

Федосова Анна Александровна, старший преподаватель, кафедры физической культуры ПетрГУ

ВЛИЯНИЕ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ, КАК ОДНОГО ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ЛФК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Аннотация: В этой статье рассматривается влияние корригирующей гимнастики в рамках занятий физической культурой в домашних условиях у студентов высших учебных заведений, как одного из элементов ЛФК на уровень гибкости позвоночника. Изучаются способы оценки функционального состояния гибкости позвоночника, которую можно произвести самостоятельно в домашних условиях, а также рассматриваются упражнения, с помощью которых студентам удалось количественно улучшить показатели гибкости позвоночника в домашних условиях. Выбор темы обусловлен влиянием ограничений во время пандемии на обучение студентов высших учебных заведений, переведенное на дистанционный формат.

Ключевые слова: Корригирующая гимнастика, физическая культура, ЛФК, гибкость позвоночника, пандемия, студенты, дистанционное обучение.

Abstract: In this article, the authors consider the influence of corrective gymnastics (as part of physical education classes at home for students of higher educational institutions) as one of the elements of physical therapy on the level of flexibility of the spine. The methods of assessing the functional state of the spine (namely, the flexibility of the spine), which can be performed independently at home, are studied, and exercises are also considered, with the help of which students managed to quantitatively improve the indicators of the flexibility of the spine at

home. The choice of the topic is due to the influence of coronavirus restrictions on the training of students of higher educational institutions, translated into a distance format.

Keywords: corrective gymnastics, physical education, physical therapy, spinal flexibility, pandemic, students, distance learning.

В феврале две тысячи двадцатого года в связи с мерами по предотвращению распространения коронавируса высшие учебные заведения России перешли на дистанционный формат обучения. Изменения затронули все области образования, изменились, в том числе, и занятия физической культурой: привычные виды спорта, такие как бег, плавание, беговые лыжи, теперь стали недоступны — необходимо было искать им замену в домашних условиях, такую, чтобы уровень физической активности оставался таким, каким был в до пандемии. Однако, занятия в дистанционном формате столкнули обучающихся с новой проблемой: в связи с тем, что все занятия теперь проводились дистанционно, в виде онлайн-конференций, большое количество часов учащимся приходилось сидеть за столом у компьютера. Это способствовало ухудшению осанки, и многие студенты стали жаловаться на обострение болей в позвоночнике и предлагать внести элементы лечебной гимнастики в программу онлайн-занятий по физической культуре. Изменения были внесены: с группой студентов третьего курса, состоящей из пятнадцати человек, стали проводиться дистанционные занятия физической культурой с элементами лечебной гимнастики, нацеленной на увеличение гибкости позвоночника. Перед началом занятий по модифицированной программе учащиеся провели оценку функционального состояния позвоночника, а именно, гибкости позвоночника по методу Николаева. Результаты оценки до и после занятий, длившихся один семестр, приведены в таблице 2.

Уровень гибкости позвоночника — характеристика гибкости позвоночника у мужчин и женщин старше 18 лет. Изложенным ниже способом

учащимся не составило труда определить свой начальный уровень гибкости позвоночника до занятий по модифицированной программе [1].

Методика измерения: учащийся стоит на краю скамьи и сгибается вперед — ноги при этом должны оставаться прямыми. Пальцы рук необходимо опустить по возможности ниже, избегая рывков. Измеренное от поверхности скамьи до кончиков пальцев расстояние фиксируется в сантиметрах со знаком «минус», в случае если кончики пальцев остались над уровнем скамьи [2]. Со знаком «плюс» фиксируется расстояние, в случае если кончики пальцев опустились ниже уровня скамьи. Полученные в сантиметрах результаты сравнивают с эталонными для каждого значения гибкости диапазонами значений. Критерии оценки функционального состояния позвоночника по методу Николаева приведены в таблице 1:

Уровень гибкости позвоночника	Характеристики
Высокий	– кончики пальцев испытуемого опускаются на ≥ 14 см ниже скамьи.
Выше среднего	– кончики пальцев испытуемого опускаются на 7–13 см ниже скамьи.
Средний	– кончики пальцев испытуемого опускаются на 6 см ниже скамьи или касаются её.
Ниже среднего	– кончики пальцев испытуемого не достигают поверхности скамьи на 1–6 см.
Низкий	– кончики пальцев испытуемого не достигают поверхности скамьи на ≥ 7 см.

Таблица 1. Критерии оценки функционального состояния позвоночника

Ниже приведены сравнительные результаты уровня гибкости позвоночника студентов третьего курса технических специальностей до и после занятий, длившихся на протяжении одного семестра, по модифицированной программе:

Порядков. № студента	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
До занятий, см →	6	7	2	8	3.5	4	11	1.5	2	6	5.5	12	9	3	8
<i>До, знак</i>	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	+	+	-
После занятий, см →	1	13	6	3.5	10	1.5	15	6	7.5	0	0.5	16	4	2	14
<i>После, знак</i>	+	-	-	+	-	-	-	-	-	NaN	+	-	+	-	-

Таблица 2. Результаты уровня гибкости позвоночника

Интерпретировать полученные результаты по цифрам весьма затруднительно, поэтому для удобства воспользуемся диаграммой, которая проиллюстрирует табличные данные.

Уровень гибкости позвоночника до занятий

■ Высокий ■ Выше среднего ■ Средний ■ Ниже среднего ■ Низкий
0%

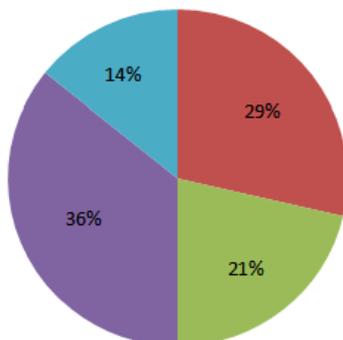


Диаграмма 1. Уровень гибкости до занятий

Уровень гибкости позвоночника после занятий

■ Высокий ■ Выше среднего ■ Средний ■ Ниже среднего ■ Низкий
0%

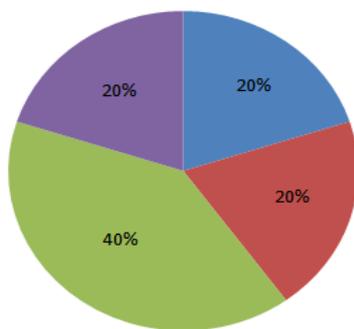


Диаграмма 2. Уровень гибкости после занятий

До занятий физической культурой низким уровнем гибкости позвоночника обладали 14% опрошенных студентов, ниже среднего — 36%, средним — 21%, выше среднего — 29%, высоким уровнем никто из студентов похвастаться не мог. После полугода занятий физической культурой, включающей в себя элементы лечебной гимнастики, показатели гибкости у исследуемой группы студентов значительно улучшились: высоким уровнем стали обладать 20% опрошенных, наравне с уровнями ниже среднего и выше среднего, средним — 40%, низким — 0%. Эти показатели подтвердили необходимость проведения оценочного эксперимента, итог которого позволил бы определить эффективность корригирующей гимнастики как средства развития гибкости позвоночника у студентов высших учебных заведений.

Стоит отметить, что таких внушительных результатов студенты достигли всего за один учебный семестр благодаря активной работе на онлайн-занятиях и выполнению комплекса упражнений, разработанного американским врачом-физиотерапевтом П. Брэггом [3].

Комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. Лягте на живот. Приподнимите таз и выгните спину дугой. Затем опустите таз как можно ниже, руки и ноги прямые. Поднимите голову и резко откиньте назад. Это упражнение следует выполнять в медленном темпе.

2. Примите такое же исходное положение, как и в первом упражнении. Поднимите таз и выгните спину, опираясь на ладони и пальцы ног. Руки и ноги

выпрямлены. После чего разверните таз влево и опуститесь как можно ниже на левый бок. Аналогично проделайте с правой стороной. Это упражнение может показаться сложным для начинающих, поэтому его следует выполнять понемногу.

3. Сядьте на пол, опираясь на прямые руки. Поднимите таз. Ноги согнуты и находятся чуть сзади тела. Тело опирается на прямые руки и согнутые ноги. Позвоночник находится в горизонтальном положении. После проделанных действий вернитесь к исходному положению. Упражнение следует выполнять несколько раз и в быстром темпе.

4. Лягте на спину, вытяните ноги и отведите руки в сторону. Согните колени, обхватите их руками и потяните к груди. Не опуская рук, вытолкните колени и бедра от груди, одновременно поднимите голову и дотроньтесь подбородком до коленей. В течение пяти секунд сохраняйте положение.

5. Лягте на живот. Таз поднимите как можно выше, выгибая спину дугой. Опустите голову и, опираясь на прямые руки и ноги, обойдите комнату в установленном положении. Это упражнение помогает эффективно и быстро растянуть позвоночник.

Вывод.

Таким образом, в результате проведённой экспериментальной работы были сделаны констатирующая и контрольная оценки гибкости позвоночника, которые позволили объективно отслеживать процесс развития гибкости у студентов. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения корректирующей гимнастики на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях как одного из путей развития гибкости позвоночника у студентов.

Библиографический список:

1. Арутюнян, А. П. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе. Методические указания. — Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. — 30 с.

2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 206 с.

3. Позвоночник — ключ к здоровью [Текст] / П. С. Брэгг [и др.]. — СПб.: Лейла, 1995. — 335 с.