18,2 %.

Анализ данных, характеризующих уровни развития физических способностей, показывает, что если испытуемые обеих групп по исходным показателям практически не отличались между собой, то в конечном обследовании отмечены существенные различия анализируемых характеристик у студентов экспериментальной и контрольной групп. Результаты сгибания и разгибания рук, в упоре лежа возросли на 50,4 %;

кистевой динамометрии – 11,4 %; прыжок в длину с места - 9,2 %; мышц брюшного пресса – 65,5 %, а у занимающихся в контрольной группе на 19,5 %; 13 %; 18,2 %.

Выводы. 1. Процесс физического воспитания студентов вуза с нарушениями осанки необходимо начинать с предварительной оценки функционального состояния, уровня развития основных физических качеств.

2. Внедрение средств коррекционной направленности целесообразно осуществлять в соответствии с задачами учебного занятия, видом нарушения осанки, соотношения уровней развития физических способностей, уровней функционального состояния и физического развития.

3. В комплексы упражнений должны включаться упражнения, направленные на развитие «мышечного корсета», увеличение подвижности позвоночника.

4. Необходимо повышать уровень мотивации студентов к укреплению собственного здоровья.

Литература

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб : Речь, 2006. – 384 с.
2. Блещунова, Т. Н. Хорошая осанка – красота здоровье на всю жизнь : сб науч. трудов / Т. Н. Блещунова, Л. В. Ильницкая, И. В. Сидорко, И. В. Козеев, А. И. Черный. – Харьков, 2006. – № 6. – 84–96 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Физическая культура и здоровый образ жизни : тез. Всес. Науч.-практ. конф. / В. К. Бальсевич. – М., 1990. – 21 с.
4. Куделия, И. А. Коррекция физического состояния студентов специального отделения. Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов / И. А. Куделия. – Харьков, 2006. – № 6. – 106–113 с.
5. Кашуба, В. А. Биодинамика осанки школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. . докт. наук по физическому воспитанию и спорту / В. А. Кашуба. – Киев, 2003. – 36 с.
6. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 32 с.
7. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др. –М. : Академия, 2007. – 416 с.
8. Ретивых, Ю. И. Статико-динамические упражнения, как средство коррекции нарушений опорно-двигательной системы у студентов специальной медицинской группы : монография / Ю. И. Ретивых. – Самара : СГАСУ, 2008. – 99 с.
9. Ретивых, Ю. И. Использование статико-динамических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов : учеб. пособие / Ю. И. Ретивых, Г. С. Козулица. – Самара : СГАСУ, 2006. – 67 с.
10. Хомутов, А. Е. Антропология : учеб. пособие / А. Е. Хомутов, С. Н. Кульба. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 378 с.