

УДК 616.7-057.875:378

Н.И. Волкова, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С НАРУШЕНИЯМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Профессия инженера (механика, конструктора, технолога и т.д.) на сегодняшний день не требует значительных затрат мышечных усилий, но предъявляет повышенные требования к ЦНС человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и др. анализаторов. В настоящее время доказано, что малая нагрузка, падающая на двигательный анализатор, вызывает дефицит проприоцепции, что является причиной разнообразных нарушений препятствующих выполнению профессиональных обязанностей.

Особенно неблагоприятно это для людей, имеющих те или иные нарушения функции опорно-двигательного аппарата, в первую очередь такие безобидные на первый взгляд нарушения как дефекты осанки, т.е. состояния, которые с точки зрения биомеханики можно рассматривать как статические деформации, формирующиеся в результате нарушения процесса регуляции вертикальной позы.

В условиях длительной статической нагрузки, структурных нарушений и (или) психоэмоционального напряжения нарушается последовательность активации мышц, которая, при отсутствии коррекции, приводит к неоптимальному постуральному программированию – стойкому повышению тонуса отдельных мышц и снижению тонуса других. Нарушения в программе активации мышц функциональных цепей при выполнении движения являются, в свою очередь, причиной формирования неоптимального двигательного стереотипа. Поэтому обязательным компонентом ППФП студентов, имеющих нарушения осанки, должна являться проприоцептивная тренировка. Проприоцептивная тренировка применяется для избирательной коррекции мышечно-тонического дисбаланса и проприоцептивного тренинга. Существует много вариантов упражнений. Нами используется для коррекции ОДА следующие виды упражнений: физических упражнений с фитболами; упражнения на «нестабильной» поверхности; упражнения с уменьшением зрительного контроля (с закрытыми глазами).