**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛФК ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ**

**Аннотация:** В данной статье предлагается лечебно-оздоровительная программа упражнений, составленная на основе изученной медицинской и научно-методической литературы, и направленная на исправление нарушений осанки среди студентов (на примере тотального кифоза).

**Ключевые слова:** лечебно-оздоровительная физическая культура, специальная медицинская группа, укрепление опорно-двигательного аппарата, круглая спина, кифоз.

Проблема заболеваний опорно-двигательного аппарата среди учащихся средних профессиональных и высших учебных заведений является одной из наиболее актуальных на сегодняшний день. В сопряжении с высоким уровнем умственных и психоэмоциональных нагрузок, она становится достаточно серьёзным препятствием в процессе обучения и повседневной жизни студентов. Общий стресс, вызванный заболеваниями и нагрузками, не может не сказаться на качестве усвоения учебной информации и, как следствие, успеваемости учащихся. Именно поэтому необходимо проведение различных физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на разрешение данной проблемы и общее оздоровление молодого населения.

Одним из наиболее распространенных нарушений нормальной работы опорно-двигательного аппарата (ОДА) является кифоз, т. е. нарушение осанки – привычной позы, которую человек приобретает в положении стоя, поддерживаемой без излишнего напряжения мышц. Со временем, без проведения необходимых мер по исправлению осанки, возникают дефекты ОДА, изменяется расположение внутренних органов. Впоследствии возникают различные заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и центральной нервной систем, связанные с этим фактом. Создающиеся в позвоночнике и других структурах ОДА перегрузки усугубляют их деформацию. Всё это влечёт за собой ухудшение общего состояния организма.

Данная проблема преследует человечество с самого начала его появления. Находки археологов доказывают, что болезни спины были свойственны даже жителям Древнего Египта, в особенности это касалось строителей древнеегипетских пирамид. Как говорил Аристотель, таким образом человечество расплачивается перед богом за свою способность к прямохождению.

Учитывая заметный рост численности учащихся, посещающих занятия физической культурой в числе специальных медицинских групп (СМГ), необходимо введение новых технологий и методов оздоровления для работы в таких группах. Новые методики должны включать в себя различные комплексы упражнений, составленные для каждого студента в индивидуальном порядке, дабы исключить переутомление и излишние нагрузки во избежание ухудшений.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – один из способов исправления нарушений осанки, наиболее эффективный в комплексе с другими оздоровительными мерами, такими, как соблюдение режима дня, гигиены поз и движений, поддержка правильного рациона питания и др.

Основа ЛФК – общеукрепляющие упражнения. Они подбираются исходя из возраста и степени физической подготовки учащегося. С их помощью происходит укрепление мышц спины, груди и брюшного пресса, так называемого «мышечного корсета», а также повышение общей выносливости организма, развитие координации движений. Также к общеукрепляющим средствам относят лечебное плавание. Плавать рекомендуется всем, вне зависимости от степени искривления позвоночника [3, с. 148].

Далее, по мере улучшения общего физического состояния, добавляются специальные упражнения. Они способствуют устранению уже присутствующих дефектов, постановке правильного положения тела посредством изменения угла наклона таза, установления естественных изгибов позвоночника и симметричного положения туловища и головы, укрепления брюшных и спинных мышц. При выполнении данной группы упражнений важно верно выбрать начальное положение, чтобы снять лишнюю нагрузку с позвоночного столба, увеличить тем самым его подвижность и гибкость, добиться равновесия в сочетании растягивающих и напрягающих движений.

Один из важнейших элементов комплексной терапии - выработка и закрепление чувства правильной осанки. При помощи методиста ЛФК студенты узнают о характеристиках правильной осанки, затем следует наглядная демонстрация, а далее – работа по развитию и последующему закреплению навыка. Помогут в этом самостоятельные тренировки перед зеркалом, взаимный контроль пациентов, регулировка положения тела у стены. Разнообразить занятия и заинтересовать учащихся помогут игры, требующие поддержания правильной осанки.

Занятия ЛФК должны проводиться не реже трёх раз в неделю, длительностью около 1 часа. Важна не столько частота, сколько регулярность упражнений. Длительность курса занятий – 4-5 мес., из них начальный и конечный периоды составляют 1-1,5 мес., основной 2-3 мес. Кроме того, в течение курса и по его окончании необходима ежедневная домашняя работа, включающая в себя выполнения комплекса упражнений по коррекции осанки и самоконтроль [2, с. 363].

Прежде чем приступить к исправлению дефектов, необходимо добиться расслабления мышц, используя ауторелаксирующие упражнения. Данный тип упражнений часто применяется в ходе реабилитации больных после различных травм.

Набор упражнений ауторелаксации при сутулости и кифозе (из комплекса упражнений по Никитину С.Е. и Гришину Т.В. [1, с. 130]):

1. Расслабление широчайшей мышцы спины. И. п. – сидя, руки скрещены, кисти на локтях. 1-2 – на вдохе поднять скрещенные руки над головой, потянуть вверх. 3-4 – опустить руки на выдохе, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

2. Растяжка широчайшей мышцы спины. И. п. – сидя, прямые руки ладонями на верхней части бёдер, пальцы рук развёрнуты внутрь. 1-2 – на вдохе попытаться максимально разогнуть локти, 3-4 – выдохнуть, расслабиться, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

3. Снятие нагрузки с подлопаточной мышцы. И. п. – лёжа на спине на краю скамьи или кушетки, правая рука согнута в локте и отведена в сторону. Упражнение выполняется с использованием веса самой руки или с дополнительным весом гантели. 1-2 – на вдохе потянуть кисть вниз. 3-4 – выдохнуть, расслабить руку, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

4. Расслабление грудных мышц. И. п. – лёжа на спине, прямые руки вытянуты в стороны, под лопатками – валик или мяч. Мышцы расслабляются за счёт собственного веса тела. 1-2 – вдох, максимально развести руки в стороны, 3-4 – выдох, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

5. Растяжение грудных мышц. И. п. – стоя боком у шведской стенки, правая рука держится за перекладину: под углом в 45 градусов вверх, прямо горизонтально и под углом в 45 градусов вниз. 1-2 – на вдохе повернуть туловище влево. 3-4 – на выдохе вернуться в и. п. Повтор 2-4 раза для каждого и. п., по разу для каждой руки.

6. Расслабление дельтовидной мышцы. И. п. – сидя, правая рука согнута в локте перед шеей, левая держит ее за локоть. 1-2 – на вдохе надавить локтем на кисть удерживающей руки, пытаясь её сдвинуть. 3-4 – расслабить правую руку и завести её дальше за спину, помогая при этом левой. Повтор 2-4 раза, потом поменять руки местами и повторить упражнение.

7. Растягивание позвоночного столба. И. п. на наклонной доске в разных положениях: а) лёжа на спине головой вверх, с вытянутыми и зафиксированными над головой руками, под пятками валик или мяч, ноги свободно свисают, не касаясь пола, б) лёжа на животе головой вниз, руки вытянуты вдоль туловища, стопы зафиксированы, под подбородком валик, в) лёжа на животе головой вниз, стопы зафиксированы, руки вытянуты вперёд и лежат на мяче (валике).

Разделяют несколько видов нарушения осанки, и для каждого из них необходимо составить индивидуальную программу специальных упражнений. В данной статье приводится комплекс для такого нарушения осанки, как круглая спина.

Началом любой программы служит основное упражнение для формирования правильной осанки. Рекомендуется выполнять это упражнение, стоя у стены. Порядок выполнения: ноги немного расставлены, руки опущены и расслаблены. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены, живот подобран. Шея слегка вытянута кверху, плечи подняты. Расстояние от поясницы до спины не превышает толщины одного пальца. Это положение следует запомнить, в особенности это касается мышц живота и спины. Упражнение следует выполнять в течение дня как можно более часто.

Круглая спина, или тотальный кифоз проявляется в чрезмерном увеличении грудного кифоза и частичном его распространении на поясничный отдел, при этом практически исчезают шейный и поясничный лордозы. В этом случае нужно уделить большее внимание растяжению и разгибанию позвоночника, а также выполнению боковых наклонов и вращательных движений.

Предложенный далее комплекс упражнений для удобства разделен на блоки по направлению воздействия движений на организм пациента. Перед каждым блоком рекомендуется выполнить основное упражнение для формирования правильной осанки.

Комплекс упражнений для исправления круглой спины:

Растяжение спины [4, с. 15]:

1. И. п.: основная стойка. 1-2 – плавно поднять руки дугообразным движением вперед, смотря на кисти рук, потянуться вверх. 3-4 – опустить руки, вернуться в и. п. Повтор 8-10 раз.

2. И. п.: основная стойка. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, руки плавно поднять дугами вперед, смотря на кисти, потянуться вверх. 3-4 – вернуться в и. п. 5-6 – то же самое, но с левой ногой. 7-8 – и. п. Повтор 8-10 раз.

Наклоны и скручивания [4, с. 16]:

3. И. п. – ноги на ширине плеч, носки врозь, руки на пояс. 1-2 – наклонить туловище вправо, согнуть левую ногу, поднять левую руку кверху. 3-4 – вернуться в и. п. 5-6 – наклон влево, согнуть правую ногу, поднять правую руку. 7-8 – и. п. Повтор 6-8 раз.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно, руки подняты вверх. 1-2 – присесть с наклоном вперед, не отрывая пяток от пола, руки опустить дугообразным движением вперёд. 3-4 – и. п. Повтор 6-8 раз.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1-3 – плавно повернуть туловище направо. 4 – вернуться в и. п. 5-7 – плавно повернуть туловище в левую сторону. 8 – и. п. Повтор 8-10 раз.

Укрепление группы мышц, фиксирующих лопатки:

6. И. п. – стоя прямо, в руках гантели, ладони повёрнуты к телу, плечи расслаблены, подбородок немного опущен к груди. 1-2 – поднять плечи и немного отвести их назад, ненадолго задержаться в таком положении. 3-4 – медленный возврат в и. п., спина прямая. Повтор 6-8 раз.

7. И. п. – лёжа на животе, тело расслаблено, ноги вместе, руки вытянуты вперёд. 1-2 – на вдохе прогнуться в спине, подняв ноги и руки вверх, задержаться в таком положении на 1-2 секунды. 3-4 – на выдохе вернуться в и. п. Со временем на последующих занятиях время удержания увеличивается. Повтор 4-6 раз.

8. И. п. – стоя спиной к зафиксированному эспандеру, концы снаряда – в руках. 1-2 – правую руку вытолкнуть вперёд. 3-4 – вернуться в и. п. 5-6 – левую руку вперёд, 7-8 – и. п. Повтор 6-8 раз.

Укрепление брюшного пресса [5, с. 98]:

9. И. п. – лёжа на спине, ноги подняты под углом в 90 градусов и согнуты в коленях. По очереди сгибать ноги, изображая езду на велосипеде, 2-3 минуты.

10. И. п. – лёжа на спине, руки вытянуты за голову. 1 - согнуть ноги вместе, 2 - выпрямить их, 3-4 - плавно опустить. Повторить это движение 4-6 раз.

В ходе занятий стоит обращать внимание на признаки утомления у учащихся и контролировать ЧСС. Исходя из полученных данных, следует регулировать количество повторов в упражнениях.

Список использованной литературы

1. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык, И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 168 с.
2. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
3. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина – Изд-во «Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета», 2008. – 22 с.
5. Физическая культура : учеб. для учащихся 10–11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях [и др.]. – М. : Просвещение, 2001. – 155 с.

**(© О. И. Журавлева, С. В. Степанов, 2019)**