

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ПРИ СКОЛИОТИЧЕСКОМ ЗАБОЛЕВАНИИ**

*Дорощенко А.В. (Белорусско-Российский  
университет)*

В настоящее время во многих вузах нашей страны происходит снижение показателей здоровья и физической подготовленности студентов. Поэтому в современной системе образования Республики Беларусь значительное внимание уделяется методике проведения занятий в группах ЛФК и специальных медицинских группах, для улучшения физического состояния и здоровья молодежи.

Здоровый организм обладает высокой способностью приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. При заболеваниях наблюдается подавление и ослабление приспособительных реакций. Сознательная физическая тренировка, при помощи которой стимулируются физиологические процессы, увеличивает возможность больного организма к развитию приспособительных процессов [1].

В Белорусско-Российском университете (БРУ) занятия по физической культуре проводятся, как в группах общей физической подготовки (ОФП), так и в специальных медицинских группах (СМГ).

Цель: ознакомление с проведением занятий в специальных медицинских группах для студентов, имеющих сколиотическое заболевание 1 и 2 степени.

Задачи:

- описание комплекса корригирующей гимнастики при сколиозах 1- 2 степени, используемого для проведения занятия в специальных медицинских группах в БРУ;
- приобщение студентов к систематическим регулярным занятиям физическими упражнениями для формирования мышечного корсета;
- предупреждение прогрессирования сколиотической болезни.

Главным показателем для включения студента в СМГ и группу ЛФК, является наличие диагноза с обязательным указанием степени нарушения функ-



ций организма. Для того чтобы скомплектовать эти группы знание одного диагноза заболевания недостаточно, врач и преподаватель физической культуры учитывают уровень физической подготовленности студентов. Допустимым является использование упражнений, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Важными компонентами проведения занятия является систематичность воздействий и индивидуальный подход к каждому студенту.

В настоящее время в БРУ с 1-го по 4-й курс обучается 2434 студента. Из них в группах ЛФК и СМГ занимаются 878 человек, что составляет 36 % от общего количества обучающихся. Полностью освобождены от занятий физической культурой 48 студентов (2%).

Одним из самых распространенных заболеваний позвоночника среди студенческой молодежи является сколиоз. Причинами этого заболевания являются глубокие обменные нарушения соединительной ткани, приводящие к расстройству ее функций и процессов костеобразования. В результате нарушается рост и развитие позвонков, появляются дефекты костей и суставно-связочного аппарата [2]. В зависимости от тяжести деформации сколиозы подразделяются на 4 степени. Занятия по физической культуре проводятся только при заболеваниях 1 и 2 степени, студенты с 3 и 4 степенью тяжести от занятий освобождаются.

Для профилактики, стабилизации (по возможности) процесса заболевания, предупреждения его возможного прогрессирования рекомендуются специальные физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. При сколиозе большинство упражнений направлено на исправление асимметрии, т.к. они обеспечивают равномерную нагрузку.

Исходя из этого, нами был определен примерный комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1 и 2 степени, который систематически проводится на занятиях по физической культуре в вузе.

#### **Примерный комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1- 2 степени.**

1. И.п. – стоя у стены или гимнастической стенки, принять правильную осанку. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. И.п. – лежа на спине, руки вверху чуть шире плеч. Продолжительные потягивания в чередовании с кратковременными расслаблениями ( 6-8 раз).

3. И.п. – лежа на спине, руки вверху;

1 – руки вперед, приподнять прямые ноги,

2 – махом рук вперед – сесть, руки на пояс, принять правильную осанку,

3-4 – и.п.

4. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга;

1 – руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить,

2 – и.п.

5. И.п. – то же;

1 – перевести руки вверх, приподнимая голову и плечи,

2 – руки в стороны,

3 – руки к плечам,

4 – и.п.

6. И.п. – лежа животе напротив партнера, мяч в согнутых руках. Перекатывание мяча партнеру и ловля с сохранением положения головы и плеч.

7. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога прямая на перекладине, руки вдоль туловища;

1 – ладонями взяться за носок,

2-3 – удерживать прямое положение ноги,

4 – и.п.,

5-7 – то же с другой ноги,

8 – и.п.

8. И.п. – стоя, туловище наклонено вперед, показать расслабленными руками [3,4,5].

Использование специальных упражнений предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания и ускоряет сроки выздоровления. Рассчитывать на положительную динамику в оздоровлении организма студентов можно только посредством систематических и регулярных занятий. Занимающимся необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, рекомендации лечащего врача и преподавателя физической культуры.

Применяемый нами комплекс корригирующей гимнастики позволяет решать поставленные задачи в ходе проведения занятий в специальных медицинских группах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. пособ. для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. – Москва: издательство Академия, 2008. – 416 с.

2. Брэгг П.С. Позвоночник – ключ к здоровью / П.С. Брэгг., Р. Нордмар – Санкт-Петербург: издательство ТОО Лейла, 1999. – 336 с.

3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособ. / Э.Г. Булич – Москва: высш. шк., 1986. – 255 с.

4. Касаткина В.Н. Здоровье: учеб.-метод. пособ. для техникумов / В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягина – Москва: издательство Академия, 2007. – 544 с.

5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. пособ. для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юсла – Минск: издательство Тесей, 2003. – 528 с.

#### **АНГЛИЦИЗМЫ В ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ИНТЕРНЕТ- ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ НА ПРИМЕРЕ САЙТА SEMEISTVO.BY**

*Зайцева Н.Н. (БИП)*

Зайцевание – один из самых динамических процессов современного русского языка, и – в связи с активным развитием культуры чатов и форумов в современном обществе – именно пласт интернет-англицизмов наиболее интересен в этом плане, так как является малоизученным.