

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10012

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема осанки у студентов. Отражается значимость физической культуры. Предоставляется информация по группам физического здоровья. Предложены упражнения для формирования правильной осанки. Даны рекомендации студентам для самостоятельных корректирующих занятий.

Ключевые слова: здоровье, осанка, сколиоз, группы физического здоровья, корректирующие упражнения.

Технический прогресс не стоит на месте, ежедневное увеличение количества новой информации и необходимого объема знаний, делают учебу студента все более тяжелой и напряженной. Уже сейчас обычный день студента составляет восемьдесят часов, а в период сессии нагрузка на студента увеличивается. Все это требует высокой мозговой активности, снижая одновременно объем двигательной активности, что приводит к разным заболеваниям. В последнее время все больше и больше обращается внимание на здоровье студентов (65% студентов России имеют хронические заболевания). Здоровье студента имеет прямое отношение к его работоспособности. Анализируя состояние проблемы здоровья у студентов, в частности нарушение осанки, следует отметить, что студенты долго пребывают в неудобных позах в привычных положениях: лежа, сидя, при ходьбе, а также имеют врожденные недостатки опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки имеет отрицательное воздействие на костную, нервно-мышечную и сердечно-сосудистую систему.

Студентам самым доступным и действенным способом для поддержания здоровья осанки и сопутствующих ей систем является занятие физической культурой, физическими упражнениями. Но имеется ряд ограничений, которые вызваны группой здоровья. Если студент числится в основной группе здоровья (1 группа), то он

относится к обучающимся без проблем со здоровьем с хорошим состоянием физического развития, не отстающим от сверстников. Таким студентам разрешаются занятия в полном объеме, подготовка и сдача нормативов. Если студент числится в подготовительной медицинской группе (2 группа), то он относится к практически здоровым обучающимся. Такой студент входит в зону риска возникновения патологии или хронических заболеваний. Людям, отнесенным к такой категории, разрешаются занятия по учебным программам, но при условии, что у него будут исключены противопоказанные мероприятия. Также существует и специальная медицинская группа она разделяется на подгруппы: «А» (группа 3) и «Б» (группа 4). К группе «А» относятся студенты с отчетливыми отклонениями состояния здоровья. С этой группой здоровья, разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальной программе под руководством преподавателя физической культуры. В группе «Б» относятся студенты, имеющие значительные отклонения в здоровье. Студентам, отнесенным к этой группе, рекомендуются занятия ЛФК в лечебных заведениях. Допускаются самостоятельные занятия дома, предложенные врачом ЛФК. Многие студенты относятся к 1 или 2 группе здоровья, но большинство из них имеют проблемы с осанкой, в той или иной степени. У многих студентов проблемы с осанкой начались еще во вре-

мя учебы в школе. Около 60% детей школьного возраста имеют различные нарушения осанки, а у 20% диагностирован сколиоз. На сегодняшний день установлен ряд факторов, влияющих на осанку, но в основном встречаются: недостаточная физическая активность, неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы (длительное пребывание студента в неправильном положении тела) и врожденные, в частности строение скелета, телосложение и «мышечный корсет». Студентам с выявленным хотя бы одним фактором рекомендуется наращивать «мышечный корсет», постоянно следить за положением сидя, обязательно начинать ежедневные упражнения, чтобы группы мышц спины запоминали «правильное» положение тела. Осанка — это не только поза и манера держать себя, а также одинаковый уровень надплечий, сосков, углов лопаток, равная длина шейно-плечевых линий, глубина треугольников талии, прямая вертикальная линия остистых отростков позвоночника, одинаковый рельеф грудной клетки и поясничной области.

В процессе формирования правильной осанки выделяется два типа упражнений: подготовительные (1 этап) и основные (2 этап). На первом этапе решается задача увеличения гибкости позвоночника и его восстановление путем специальных упражнений. На втором этапе основой является задача воспитания и контроля правильной осанки. Для этого используются упражнения: Статические (у стены): мельница; ножницы или альтернативный мостик; упражнения, во время которых удерживается предмет на голове; жонглирование; общеразвивающие и строевые упражнения; упражнения на разгрузку позвоночника; а также, самые важные, корригирующие упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющихся дефектов осанки или с целью её профилактики. Суть корригирующих упражнений в том, чтобы восстановить мышечный баланс, напряженные мышцы надо расслабить, а расслабленные мышцы наоборот сократить и таким образом, восстановить нормальную работу мышц, удерживающих

туловище в правильном положении. Также корригирующие упражнения могут выполняться без снарядов, со снарядами и на снарядах, их можно выполнять как дома, так и на уроках физической культуры. Корригирующими занятиями рекомендуются заниматься 2 раза в день: утром и вечером. Обычно в гимнастику входит 4-6 корригирующих упражнения, которые выполняются в виде комплексов. Продолжительность занятия может варьироваться от 10 до 40 минут. В комплекс занятий необходимо включить хотя бы одно упражнение для разгрузки спины. Спина испытывает колоссальные нагрузки: межпозвоночные диски в положении лежа испытывают давление в – 50 кг, в положении стоя – 100 кг, в положении сидя с выпрямленной спиной без опоры – 140 кг, стоя без груза в руках при наклоне туловища вперед на 20 градусов – 150 кг, с десятикилограммовыми гантелями в каждой руке – 225 кг. Стоит уделять внимание разгрузке и расслаблению спины. Такие упражнения позволяют создать в межпозвоночных дисках давление ниже атмосферного (в результате чего питательным веществам будет проще поступать в межпозвоночные диски.) позволяют ослабить напряжение и снизить давление в суставах. Студентам, решившим начать самостоятельные корригирующие занятия, и желающим повысить свой уровень функционального состояния организма и физической подготовки, стоит соблюдать ряд рекомендаций. На протяжении выполнения комплекса упражнений обязательно следует уделять внимание формированию и поддержанию правильной осанки. Во время занятий необходимо следить за самочувствием и пульсом. Нагрузки стоит планировать с учетом нарушения осанки и группы здоровья. Соблюдать врачебно-педагогический контроль. При заболевании заниматься упражнениями не рекомендуют. Помнить о медицинских противопоказаниях: хронические заболевания, пороки сердца, сердечная и легочная недостаточность, заболевание почек. Исключаются бег и прыжки. Выполнять небольшие паузы для отдыха, во время которых стоит выполнять упражнения на расслабления. Стоит избегать резких движений.

Разрешается выполнять упражнения без предмета, с предметом. Если студент числится во 2 или 3 группе здоровья из-за заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки или сколиоз), следует проконсультироваться с врачом или педагогом, для дальнейших рекомендаций. В основном задачи для воспитания в данной группе следующие: улучшение кровообращения в суставах, борьба с атрофией мышц, укрепление мышечной системы и повышение её работоспособности, выравнивание позвоночника, укрепление стопы и голени, а также увеличение амплитуды движения в суставах. Этой группе здоровья рекомендуется: занятие плаванием, греблей, прогулки на лыжах, упражнения на расслабление и координацию. Ограничено рекомендована: осевая нагрузка на позвоночник, пассивные упражнения для больных суставов, а также прыжки. Про-

тивопоказаны упражнения, фиксирующие позвоночник и его искривление, прыжки в длину и высоту, поднятие тяжестей, двигательные действия, связанные с асимметричными позами, упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, висы с расслабленной спиной.

Найти один общий метод для разработки «правильной» осанки для студента невозможно. Однако имеется много общих методов, зависящих от здоровья студента, которые дают шанс на развитие опорно-двигательного аппарата. Не стоит забывать, что многое зависит и от самого студента. Основа хорошей осанки — это систематические упражнения, постоянные усилия над собой и самое главное - доведения до автоматизма навыка осанки. Поэтому упражнения на осанку не должны прекращаться ни в ВУЗе, ни в дома.

Библиографический список

1. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Трофименко А.М. Физическая культура в жизни студента. – Минск. Министерство образования республики Беларусь, 2000.
2. Кривошекова О.Н., Зелова Т.Ф. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов. – Омск. СибАДИ. 2011.
3. Rogov O.S., Koshelov V.F., Бердникова Ю.Г., Смолина Т.Н. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы. – Екатеринбург, 2014.
4. Ярчиковская Л.В, Токарева А.В. Физическая культура студентов с ослабленным здоровьем. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2012.

THE IMPACT OF EXERCISE ON THE HEALTH STATUS OF STUDENTS WITH INCORRECT POSTURE

O.A. Sbitneva, senior lecturer

**Perm state agrarian and technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

Abstract. *This article deals with the problem of students posture. The importance of physical culture is reflected. Information on physical health groups is provided. The exercises for the formation of correct posture are proposed. The recommendations for independent corrective classes are given to students.*

Keywords: *health, posture, scoliosis, physical health groups, corrective exercises.*