

Все это достигается с помощью средств лечебной физкультуры или путем применения корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими в себя все перечисленные средства. Основным средством лечения сколиоза принято считать комбинированный. В комплексном лечении сколиотической болезни используют в основном корригирующие, асимметричные и симметричные упражнения.

Основными задачами лечебной физической культуры (ЛФК) являются: оздоровление организма, создание уравновешенного «мышечного корсета» туловища, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Частные задачи ЛФК определяются в соответствии со степенью, формой сколиоза, характером его течения.

В занятия лечебной гимнастикой включают общеразвивающие и специальные физические упражнения.

При сколиозе I степени могут быть использованы многие виды физической культуры, ведущие к более гармоничному развитию (лыжи, коньки, плавание, волейбол, баскетбол, теннис и др.). Большое внимание следует уделять закаливанию организма. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц, используются динамические и статические упражнения, упражнения с сопротивлением и отягощением. Для тренировки дыхания показаны динамические и статические дыхательные упражнения.

При сколиозе II степени на фоне общеукрепляющих упражнений применяют самокоррекцию, асимметричную коррекцию, деторсионные упражнения (по показаниям). Обязательны дыхательные упражнения.

В связи с тем что страдающие сколиотической болезнью предъявляют жалобы на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке в мышцах ног, в занятия лечебной гимнастикой необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, восстановление опороспособности конечностей.

УДК 796:378

П.А. Кириченко, преподаватель; А.В. Карпиевич, ст. преподаватель;
В.И. Гуровский, ст. преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХОДЬБЫ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ

The material represents the role and meaning of jogging increasing the efficiency of Physical Training Lessons.

Человек в своей жизни пользуется различными способами ходьбы и хорошо знаком с их вариантами: обычная и спортивная ходьба, строевой и парадный шаг. В последнее время широкое распространение получила оздоровительная ходьба. Она используется для предупреждения и даже лечения целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата человека.

Ходьба – замечательное средство для развития и укрепления мышц, главным образом ног. К сожалению, многие преподаватели без должного внимания относятся к этому классическому прикладному физическому упражнению, забывая о том, что ходьба является не только вторым двигательным действием человека вслед за ползанием, но и служит основным средством перемещения в пространстве.

Для укрепления мускулатуры и овладения основами техники используют следующие формы ходьбы: на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку либо на всю ступню; приставными шагами, высоко поднимая колено согнутой ноги; в полуприседе или приседе, выпадами и так далее.

Ходьба, чередуемая с различными движениями, – прекрасное средство для организации учебных групп, а также для развития внимания занимающихся.

При этом предварительно необходимо объяснить и показать упражнение, а уже по ходу дела, выполняя задание, исправлять ошибки, давать общие методические указания.

Для формирования у студентов необходимых двигательных навыков посредством ходьбы нагрузку следует регулировать путем изменения продолжительности ходьбы; чередования способов передвижения, например, ходьбы с бегом, обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись (в полуприседе, приседе) и т. д.; изменения наклона или рельефа местности, например, по наклонной гимнастической скамейке, в гору; регулирования веса переносимого груза.

Главнейшим условием на занятиях с использованием ходьбы и бега в оздоровительных целях являются: индивидуальный подход, определение нагрузки по текущему состоянию занимающихся, соблюдение принципа постепенности и систематичности.

УДК 796:378

А.П. Шостак, ст. преподаватель

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

The usage of athletic gymnastics is considered to be very effective in the process of Physical Training Lessons.

«Атлетическая гимнастика, – писал заслуженный деятель науки, профессор И.М. Саркизов-Серазини, – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Именно стремление к красоте тела выделяет атлетизм из ряда других видов физической культуры».

Силовую нагрузку в целом, величину отягощения в каждом конкретном движении или упражнении надо повышать постепенно. Важно соблюдать правильную последовательность применения упражнений. Рекомендуется использовать их в таком порядке, в каком расположены мышечные массивы. Начинать надо сверху, то есть от мышц шеи, плечевого пояса, груди и переходить затем к проработке мышц спины, рук и ног. Построение тренировочного процесса с преимущественной направленностью на решение проблем атлетической подготовки должно состоять из следующих этапов.

1. Развитие общей выносливости и укрепление всех мышечных групп общеразвивающими упражнениями.
2. Развитие общей и силовой выносливости, оптимизация жирового компонента массы тела.
3. Развитие силы и пропорциональное наращивание массы всех мышечных групп.