

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И САМОМАССАЖА НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ – МЕДИКОВ В РОСТГМУ

*Петрова Г.В., Калмыкова Е.М.,
Ростовский государственный медицинский университет,
Ростов-на-Дону, Россия.*

***Аннотация:** в статье приведен опыт использования самомассажа и специальных упражнений лечебной физической культуры в элективном курсе для 4 и 5 курса по здоровому образу жизни студентов – медиков в Ростовском государственном медицинском университете.*

***Ключевые слова:** элективный курс, лечебная физическая культура, самомассаж, гиподинамия, суставная гимнастика.*

В Ростовском государственном медицинском университете в дисциплину «Физическая культура» включены обязательные элективные курсы по здоровому образу жизни и его составляющим. В этих элективных курсах большое внимание уделяется первичной и вторичной профилактике заболеваний, что необходимо в современном мире не только врачам, но и каждому из нас. В элективный курс по здоровому образу жизни обязательно входят лечебная физическая культура (ЛФК) и самомассаж. Занятия лечебной физической культурой оказывают лечебный и оздоровительный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Различают общую и частные методики ЛФК. Общая методика ЛФК предусматривает правила проведения занятий, классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузки, правила построения отдельного занятия, формы применения ЛФК, схемы режимов движения. Частные методики ЛФК предназначены для определенной нозологической формы заболевания, травмы и индивидуализируются с учетом этиологии, возраста, физической подготовленности больного. Специальные упражнения для воздействия на пораженные органы обязательно должны сочетаться с общеукрепляющими, что обеспечивает общую и специальную тренировки.

Физические упражнения не должны усиливать болевых ощущений, так как боль рефлекторно вызывает спазм сосудов, скованность движений. Упражнения, вызывающие боль, следует проводить после предварительного расслабления мышц, в момент выдоха, в оптимальных исходных положениях. С первых дней занятий следует обучать умению расслаблять мышцы. Суставная гимнастика, массаж и самомассаж являются базовыми методиками ЛФК. В

процессе обучения студентов простейшим приемам самомассажа и суставной гимнастики делался акцент на закрепление навыков самостоятельных занятий и осознание занимающимися эффективности предлагаемой методики, исходя из личного опыта выполнения упражнений и полученного в результате практики положительного результата.

В процессе роста, развития, профессиональной деятельности у каждого человека вырабатывается свой динамический двигательный стереотип, то есть способность владеть сознательно и спонтанно своими мышцами при ходьбе, сидении, общении, выполнении той или иной работы. К сожалению, современный образ жизни с гиподинамией, длительным сидением за компьютером или за рулем машины, в транспорте, в учебных аудиториях, приводят к выработке неблагоприятного двигательного стереотипа с нарушениями осанки, дисгармонии работы мышц, потере пластичности, которые трудно поддаются коррекции и неминуемо приводят с течением времени к дистрофическим заболеваниям позвоночника.

Занятия физической культурой в дошкольных учреждениях, школе и вузах, безусловно, создают у молодежи предпосылки к физически активному образу жизни, но такое понятие как «самостоятельный уход и забота о своем теле» в программе обучения попросту отсутствует. Именно поэтому в рамках подготовки авторского элективного курса «История и прикладные аспекты ЗОЖ» с группой студентов РостГМУ проводились занятия по освоению некоторых приемов самомассажа и суставной гимнастики, цель которых – выработка стойких навыков для самостоятельного применения усвоенного материала и, что не менее важно, желание включить их в уже привычную повседневность.

Перед началом практических занятий студентов подробно инструктируют о противопоказаниях, о возможных недомоганиях в процессе выполнения упражнений.

Простые приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание и др.), запускают сложные процессы, обусловленные нервно-рефлекторным и гуморальным воздействием на все органы и ткани организма. Мышечная ткань под влиянием самомассажа лучше снабжается питательными веществами и кислородом, из нее быстрее выводятся продукты распада. Под влиянием самомассажа удаляются отмершие клетки наружного слоя кожи, что способствует улучшению кожного дыхания и функционирования сальных и потовых желез. Также самомассаж оказывает положительное воздействие на кровообращение и питание кожных покровов, благодаря чему повышаются все обменные процессы в организме. В зависимости от применяемых массажных приемов, их продолжительности, а также массируемого участка тела, самомассаж может оказывать как успокаивающее, так и тонизирующее действие на нервную систему. Регулярный самомассаж значительно увеличивает объем движений в суставах, повышает прочность, выносливость

связочного аппарата и является отличной профилактикой перегрузок и травм. Наиболее полного эффекта можно добиться, сочетая выполнение приемов самомассажа и суставной гимнастикой.

Специфика самомассажа такова, что практикующий его сам себе и врач, и пациент, поэтому подача материала выстраивалась так, чтобы занимающиеся за одно занятие осваивали не более 1-2 массажных приемов на какой-либо части тела и в течение всего курса неоднократно повторяли их. Таким образом, длительная практика помогала усвоить материал на гораздо более глубоком уровне, позволяя перейти от механистического повторения заученных движений к выполнению их на уровне - знаю – умею – делаю, что, собственно, и является самомассажем.

При выполнении упражнений суставной гимнастики основной акцент делается на восстановлении и поддержании двигательных функций пояснично – крестцового, грудного и шейного отдела позвоночника, а также связочно – мышечного аппарата воротниковой зоны, так как это зоны риска, наиболее подверженные дегенеративным изменениям при гиподинамии.

Нами было проведено исследование изменения подвижности позвоночника и плечевого сустава в течение семестра у студентов 4-5 курсов основного учебного отделения. Для оценки подвижности использовались контрольные упражнения: 1. Подвижность в плечевом суставе (активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измерялось наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев. 2. Подвижность позвоночного столба. Определялось по степени наклона туловища вперед до предела, не сгибая ног в коленях, стоя на гимнастической скамейке. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Было сделано 4 контрольных замера с интервалом 2-3 недели у 55 студентов, среди которых присутствовали юноши (15 человек) и девушки (40 человек). Результаты исследования показали, что к концу семестра показатели подвижности обоих видов улучшились, что объясняется регулярными занятиями физической культурой, а также систематическим и ежедневным выполнением упражнений на гибкость. Далее приведены графики изменения исследуемых показателей подвижности.



Рисунок 1. – Динамика изменений подвижности позвоночного столба у студентов



Рисунок 2. – Динамика изменений подвижности в плечевом суставе у студентов

Исходя из результатов тестов, можно увидеть улучшение этих двигательных качеств более, чем у 70% студентов 4 и 5 курса. Для улучшения подвижности позвоночника и закрепления полученных навыков студентам было рекомендовано ежедневное выполнение специальных упражнений и закрепление полученных навыков. У многих студентов отмечена положительная динамика относительно начального уровня подготовки.

На итоговом занятии студентов спрашивали, как они сами для себя оценивают пройденный материал. Проводя устный опрос студентов, выяснилось, что та часть студентов, которые, помимо основных занятий,

выполняли усвоенные упражнения, хоть и в минимальном объеме, но каждый день, отмечали улучшения самочувствия и общего эмоционального состояния.

Литература

1. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Петрова, Г. В. Коррекция фигуры и развитие специальной выносливости средствами шейпинга у студентов Рост ГМУ на основе психофизиологических особенностей женского организма / Г. В. Петрова, С. В. Орлова // Культура. Наука. Интеграция. - Ростов-на-Дону : Южн. федер. ун-т, 2008. - № 3-4. - С. 137-142.
3. Выдрин, В. М. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – М., 1996.
4. Елифанова, В. А. Лечебная физическая культура: справочник. – М.: Медицина, 1988.
5. Петрова, Г. В. Харламов Е.В. История и прикладные аспекты ЗОЖ: учеб. - метод. пособие / Г. В. Петрова. - РостГМУ, 2015.