

Музыкальное сопровождение, психофизической релаксации рекомендуется для поддержания работоспособности и исключения стрессовых состояний. Музыкальное сопровождение способствует организации занятий, снижению нагрузки во время занятий и восстановлению после выполнения упражнений. Занятия с музыкальным сопровождением мотивирует студентов к посещению занятий релаксационного характера

На релаксационных занятиях студенты должны научиться получать удовольствие от занятий, научиться пользоваться возможностями своего организма для саморегуляции.

Также, необходимо научить студентов исходным положениям корректировки своего психического состояния и развитию навыков нейтрализации стрессов [2].

Заключение. Релаксационные занятия помогают повышать работоспособность, настроение, а также физическое и психическое состояние студентов.

Повышают эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и стимулируют занимающихся к активным занятиям физическими упражнениями.

Список цитируемых источников

1. Электронный источник: http://sportfiction.ru/articles/aktualnost_protsessa-relaksatsii-na-zanyatiyakh-po-fizicheskomu-vospitaniyu-na-sovremennom-etape-vysshego-obrazovaniya/ (Дата доступа 08.03.2020).
2. Электронный источник: https://vuzlit.ru/772904/relaksatsiya_neobhodimaya_chast_fizicheskogo_vospitaniya (Дата доступа: 08.03.2020).
3. Электронный источник: <https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-> (Дата доступа 13.03.2020).
4. Электронный источник: <https://studfile.net/preview/1956058/page:7/> (Дата доступа 12.04.2020).
5. Электронный источник : <https://neurofob.com/therapeutic-measures/another-therapy/relaksaciya-eto.html#i-3> (Дата доступа 12.04.2020)
6. Электронный источник: <https://www.elitarium.ru/relaksacija-stress-ustalost-rasslablenie-myshc-rabotosposobnost-uprazhnenija/> (Дата доступа 12.04.2020).
7. Электронный источник: https://domashniy.ru/psihologiya/relaksaciya_vidy_metody_re15/ (Дата доступа 12.04.2020).

НОВИК Д. И., гр. АТП-17

Брест, УО “БрГТУ”

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС УО БрГТУ

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

Введение. Самым эффективным направлением при профилактике и лечении сколиоза разной степени является релаксационная физическая культура, которая представляет из себя специально подобранные комплексы физических упражнений, направленные на расслабление отдельных групп мышц, находящихся в постоянном напряжении.

Рекомендуется подбирать специальные комплексы упражнений и регулярно выполнять их студентами предрасположенным к сколиозу. Сколиоз – это искривление позвоночника, которое выявляется в ходе профилактического

осмотра и определяется искривлением в правую, левую стороны, а также одновременно в обе стороны, так называемый S образный сколиоз.

Заболевание может быть врожденным или приобретенным, частота случаев, связанных с развитием болезни вследствие неправильной осанки в раннем детском возрасте, значительно преобладает по сравнению с врожденным сколиозом.

Цель работы. Исследовать эффективность использования релаксационной физической культуры при профилактике сколиозов различной степени.

В этом случае она сводится к трём взаимосвязанным звеньям: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении, достигнутого в коррекции.

Методы исследования. В исследовании применялись общепринятый методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, наблюдения, педагогический эксперимент и обобщение полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Релаксационную физическую культуру необходимо применять для коррекции деформации позвоночника с использованием различных физических упражнений, направленных на укрепление костно мышечного аппарата студентов.

С этой целью рекомендуется подбирать упражнения на растягивания, гибкость и укрепление отдельных мышц, влияющих на коррекцию отдельных частей позвоночника.

Сохранению достигнутой коррекции с помощью специальных упражнений возможно лишь, за счёт формирования нового статико-динамического стереотипа. Коррекция деформации, не подкреплённая мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, не эффективна.

Поэтому специалистам, работающим со студентами, имеющими сколиоз, в первую очередь рекомендуется особое внимание отводить вопросам стабилизации позвоночника. В практике физического воспитания релаксацию в учебном процессе рекомендуется применять как эффективную методику, направленную на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Особенно велика роль применения релаксации для занимающихся, у которых по результатам медицинского осмотра выявлено такое заболевание, как сколиоз. Сколиоз относится к группе заболеваний опорно-двигательного аппарата, связанных с изменением осанки. Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и тотальным, когда искривление захватывает весь позвоночник.

Одновременно со сколиозом может наблюдаться и торсия его, т. е. поворот отдельного позвонка вокруг вертикальной оси. В настоящее время выделяют следующую классификацию сколиоза: по происхождению - это сколиозы миопатические, неврогенного происхождения, диспластические, рубцовые, травматические и идиопатические; по форме искривления различают: С-образный сколиоз с одной дугой искривления, S-образный сколиоз с двумя дугами искривления, Z-образный сколиоз с тремя дугами искривления. Эта форма сколиоза встречается реже всего; по локализации искривления – шейно-грудной, грудной, грудно-поясничной, поясничной и пояснично-крестцовой сколиозы.

Сколиозы чаще всего прогрессируют в юношеском возрасте с 10 до 17 лет. Его различают по степени искривления. Доказано, что в 80% случаев сколиозы бывают идиопатическими с неизвестными причинами, они - чаще всего, встречающиеся у детей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также из-за неправильной посадки в школе за партой или дома за компьютером, либо по причине неправильного положения за столом во время выполнения уроков.

Медицинскими исследованиями доказано, что 30% взрослого населения в мире имеют отклонения в строении позвоночника, а обследование детей школьного возраста выявили нарушение осанки у каждого пятого с последующим развитием заболевания. За последние 20 лет, сколиоз резко прогрессирует и по статистическим данным его рост увеличился в 3 раза.

Количество инвалидов с заболеванием опорно-двигательного аппарата в настоящее время составляет 10 % от общего числа заболевания. Однако из этого числа 53% заболевших диагностирован сколиоз. В практике различают 4 степени сколиоза: сколиоз I степени определяется углом искривления до 10° , его определяют по следующим признакам – опущенное положение головы, сведенные плечи, сутуловатость, надплечье на стороне искривления выше другого, асимметрия талии; сколиоз II степени определяется углом искривления от 11° до 25° , в этом случае наблюдается торсия, т.е. поворот позвонков вокруг вертикальной оси, асимметрия контуров шеи и треугольника талии, таз на стороне искривления опущен, на стороне искривления в поясничном отделе имеется мышечный валик, а в грудном – выпячивание.

При сколиозе II степени кривизна наблюдается в любом положении тела; сколиоз III степени определяется углом искривления от 26° до 50° , он определяется по сильно выраженной торсии, наличию всех признаков сколиоза II степени, а также по очерченному реберному горбу, западанию ребра, мышечным контрактурам, ослаблению мышц живота, выпиранию передних реберных дуг; сколиоз IV степени определяется углом сколиоза $> 50^\circ$ и выражается сильной деформацией позвоночника.

Формированию правильной осанки и её коррекции на учебных занятиях должно отводиться важное место. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок.

В течение занятия необходимо обращать внимание студентов на оптимальное положение головы, правильную работу рук, туловища и ног, как при выполнении упражнений в статическом положении, так и в движении. На учебных занятиях рекомендуется применять индивидуальный подход к занимающимся.

Рекомендуются также дополнительные формы физической культуры в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика; выполнение специальных комплексов упражнений; подвижные игры небольшой интенсивности; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; пешие прогулки, катание на велосипеде, катание на коньках и лыжах, оздоровительное плавание, походы выходного дня, закалывающие процедуры – воздушные ванны, души, водные процедуры.

Заключение. Таким образом, при выявлении сколиоза, особенно на первой его стадии развития, рекомендуется обращать внимание на регулярное соблюдение недельного двигательного режима. При помощи специалистов подобрать эффективную методику, направленную на профилактику заболевания, определить режим труда, отдыха и питания, регулярно проводить контроль за состоянием здоровья и принимать срочные меры на профилактику различного рода заболевания, в том числе и сколиоза.

Список цитируемых источников:

1. Вышинская, Л. Сколиоз – угроза жизни подростка / Л. Вышинская // Журнал «Вечерние вести», №188, 2003 г. – С.87.
2. Кузьмич, А.И. Сколиоз / А.И. Кузьмич, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.

ИВАНОВА А. А., КОВАЛЬ Д. М., гр. М-148

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – С. И. Юрчик, ст. преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ И СПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ**

Введение. Физическая культура – это не только вид (часть) культуры, это процесс и результат деятельности, средство и способ преобразования и совершенствования человека для выполнения его социальных функций. Частью системы физической культуры является физическое воспитание, представляющее собой процесс решения воспитательных и образовательных задач в интересах всестороннего развития личности. Образовательная функция физического воспитания обусловлена как теоретическими, так и практическими факторами в совокупности с творческой и познавательной деятельностью. Творческая активность его как личности и будущего специалиста во многом определена сущностью обучения и воспитания. Принципиальные требования, структура и содержание физического воспитания студентов основаны на существующих в рамках процесса обучения закономерностях, однако далеко не всегда они преобразуются в принципы, определяющие позитивное влияние физической культуры и спорта на становление специалиста-профессионала. Проблемным вопросом учебно-воспитательного процесса является стремление некоторых студентов находить в физическом воспитании только элементы для удовольствия без проявления собственноручных усилий, преодоления различных препятствий в учебе и жизни. В таком случае мы не можем говорить о наличии физкультурно-спортивной деятельности, так как студент, не вошедший в систему отношений и закономерностей физического воспитания, не может осуществлять свою деятельность.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных