

В бассейне занятия рекомендуются 3 раза в неделю. Рекомендуется ходить, высоко поднимая колени и делая широкие шаги, а также кувыркаться в обе стороны.

В жизни студентов высших учебных заведений, имеющих проблемы с крестцово-позвоночными грыжами, наибольший эффект оказывают упражнения на растягивание позвоночника с помощью наклонной плоскости; упражнения «кошка» и «планка», силовые упражнения и упражнения в бассейне.

Определены методы использования средств в условиях режима дня студентов высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Упражнения при грыже позвоночника / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ckbran.ru/cure/spinal-diseases/gryzha-mezhpozvonkovogo-diska/lfk-uprazhneniya/>. – Дата доступа: 02.02.2024 г.
2. Грыжи межпозвонковых дисков / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://npclinic.ru/gryzhi-mezhpozvonkovykh-diskov/>. – Дата доступа: 05.02.2024 г.
3. ЛФК при грыже / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clinica-paramita.ru/info/lfk-pri-gryzhe/#6/>. – Дата доступа: 08.02.2024 г.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 8-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.

УДК 796.188

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ДИАГНОСТИРОВАННЫМ СКОЛИОЗОМ

Бесараб Г. В., Марчук А. Н., Матусевич С. Н.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Анализируя научно-методическую литературу, установлено, что сколиоз может вызвать неприятные последствия (боли в спине, деформацию осанки и др.). Для студентов, столкнувшихся с этим состоянием, регулярные занятия физическими упражнениями становятся важным инструментом в укреплении мышц спины и коррекции осанки [1].

В УО «ГГАУ» более 20 % студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе, имеют диагностированный сколиоз различной степени искривления. В мире около 40 % людей подвержены данному заболеванию. В связи с этим выявление эффективных упражнений является актуальной темой исследований.

Цель исследования – оценить эффективность влияния комплексов лечебной физической культуры на последствия сколиоза у студентов.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) опрос в форме анкетирования.

На основе результатов анализа научно-методической литературы определены оздоровительные системы упражнений, используемые для укрепления мышц спины и коррекции осанки. По результатам опроса студентов ГГАУ, занимающихся физкультурой в специальной медицинской группе 80 % из них назвали наиболее эффективными следующие упражнения:

Пилатес. Представляет собой систему упражнений, цель которых – укрепление мышц корпуса, включая спину, пресс и ягодицы. Для студентов, страдающих сколиозом, пилатес приобретает особую значимость, поскольку он способствует улучшению гибкости, укреплению мышц и правильному выравниванию позвоночника [1].

Рекомендуются следующие средства и методы их использования [1]:

- мостик (ложитесь на спину, согните ноги в коленях и опустите стопы на пол; плавно поднимите таз вверх, сжимая ягодицы, и задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем медленно опустите таз обратно на пол; повторить несколько раз);

- кот-корова (встаньте на четвереньки, руки под плечами, колени под бедрами; вдохните, опустите живот и согните спину вниз (как будто выжимаете воздух из легких); на выдохе округлите спину вверх, поднимая голову и пресс; повторите несколько раз, дыша ритмично).

Упражнения на растяжку. Регулярные растяжки способствуют увеличению гибкости мышц и суставов, улучшению кровообращения и снижению напряжения в мышцах, что особенно важно для студентов, страдающих сколиозом [1].

Рекомендуются следующие средства и методы их использования [1]:

- наклоны в стороны (встаньте прямо, ноги на ширине плеч; поднимите руки вверх и медленно наклонитесь вправо, стараясь не поворачивать торс; задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите влево; повторите несколько раз);

- подтягивание колена к груди (ложитесь на спину, согните одну ногу в колене и прижмите к груди; задержитесь в этой позе на несколько секунд, затем верните ногу на пол и повторите с другой ногой; повторите несколько раз).

Упражнения с использованием фитбола. Гимнастический мяч (фитбол) – отличный инструмент для укрепления спины и коррекции осанки у студентов со сколиозом [1].

Рекомендуются следующие средства и методы их использования [1]:

- поза на фитболе (сядьте на фитбол, поднимите руки вверх и медленно наклонитесь назад, вытягивая руки за голову; задержитесь в этой позе на несколько секунд, затем вернитесь в вертикальное положение; повторите несколько раз);

- упражнение на фитболе (ложитесь на фитбол лицом вниз, руки на полу перед собой; плавно прогните туловище в поясничном отделе, поднимая голову и грудную клетку, затем вернитесь в исходное положение; повторите несколько раз).

Важно помнить, что перед началом выполнения любых упражнений студентам с диагностированным сколиозом следует проконсультироваться с врачом или инструктором по физической реабилитации, чтобы выбрать подходящий комплекс упражнений и избежать травм. Увеличивайте нагрузку постепенно и внимательно слушайте свое тело, чтобы предотвратить перенапряжение [2].

Закключение: наиболее эффективными и популярными у студентов системами, позволяющими укрепить мышцы спины и исправить осанку, являются пилатес, упражнения с фитболом и упражнения на растяжку. В ходе регулярного использования студентами данных методик был получен высокий лечебный эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моногр. / В. Н. Амосов. – М.: Вектор, 2014. – 128 с.
2. Медведев, Б. А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б. А. Медведев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 192 с.

УДК 1(191):130.2

ФИЛОСОФИЯ ПОСТМОДЕРНА В КОНТЕКСТЕ КРИЗИСА СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

Бусько И. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Поскольку философия выступает как «зеркало культуры», постольку философию постмодерна можно рассматривать как отражение тех процессов, которые проявились в культуре, прежде всего западной, с последней трети XX века. Ускорение социального времени, переход капитализма к финансовой и информационной стадиям, грандиозные технологические и коммуникационные трансформации сопровождаются углублением кризиса культуры, вытеснением основных достижений модерна. Постмодерн часто представляют как эпоху роста