

ЛЕЧЕБНО – ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД К САМООЗДОРОВЛЕНИЮ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ГИПОДИНАМИИ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Калукова Е. С.

Научный руководитель: д.ф.н., профессор Ушакова Елена Владимировна

THERAPEUTIC AND PHYSICAL TRAINING APPROACH TO SELF-HEALING OF YOUNG PEOPLE WITH DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN CONDITIONS OF HYPODYNAMIA

Altai State Medical University, Barnaul

Kalukova E. S.

Supervisor: Doctor of Philosophy, Professor Elena V. Ushakova

Аннотация: В данной статье рассмотрены упражнения, способствующие укреплению опорно – двигательного аппарата. Такие упражнения помогают улучшить состояние связок и мышц (повысить их эластичность и упругость), что позволяет значительно снизить риск получения травм во время занятий физкультурой. Для разработки подходящих упражнений было проведено исследование, заключающееся в обзоре литературных источников, содержащих ключевые рекомендации по данному вопросу, цель которого – выстроить четкий режим тренировок, которого могут придерживаться люди, имеющие те или иные нарушения опорно – двигательной системы. Было доказано, что при рациональном подходе и регулярном соблюдении всех предъявляемых требований такие тренировки несомненно окажут свой положительный эффект и помогут организму значительно легче справляться с нагрузками. При этом не следует забывать о том, что каждый человек индивидуален и для каждого спортсмена необходимо сформировать индивидуальный комплекс упражнений,

руководствуясь исключительно конкретными показателями организма и особенностями протекания заболевания.

Ключевые слова: самооздоровление молодежи, опорно – двигательный аппарат, физические упражнения.

Abstract: This article discusses exercises that help strengthen the musculoskeletal system. Such exercises help to improve the condition of the ligaments and muscles (increase their elasticity and firmness), which can significantly reduce the risk of injury during physical education. To develop exercises suitable for the above purposes, a study was conducted, which consists in a review of literature sources containing key recommendations on this issue, the purpose of which is to build a clear training regime that can be followed by people who have certain disorders of the musculoskeletal system. It has been proven that with a rational approach and regular compliance with all the requirements, such training will undoubtedly have a positive effect and help the body to cope with loads much easier. At the same time, we should not forget that each person is individual and for each athlete it is necessary to form an individual set of exercises, guided exclusively by specific indicators of the body and the peculiarities of the course of the disease.

Key words: self-recovery of young people, musculoskeletal system, physical exercises.

Введение

Актуальность темы. Для людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, «во все времена» самой актуальной проблемой является правильный подбор для них оптимального, часто индивидуально ориентированного, комплекса физических упражнений, которые должны занимать особое место в их образе жизни. На сегодняшний день ситуация осложняется тем, что молодые люди всё чаще ведут сидячий образ жизни в связи с развитием научно-технического и информационного прогресса. Это приводит к нарастанию гиподинамии (не только как специфического образа жизни, но и патогенеза организма), а при наличии болезней опорно-двигательной системы важность этой проблемы возрастает в десятки раз.

Цель: Разработать рекомендации по самооздоровлению молодых людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в домашних условиях.

Задачи исследования:

– Обозначить важность выполнения физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательной системы, с преодолением психологической стесненности от окружающих, при имеющихся ограничениях двигательной активности субъекта.

– Сформулировать принципы правильного построения тренировки.

– Разработать, индивидуально ориентированные, комплексы упражнений для молодых людей (и не только) с патологиями скелетно-мышечного комплекса.

В данной статье осуществлена разработка оптимального комплекса упражнений для молодых людей с патологиями опорно-двигательного аппарата, с целью улучшения работы их мышечно-скелетного комплекса. Это, например, такие заболевания, как остеопороз (как следствие переломов), сколиоз, плоскостопие и т. д. Изучение нарушений опорно – двигательного аппарата было актуально с глубокой древности. Подробное описание самых различных патологий (вывихов, переломов, искривлений позвоночника, косолапости), меры по их предупреждению и лечению освещались еще в научных трудах Гиппократов. На сегодняшний день также существует множество литературных источников по лечебной физкультуре (ЛФК), связанных с разработкой комплексов общеразвивающих и физкультурно-оздоровительных упражнений.

Основная часть

На основании изучения соответствующей научной и методической литературы, а также собственного опыта оздоровления, нами выбрано несколько упражнений и комплексов для молодых людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Из предлагаемого множества упражнений физкультурно-оздоровительного и лечебно-физкультурного характера выбраны три разных комплекса физических упражнений щадящего характера. Их освоение, с соответствующей адаптацией организма, позволяет далее переходить к более сложным оздоравливающе-развивающим комплексам. В основе их разработки лежат различные принципы, но цели их выполнения едины – это

восстановление значительно сниженной двигательной активности и достижение хорошего оздоровительного эффекта.

Главный принцип любой оздоровительной тренировки, согласно которому выполнение упражнений должно производиться «сверху вниз», с последовательной активизацией скелета «от головы – к стопам». Еще один важный принцип: последовательное, постепенное (индивидуально ориентированное), но неуклонное нарастание двигательной активности. При этом необходим постоянный самоконтроль за изменениями состояния собственного организма. В результате начинает работать психо-двигательная, «мышечно-скелетная память» организма, с его закономерным восстановлением и развитием. В соответствии с указанными принципами, от простых упражнений следует последовательно переходить к более сложным. Правильное распределение нагрузок поможет укрепить организм и расширить его физические возможности.

Ниже предлагаются такие лечебно-физкультурные комплексы для индивидуальных занятий в домашних условиях, в которых задействованы разные группы мышц, а также положения тела «стоя» и «лёжа». Подчеркнем, что подобные комплексы также вполне приемлемы для людей пожилого и старческого возраста, у которых заболевания опорно-двигательного аппарата имеют возрастную обусловленность.

Также следует отметить важный психологический аспект приобщения к регулярной двигательной активности. Как правило, молодые люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, испытывают значительную психологическую зажатость от того, что они отстают от своих сверстников. В связи с этим они, во избежание конфуза при неполном выполнении различных упражнений, вообще перестают их выполнять в группах и как результат – избегают групповых занятий физической культурой. Именно поэтому необходимо, во-первых, снять возникающий психологический барьер к стимуляции нужной двигательной активности. Во-вторых, приучить свой организм к регулярному выполнению необходимых оздоравливающих комплексов упражнений. Поэтому начинать такую физкультурно-валеологическую работу рекомендуется самостоятельно, с необходимым

напряжением собственных психофизических возможностей, в домашних условиях. А когда эти барьеры в поведении молодого человека оказываются сняты путем самоуправления, у него исчезают стеснение и страх при выполнении физических упражнений в группе.

Комплекс №1. Упражнения для суставов ног в положении стоя.

Данный комплекс составлен с учётом групп мышц, задействованных при выполнении упражнений.

Упражнения для укрепления коленного сустава:

1. Исходное положение (И.п.): ноги на ширине плеч.

Методика выполнения упражнения (В.у.): развернуть корпус вправо, опереться руками в правое колено (левая нога прямая). Выполнить минимум 5 пружинистых движений, затем перенести центр тяжести на левое колено. Повторить 10 раз в каждую сторону.

2. И.п.: ноги на ширине плеч; руки упираются в слегка согнутые колени.

В.у.: поочередно вращать коленями вправо – влево. Выполнить минимум 10 вращений в каждую сторону.

3. И.п.: ноги на ширине плеч.

В.у.: Сделать максимально глубокое приседание, стараясь не отрывать пяток от пола, затем вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Упражнения для укрепления голеностопного сустава:

1. И.п.: сидя на гимнастическом коврике, без обуви.

В.у.: Вытянуть ноги вперед и поочередно выполнять вращения в голеностопном суставе в обе стороны. Повторить по 10 раз на каждую ногу.

2. И.п.: ноги на ширине плеч.

В.у.: Встать на носки, пятки переместить вправо. Носки от пола не отрывать. Затем выполнить обратное движение – встать на пятки, переместив носки вправо. Сделать аналогичные движения в левую сторону. Повторить 10 раз.

Комплекс №2. Упражнения для позвоночника и тазобедренных суставов в положении лёжа.

Положение, занимаемое человеком во время выполнения упражнения – ключевой фактор его эффективности, позволяющий организму по-разному реагировать на постоянно действующую на человека и его мышечно-скелетный

комплекс гравитационную силу. При этом при выполнении нагрузок активизируются разные группы мышц.

Упражнения из положения, лёжа на спине:

1. И.п.: Ноги согнуть в коленях, руки положить вдоль туловища.

В.у.: Вращать поочередно одной, затем другой ногой. Выполнить по 10 раз на каждую ногу.

2. И.п.: Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

В.у.: На вдохе – оторвать от пола лопатки, округлив спину, руки вперед. На выдохе – вернуться в исходное положение. Выполнить не менее 5 раз.

3. И.п.: Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища или за голову, ладони сцеплены «замком».

В.у.: Вращаем обе ступни одновременно в разные стороны – вовнутрь – вверх. 10 раз. Затем вращение ступней в разные стороны – вовнутрь – вниз (противоположные круговые движения). 10 раз. Постепенно, от тренировки к тренировке, увеличиваем амплитуду вращения ступней наружу и вовнутрь, а количество вращений увеличиваем до 50 в каждую сторону.

Данное упражнение хорошо увеличивает подвижность всех суставов ноги, включая тазобедренный, и дает профилактику воспалительных процессов. Его можно регулярно выполнять, лежа прямо в постели, сразу после сна и перед сном, индивидуально варьируя количество вращений.

Упражнения из положения, лёжа на животе:

1. И.п.: Лежа на животе.

В.у.: Голову повернуть на бок, руки положить вдоль туловища. На вдохе – правую руку поднять вверх, носок левой ноги потянуть на себя. На выдохе – вернуться в исходное положение. Снова сделать вдох, поднять вверх левую руку, носок правой ноги потянуть на себя. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.

2. И.п.: Лежа на животе, руки согнуты в локтях.

В.у.: Поочередно сгибать ноги в коленях, стараясь коснуться спины. Выполнить минимум по 5 раз на каждую ногу.

Комплекс №3. Упражнения с использованием спортивного инвентаря – отягощений.

Упражнения с гимнастической палкой:

1. И.п.: стоя, ноги врозь, палка заведена за спину.

В.у.: выполнить поочередное перешагивание палки назад правой, затем левой ногой. Принять исходное положение – встать, ноги врозь, палку завести за спину. Повторить 10 раз.

2. И.п.: стоя на правом колене, левая нога (прямая) отведена в сторону, палка заведена за голову.

В.у.: развернуть корпус влево, наклониться к левой ноге (спина прямая), вернуться в исходное положение. Развернуть корпус вправо, наклониться к правой ноге, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Заключение

Таким образом, в статье представлены авторские результаты по разработке комплексов упражнений для молодых людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, как начальной стадии целенаправленного самооздоровления, с постоянным мониторингом за состоянием собственного здоровья. Данные комплексы физически облегченные, занимают небольшое количество времени. Но именно они представляют собой пусковые механизмы для приобщения к регулярной физической активности для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Указаны важные исходные принципы самоорганизации лечебно-физкультурной подготовки в домашних условиях. В зависимости от индивидуальных особенностей состояния здоровья человека, представленные комплексы упражнений различаются по нескольким признакам. Во-первых, упражнения разделены по характеру их воздействия на разные группы мышц и скелета; во-вторых, предполагают разное положение тела при выполнении упражнений; в-третьих, учитывают дополнение упражнений специальными спортивными предметами, начиная с гимнастической палки (далее можно добавлять большие и малые мячи, небольшие гантели и пр.).

Можно надеяться, что предложенные комплексы упражнений могут дать хороший позитивный толчок для регулярных занятий физической

самоподготовкой, как молодым, так и пожилым людям с патологиями опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Шлемина А.М. и Брыкина А.Т. М.;1978:422 с.
2. Гранит Р. Основы регуляции движений. Москва. Мир. 1973;368 с.
3. Группы здоровья, 2-ое издание, Рубцов А. Т. Москва. Физкультура и спорт. 1984;200 с.
4. Джафаров Ф.Г. Лечебная физкультура при повреждениях голени и стопы-учебно-методическое пособие. Бишкек. Изд-во КРСУ. 2007;100 с.
5. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата: моногр. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. М. Авторская академия. КМК. 2009;480 с.
6. Физиология движений. Под ред. М. А. Алексеева и др. 1976;475 с.
7. Физическое воспитание. Учебник. Ред. Головин В. А., Маслякова В. А., Коробкова А. В. и др. М.: Высшая школа. 1983;300 с.

Как цитировать:

Калукова Е.С. (2022). Лечебно – физкультурный подход к самооздоровлению молодых людей с заболеваниями опорно-двигательной системы в условиях гиподинамии. *Scientist*, 19 (1), 74-81.
