

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛАКТИКЕ КИФОЗА

И.П. Щенкова, доцент

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11007

***Аннотация.** В данной статье рассматривается явление «кругло-вогнутой спины» (кифоза), причины возникновения и вред, который оно может нанести организму. Даны рекомендации и упражнения, помогающие корректировать и поддерживать правильную осанку. Практика упражнений студентами в университете. Значимость выполнения упражнений в повседневной жизни.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, физические нагрузки, кифоз, кругло-вогнутая спина, упражнения, осанка.*

Если рассмотреть то, как проходит типичный урок физической культуры, можно заметить, что упражнения, проводимые во время занятия направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие студента. Они способствуют развитию мускулатуры тела и соответствующей силы мышц, помогают повысить уровень выносливости и координации. Но она не уделяет должного внимания некоторым патологическим заболеваниям, имеющим место быть у многих учащихся. Одним из них является нарушение осанки.

Постоянное нахождение за партой или столом, прохождение длительного времени за компьютером, отсутствие повседневных сбалансированных физических нагрузок и преимущественно сидячий образ жизни могут привести к такому негативному последствию как кифоз.

Кифоз — искривление верхнего (грудного) отдела позвоночника по направлению кзади, способное привести к образованию горба. Позвоночник каждого человека в норме имеет несколько изгибов в переднезаднем (сагиттальном) направлении. В грудном и крестцовом сегменте позвоночного столба позвоночник изогнут кзади, и этот изгиб называется кифозом. Шейный и поясничный сегменты изогнуты кпереди. Эти изгибы носят название лордозов. Изгибы предохраняют позвонки от истирания и играют роль амортизаторов при ходьбе. Однако иногда кифоз или лор-

доз становится патологическим и подлежит лечению.

Кифоз относительно безопасен на ранних стадиях, когда изменения еще обратимы и сопровождаются лишь повышенной усталостью и спазматическим состоянием мышц. С каждым годом, эта проблема будет усложняться, на более поздних стадиях, когда кифоз грудного отдела позвоночника становится сильно выражен внешне, деформации скелета приобретают труднообратимый характер. При этом начинают сдавливаться и смещаться внутренние органы. Частыми бывают проблемы с работой сердечно-сосудистой системы, может наблюдаться легочная недостаточность. Но при регулярной физической работе можно добиться значительного улучшения. Важная мера терапии — специальные упражнения при кифозе, которые помогают, и выровнять позвоночник, и устранить неприятные симптомы.

В целях ознакомления с проблемой и её идентификацией участникам занятия — студентам Пермского государственного аграрно-технологического университета группы Тб-21 было проведено методико-практическое занятие по физкультуре, где было предложено провести визуальный осмотр друг друга во фронтальных и сагиттальных плоскостях для обнаружения «круглой спины», являющейся признаком кифоза. Круглая спина (как отклонение от нормального типа) представляет характер-

ную позу: плечи свисают кпереди и книзу, угол наклона таза уменьшен. Грудь сужена в положении экспирации (выдоха). Диафрагма отеснена книзу, брюшная стенка расслаблена, живот слегка выпячен. Центр тяжести проходит кзади на уровне поясничного отдела.

После определения выяснилось, что у большинства студентов из группы наблюдаются признаки кифоза. Для методико-практического занятия были предложены упражнения из комплекса лечебной физкультуры которые, в будущем, студенты могли бы выполнять в свободное время и в домашних условиях, в профилактических целях. Эти упражнения помогут укрепить мышцы спины и устранить болевые ощущения в позвоночнике.

Лечебные упражнения при кифозе можно разделить на четыре группы: для шейного отдела, для плеч, для грудного отдела и для поясницы (для спины).

Упражнение 1. Для шейного отдела

Для выполнения нужно: гимнастическая палка, гимнастический коврик.

Выполнение: Исходное положение- лежа на животе, палка над головой, расстояние между руками не менее метра. Упершись левым концом палки в пол, произвести перекал грудного отдела позвоночника назад, правая нога уйдет вперед (скрутка). Удерживать растяжение в грудном отделе 5-10 секунд. Повторить в противоположную сторону.

Повторять 5-6 раз в каждом направлении.

Упражнение 2. Для плеч

Для выполнения нужно: Эспандер, эластичная лента.

Выполнение: Закрепить на гимнастической стенке эспандер на уровне глаз. Исходное положение- стоя лицом к гимнастической стенке. Выполнять тягу эспандера к груди, разводить локти в сторону, максимально соединяя лопатки. Зафиксировать положение на 5-10 секунд.

Повторять: 10 раз.

Упражнение 3. Для шеи

Для выполнения нужно: теннисный мяч (или ему подобное приспособление), металлический блин от 2 до 4 кг (либо другой предмет с аналогичной тяжестью).

Выполнение: Исходное положение- лежа на спине вдоль гимнастической скамейки, голова свисает. Закрепить теннисный мяч между грудной костью и подбородком. Металлический блин положить на лоб. Удерживать положение 15-20 секунд

Повторять: 5-6 раз.

Упражнение 4. Для поясницы (спины)

Для выполнения нужно: любая возвышенная поверхность, на которую можно опереться ногой под прямым углом.

Выполнение: Исходное положение- стоя, нога прямая, располагается на гимнастической стенке, угол между ногами 90 градусов. Натянуть носок ноги на себя, выполнить наклон вперед. Зафиксировать положение на 45 секунд

Повторять: 5-6 раз

Организация и содержание практического занятия.

Цель: научиться выполнять лечебные упражнения при кифозе

Оборудование: гимнастические коврики, гимнастическая палка, теннисный мяч, эспандер или эластичная лента, металлический блин от 2 до 4 кг, протокол занятия.

Ход занятия.

1. Преподаватель сообщает цель, задачи, структуру занятия, раскрывает содержание упражнений для релаксации.

2. Определение признаков кифоза

3. Студенты под руководством преподавателя выполняют упражнения.

4. Записали краткое содержание упражнений.

5. Обсуждение итогов занятия. Домашнее задание: Выучить упражнения.

Протокол занятия Группа: Тб-21, Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова, 27.05.19г.

Таблица 1. Комплексы упражнений.

Упражнения	Содержание	Количество повторений	Темп выполнения
Упражнение 1	Перекал грудного отдела позвоночника назад в положении лежа лицом в пол	5-6 раз в каждом направлении	Удерживать 5-10 сек
Упражнение 2	Натяжение эспандера к груди	10 раз	Фиксировать 5-10 секунд
Упражнение 3	Удержание головы, используя мышцы шеи, в положении лежа на спине	5-6 раз	Удерживать 15-20 секунд
Упражнение 4	Наклон с опорой на гимнастическую стенку	5-6 раз	Фиксировать 45 секунд

В результате занятия учащиеся должны:

- иметь представление о кифозе, причинах его возникновения и последствиях;
- уметь выполнять специальные упражнения;
- попытаться ввести упражнения в привычку и практиковать их каждый день.

Вывод. Такое негативное явление, как сутулость-кифоз, распространено. Оно может встречаться у людей: ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни и почти не занимающихся спортом или гимнастикой, регулярно выполняющих тяжелую физическую работу или у людей, неправильно выполняющих силовые тренировочные упражнения (Это происходит

потому, что одни мышцы у них значительно сильнее других. В результате происходит перекос спины в сторону более сильных мышц.). Во избежание серьезных последствий к которым может привести кифоз необходимо придерживаться соблюдения условий правильной осанки, таких как: Жесткая постель, удобная мебель, правильная поза в положении сидя и занятия спортом. А также нужно выполнять ряд лечебно-профилактических упражнений, которые помогут уменьшить прогрессирование деформации, восстановить и сохранить функциональность позвоночника, достигнуть коррекции туловища.

Библиографический список

1. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиозы, кифозы. – М.: Медицина, 1973. – 75 с.
2. Сителъ А.Б. Гимнастика будущего. – М.: Метафора, 2009.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М., 2003
4. Ридерз Дайджест. Все о здоровом образе жизни. – М., 2007.
5. Миллер, А.Б. Физическая культура // А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. – М.: Юрайт.
6. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоровье, 2006. – 135 с.

METHODIC-PRACTICAL LESSON ON TEACHING STUDENTS THE PREVENTION OF KYPHOSIS

I.P. Shchenkova, associate professor

Pryanishnikov Perm state agrarian and technological university
(Russia, Perm)

Abstract. The Materials of the article reflect the “round-curved backs” (kyphosis). Recommendations and exercises which can help correct and maintain correct posture are given. Practice exercises by students at the university. The importance of doing the exercises in everyday life.

Keywords: physical culture, health, physical activity, kyphosis, round-concave back, exercise, posture.