

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ S-ПОДІБНОГО СКОЛІОЗУ

Соколов О. С., студ.; Король С. А., к.фіз.вих. ст. викл.
Сумський державний університет
tarrys301@gmail.com

Вступ. У наш час значна кількість студентів має проблеми зі здоров'ям, адже це пов'язано з малорухливим способом життя, тому що вони проводять значну кількість часу за телевізорами, комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами [1]. Зігнуте положення тіла провокує розвиток викривлення хребта, серед яких особливе місце займає S-подібний сколіоз. Тому розробка комплексу вправ для юнаків, які мають таке порушення хребта, є дуже актуальним.

Мета: розробка комплексу фізичних вправ для студентів-юнаків у запобіганні S-подібного сколіозу.

Виклад матеріалу дослідження. Ефективним способом підтримання здоров'я студентської молоді є лікувальна гімнастика. Комплекс фізичних вправ для хворих студентів на S-подібний сколіоз включає підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина дозволяє розігріти м'язи і підготувати їх до більш інтенсивного навантаження. Під час розминки варто провести звичайну гімнастику, виконати кругові рухи плечей, розведення рук у бік і вгору, розставивши на ширину плечей ноги, різні згинання і підняття ніг, присідання. Основна частина включає в себе комплекс фізичних вправ, складений викладачем фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. 1. Починаємо з плечового поясу, ставимо ноги на ширину плечей, кисті рук кладемо на плечі і робимо обертальні рухи ліктями по 7–8 разів вперед і назад, потім залишаємо ту ж позицію, під час видиху переміщуємо плече як можна далі вперед, коли вдихаємо, то повертаємо його назад, а спина залишається без руху (виконуємо 8–10 разів). Така гімнастика допомагає витягнути хребет, однак необхідно пам'ятати, що робити його необхідно вкрай обережно і дуже

плавно, виключаючи різкі рухи. Для зміцнення м'язів спини дуже корисно виконувати таку вправу. 2. Лягаємо на підлогу на килимок животом униз, руки витягаємо вздовж тулуба і піднімаємо вгору голову, але під час виконання цієї вправи не відриваємо від підлоги плечовий тулуб і груди (виконуємо 10–12 разів). 3. Спираємося на підлогу руками у положенні лежачи, піднімаємо вгору спочатку праву, потім ліву ногу, а завершуємо цей блок «човником»: одночасно піднімаємо вгору витягнуту вперед собою руку спереду і ногу позаду (вправу необхідно виконати щонайменше 8–10 разів). 4. Для зміцнення сідничних м'язів із метою формування розгинання в тазостегнових суглобах і зменшення кута нахилу таза виконують різні махи ногою назад (10–12 разів). 5. Ходьба на п'ятах, поклавши руки на талію по кімнаті до 3 хв. Оскільки основний засіб лікувальної гімнастики – фізичні вправи, то для підвищення різних функцій систем організму необхідно послідовно і систематично збільшувати навантаження за всіма його параметрами. Процес послідовного виконання фізичних вправ призводить до позитивних результатів, а саме, зміцнення основних м'язів спини, які підтримують хребет та розвивають хребетно-поперекові м'язи черевного пресу і плечового поясу. Але, особливу увагу необхідно приділяти студентам із S-подібним викривленням хребта, які потребують вправ як для грудного, так і для поперекового відділу.

Висновки. На сучасному саме лікувальна фізкультура вважається найбільш ефективним методом консервативного корегування сколіозу та інших порушень хребта. За правильного підходу до такого виду терапії у студента формується міцний і в той же час еластичний м'язовий корсет, який у подальшому здатний витримати навантаження під час самостійного виконання фізичних вправ.

Література.

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: практическое руководство / сост.: И. А. Назаренко, Ж. А. Зыкун, О. А. Захарченко. – Гродно : ГГУ имени Ф. Скорины, 2017. – 39 с.