

БАРТОШЕВИЧ В.В., строительный факультет, гр. КП-23,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Жуковец В.И., старший преподаватель.

УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Введение. Под влиянием упражнений опорно-двигательный аппарат (ОДА) претерпевает большие изменения, происходят они за счёт укрепления мышечной системы, улучшения работоспособности, улучшения кровообращения в суставах и связочном аппарате и, наконец, утолщения костной ткани. При укреплении опорно-двигательного аппарата рекомендуется применять корригирующие упражнения, благодаря которым укрепляется мышечный корсет, предупреждается развитие тугоподвижности суставов, Особенно важное значение в физическом воспитании студентов имеет индивидуальный подход при назначении специальных нагрузок.

Цель работы - изучить влияние различных специальных физических упражнений на эффективную профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования, изучение литературных источников, опрос студентов по данной проблеме.

Обсуждение результатов. Для студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо ограничивать упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания лучше включать циклические виды спорта – лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание, катание на коньках, езду на велосипеде и др. Очень важны дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с тяжестями в положении стоя.

Выводы. Таким образом, изучив специальную литературу по проблеме возникновения сколиоза, нами было установлено следующее: профилактика и лечение сколиоза зависит от возраста больного, степени и деформации позвоночника. Эффективным средством профилактики сколиоза является поддержание правильной осанки за счет двигательной активности и лечебной физической культуры.