

КЛАВДИЕВА А.А., строительный факультет, гр. А-30

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В. Н., канд. пед. наук, доцент,
профессор УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Введение. Физическая релаксация – это мышечное расслабление после выполнения статической или динамической работы. Методом мышечного расслабления является статическая гимнастика, позволяющая более эффективно и в короткие сроки восстанавливать силы. Важнейшими компонентами статической гимнастики являются - правильное дыхание, мышечное расслабление и статические позы.

Цель работы – исследовать влияние релаксационной физической культуры на профилактику заболеваний костно-мышечного аппарата (шейного остеохондроза)

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников, педагогические наблюдения и анкетирование.

Обсуждение результатов. Релаксационная физическая культура при шейном остеохондрозе является основным средством при его профилактике. С целью эффективной организации релаксационных занятий рекомендуется подбирать специальные физические упражнения и выполнять их самостоятельно. Приводим некоторые специальные релаксационные упражнения.

Упр.1. И.п- лежа на спине. Одну ладонь положить на живот, а вторую на грудь. Медленный, плавный вдох (живот, а потом грудь приподнимаются), потом выдох. Повторить 8-10 раз. Необходимо сознательно расслабить тело. Упражнение повторяется 3-4 раза в течение дня.

Упр.2. И.п. лежа на животе. Медленно приподнимается голова, торс, руками надо опереться перед собой о пол. В таком положении надо находиться 1 — 1,5 минуты, потом плавно возвращаться в первоначальное положение. Надо следить, что бы плечи не «вваливались» -держать осанку под контролем. Упражнение выполняется 3-4 раза в день.

Упр.3. И.п. лежа на животе. Руки вытянуты вдоль тела. Медленно поворачивается голова вправо. Надо пытаться прижаться ухом к полу. Потом в обратную сторону. Болевые ощущения не должны сопровождать упражнения. Выполнить 5-6 раз. В течение дня можно выполнять это упражнение 3-4 раза.

Выводы. Доказана эффективность релаксационных упражнений при шейном остеохондрозе на любой стадии заболевания. Как оказалось, даже простые тренировки без активного мануального лечения и использования лекарственных препаратов, существенно уменьшают болевые ощущения, а в некоторых случаях достигнутое укрепление мышц шеи положительно влияет на развитие физических качеств, работоспособность и общее состояние организма.