

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Приход Д.В.**, научный руководитель **Тонкоблатова И. В.**  
УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в университете играет важную роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. Это один из определяющих компонентов, который помогает студентам поддерживать физическую форму и улучшать общее самочувствие. Регулярные тренировки и занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, снижению стресса и повышению энергии. Физическая активность также помогает предотвратить сердечно–сосудистые заболевания, ожирение и метаболические расстройства. Спорт и физическая культура в университете способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и суставов. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни, повышению работоспособности и улучшению сна. Физкультура в университете способствует также формированию у студентов позитивного отношения к здоровью и развитию силы воли.

Во всех учебных заведениях обучающиеся распределяются по группам в зависимости от состояния их здоровья. Особого внимания требуют студенты специальной медицинской группы (реабилитационной). В таких группах собираются студенты с заболеваниями совершенно различных систем органов и органов: от проблем со зрением до анемии. Таким образом упражнения, рекомендованные одним студентам, могут оказаться опасными для других.

Основываясь на данном факте, могут быть созданы базы упражнений со специализированными комплексами. Все они представлены лечебной физкультурой. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном — физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний [1]. Изначально для создания данных комплексов предлагается рассмотреть наиболее распространенные среди студентов заболевания. В качестве примера далее будет рассмотрен сколиоз.

Сколиоз представляет собой трехмерную деформацию, при которой позвоночник искривляется в трех плоскостях. Внешне это выглядит как отклонение хребта вбок, тогда как позвонки сколиотической дуги еще и разворачиваются вокруг своей оси.

Боковое искривление может быть врожденным, приобретенным или развиваться в результате травмы. Оно относится к болезням роста, поскольку чаще всего стартует и развивается в подростковом возрасте [2]. Отсюда следует, что основная часть обучающихся высших учебных учреждений образования наиболее подвержена данному заболеванию, а возраст является подходящим для профилактики и лечения данного заболевания, так как организм еще не является до конца сформировавшимся.

Говоря о сколиозе, выделяются 4 степени, для которых так же могут быть подготовлены ЛФК комплексы.

*Пример упражнений при первой стадии заболевания:*

1. марширование в течение пары минут на одном месте;
2. поднятие носочков, рук вверх;
3. плечевые круговые вращения вперед и обратно (20 раз);
4. наклон с руками вперед (10 раз);
5. повороты тела поочередно вправо и влево, руки в стороны (по 10 раз).

*Упражнения при 2-й стадии деформации:*

1. ходьба на четвереньках или же при наполовину согнутых коленях по кругу;

2. лёжа на боку, нужно поднимать ногу вверх;
3. стоя на четвереньках, прогнуться как кошечка;
4. положение на животе – имитация плавания;
5. лёжа на животе, руки замкнуты за голову, попытаться подняться и прогнуться, насколько это возможно.

*Лечение 3-й и 4-й степени сколиоза:*

1. сначала разминка, чтобы хорошо разогреть мышцы;
2. обязательно присутствие небольшого темпа;
3. упражнения исключают тяжёлые предметы (допускается лишь использование соляных мешочков);
4. начать занятия лечебной физкультурой только после предписания врача.

Главным фактором при занятии ЛФК в спец группах должен быть учет противопоказаний в выполнении упражнений при тех или иных заболеваниях.

Упражнения, противопоказанные при сколиозе:

- Нельзя висеть на турнике и подтягиваться на нём.
- Запрещаются кувырки.
- Нельзя поднимать тяжёлые предметы (штанги).
- Запрещается выполнять быстрые движения.
- Заниматься боевыми искусствами нельзя.
- Бег запрещён также [3].

Физкультура и лечебная гимнастика могут быть эффективными средствами профилактики и лечения сколиоза, включая сколиоз 1 степени. В университете проведение занятий по физкультуре и гимнастике может быть полезным для студентов, особенно у тех, кто проводит много времени сидя за столом или компьютером. Регулярные упражнения помогут укрепить мышцы спины, улучшить осанку, увеличить гибкость и поддерживать здоровый позвоночник.

При этом важно, чтобы занятия проводились под руководством профессионала - физкультурника, тренера или инструктора по лечебной гимнастике. Он сможет составить индивидуальную программу упражнений, учитывая особенности каждого студента и степень сколиоза.

Также студентам следует обращать внимание на свою осанку в повседневной жизни, избегать длительного сидения в неправильной позе, делать перерывы для разминки и упражнений на растяжку. Все это в комплексе может помочь укрепить спину, предотвратить ухудшение сколиоза и поддержать здоровую спину на протяжении всей жизни.

***Литература***

1. *Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : URL: <https://personaclinic.ru/health/kompleksy-lechebnoy-fizkultury/> (дата обращения 18.04.224).*
2. *Упражнения при сколиозе позвоночника в домашних условиях [Электронный ресурс] : URL: <https://backlanov.ru/uprazhneniya-pri-skolioze-pozvonochnika-v-domashnih-usloviyah/> (дата обращения 19.04.224).*