

осанке, чтобы не усугубить проблему. При выполнении нагрузок необходимо учитывать группу здоровья и вид нарушения осанки; соблюдать врачебно-педагогический контроль, избегать резких движений.

Если студент числится во 2 или 3 группе здоровья из-за заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз), следует проконсультироваться с врачом по комплексу упражнений. Зачастую этой группе здоровья рекомендуется плавание, гребля, прогулки на лыжах, упражнения на расслабление и координацию. Ограниченно рекомендована осевая нагрузка на позвоночник. Противопоказаны упражнения, фиксирующие позвоночник и его искривление, прыжки в длину и высоту, поднятие тяжестей, висы с расслабленной спиной. Найти один общий метод для коррекции нарушений осанки невозможно. Однако имеется много общих методов, которые направлены в целом на укрепление мышечного корсета спины, повышение кровообращения в проблемных зонах.

Таким образом, результаты исследования еще раз иллюстрируют высокий процент встречаемости нарушений осанки среди студентов, основной причиной которых является малоподвижный образ жизни и малая информированность о значении здоровья позвоночника для здоровья в целом. Многие студенты, имеющие патологию осанки, не знают о методах и механизмах коррекции нарушения. Результаты анкетирования показали, что систематическое внедрение базовых упражнений для укрепления осанки в уроки по физической культуре, могло бы быть самым удобным и действенным механизмом для студентов.

Библиографический список

1. Агайари, А. Коррекция нарушений осанки у школьников 11–13 лет средствами адаптивной физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук. / А. Агайари. – Москва, 2006. – 19 с.
2. Белозерова, Л. И., Клестов, В. В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности / Л. И. Белозерова, В. В. Клестов // Тезисы докладов IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19–20 октября 2002. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 129.
3. Бондаренко, Е. В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений body ballet : автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Бондаренко. – Красноярск, 2006. – 24 с.
4. Гилев, Г. А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества / Г. А. Гилев // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2006. – С. 31–33.
5. Каштанова, Г. В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста / Г. В. Каштанова. – Москва : АРКТИ, 2006. – 104 с.

Фролов М.И., старший преподаватель кафедры спортивных игр

Наумов А.А., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет, студент
г. Барнаул

МЕТОДИКА БУБНОВСКОГО КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье раскрываются теоретические и практические предпосылки проблемы позвоночника вследствие занятий физической культурой и спорта. Анализируется методика Бубновского как средство восстановления позвоночника.

Ключевые слова: спорт, кинезитерапия, декомпрессия, ангиогенез, позвоночник

**M.I. Frolov,
A.A. Naumov**

BUBNOVSKY TECHNIQUE AS A MEAN OF RESTORING THE SPINE

Abstract. *The article reveals the theoretical and practical prerequisites for the problem of the spine as a result of physical education and sports. The Bubnovsky technique as a mean of restoring the spine is analyzed.*

Key words: sports, kinesitherapy, decompression, angiogenesis, spine.

В современном мире спорт – это очень популярный вид деятельности, которым занимаются как дети, так и взрослые, поскольку многие хотят достичь своих целей в определённом виде спорта, исполнить свои мечты, ну и конечно же улучшить качество своей жизни, ведь все мы занимаемся спортом именно потому, что основная его направленность – здоровый образ жизни. Так ли это?

Конечно же спорт в дозированной нагрузке является полезным для организма, улучшая кровоток по мышцам организма, и защищая его от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].

Но в любом спорте случаются травмы как в профессиональном, так и в любительском. Остановимся на рассмотрении темы проблем с позвоночником.

Для этого обратимся к анатомии человека. Что такое позвоночник? Это то, что держит скелет человека всю жизнь, это самый крупный костно-хрящевой компонент нашего тела. И как и любая часть нашего тела со временем он начинает изнашиваться.

Его структура достаточно проста, как и любой сустав нашего тела он должен получать питание микроэлементами. Позвоночник состоит из позвонков, их у человека 33–34. Они делятся на 5 отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Между ними располагаются межпозвоночные диски, которые играют важнейшую роль в питании наших позвонков, так как находящееся в центре межпозвоночного диска пульпозное ядро напрямую взаимодействует с костной тканью позвоночника и даёт ему всё необходимое [2].

И всё чаще мы наблюдаем картину, как спортсмены в молодом и среднем возрасте сталкиваются с проблемой позвоночника: остеохондроз, сколиоз, кифосколиоз, грыжи межпозвоночных дисков, протрузии, грыжи шморли, компрессионный перелом позвоночника и другие дегеративно-дистрофические патологические изменения, которые вызывают проблемы с их собственным здоровьем несмотря на их здоровый образ жизни и занятие любимыми видами спорта [3].

Также мы можем наблюдать за тяжелоатлетами: несмотря на их мощную и развитую мускулатуру они точно так же сталкиваются с проблемами позвоночника и срывают себе спину.

В рамках статьи рассмотрим подробнее не саму проблему, а пути её решения. Ведь не так давно С.М. Бубновский представил миру свою собственную методику лечения и борьбы с проблемами позвоночника [4].

Сергей Михайлович – основатель современной кинезитерапии – альтернативного (неврологии и ортопедии) метода лечения хронических заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, ориентир в котором ставится не на лекарственные препараты и ношение корсетов, а на внутренние резервы организма и понимание больным собственного тела. Kinesitherapia – лечение активными и пассивными движениями, лечебная гимнастика.

Несмотря на то, что определенные физические упражнения использовались в качестве лечебного средства еще в Древней Греции и Древнем Риме, термин «кинезитерапия» на протяжении многих веков находился в забвении.

В современной медицинской литературе этот термин появился сравнительно недавно, менее трех десятилетий назад. «Реанимировал», если можно так выразиться, этот термин профессор, доктор медицинских наук Сергей Михайлович Бубновский, который предложил

принципиально новую систему лечения многих заболеваний, избавления от болей и восстановления трудоспособности без лекарств и хирургических операций. Уникальность системы Бубновского подтверждена научной деятельностью и тем интересом, который проявили миллионы читателей к его книгам, а также целым рядом патентов и свидетельств. Система оздоровления Бубновского отмечена многими наградами и благодарственными письмами, но лучшим доказательством эффективности кинезитерапии являются более 1,5 миллиона успешных историй выздоровления пациентов с различными диагнозами.

Лечебные движения использовал в своей практике еще Гиппократ. В восточной медицине есть такие практики, как йога и цигун, которые также используют различные движения и позы для сохранения и восстановления здоровья. В настоящее время существуют стандартные лечебные и реабилитационные методики, которые включают движения с нагрузками, лечебную гимнастику и лечебную физкультуру (ЛФК). Но йога и цигун помогают в самосовершенствовании только здоровому человеку.

В основе упражнений лежит декомпрессия – устранение сдавливания спинного или головного мозга, его корешков, сосудов. Причиной сдавливания, как правило, являются грыжа диска, разросшиеся связки, костные наросты – остеофиты, увеличенные части суставов позвонков и т.д. В зависимости от того, где и какое сдавление присутствует, выбирается вид декомпрессии – передняя или задняя. При этом удаляются патологические образования, сдавливающие нервные или сосудистые структуры.

Также методика служит основой для улучшения нашего кровотока, потому что одна из центральных функций крови – это перенос питательных веществ в разные участки нашего тела, а все сосуды располагаются непосредственно в наших мышцах, и мышцы, работая как насос, улучшают работу сердца и происходит Ангиогенез – процесс образования новых кровеносных сосудов в органе или ткани, в ходе которого происходит реорганизация первичной капиллярной сети, которая сокращается до более простой и четкой системы капилляров, артерий и вен.

Если более детально разобрать этот процесс, то все проблемы с опорно-двигательного характера появляются из-за гиподинамии либо излишней травматизации и недовосстановленности организма, что приводит к неправильному функционированию сустава, потому что он начинает себя изнашивать, ухудшается пополнение синовиальной жидкости в суставе и начинают образовываться мёртвые клетки, которые организм должен будет выводить посредством улучшения кровотока. Если же этого не сделать, то они будут скапливаться. На данном примере мы могли бы рассмотреть патологию межпозвоночных грыж, а методика Бубновского решает данную проблему.

Согласно всему выше сказанному, можно сделать вывод о том, что в любом спорте присутствуют травмы позвоночника, у спортсменов появилась возможность их профилактики – методика Сергея Михайловича Бубновского. Занимаясь по данной методике, спортсмены не только смогут вылечить себя при помощи специальных упражнений, но и создать профилактику и внести в свой тренировочный процесс упражнения с декомпрессионной нагрузкой, который непосредственной так же включают третий и самый глубокий слой наших мышц спины, чтобы создать мышечный корсет для позвоночника и создать должное питание для межпозвоночных дисков. Ведь тренировочный процесс – это не только достижение поставленных результатов, это также профилактика травм и правильный восстановительный процесс.

Библиографический список

1. Клейменова, М. Н. Влияние инновационных технологий на совершенствование физкультурно-спортивной деятельности / М. Н. Клейменова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–2. – С. 292–295.
2. Коновалов, М. Ю. Методико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности / М. Ю. Коновалов // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного

университета. Сборник статей / Ответственный редактор А. В. Коричко. – Нижневартовск, 2018. – С. 103–109.

3. Попова, Н. В. Современные системы физических упражнений как эффективный метод укрепления здоровья людей среднего возраста / Н. В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 5–3(49). – С. 59–62.

4. Баянкин, О. В. Оздоровительные виды физической культуры как фактор укрепления здоровья людей среднего возраста / О. В. Баянкин // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 44–47.

Храмкова Я.С., старший преподаватель кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

Аннотация. В научной статье представлен теоретический и практический аспект особенностей влияния средств оздоровительной аэробики на физическое развитие юных спортсменов, занимающихся хоккеем. В основе эксперимента было внедрение средств оздоровительной аэробики в тренировочный процесс начального этапа обучения. Принципиальным отличием позиции автора является то, что итоги результатов дают полное основание говорить об эффективности разработанной методики формирования координационных способностей с внедрением комплексов оздоровительной аэробики на начальном этапе подготовки, что выражается в динамике результатов тестирования координационных способностей.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, базовые шаги аэробики, координационные способности, виды проявления координационных способностей, учебно-тренировочная программа, содержание подготовки.

Ya.S. Khrankova

FEATURES OF THE INFLUENCE OF RECREATIONAL AEROBICS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN HOCKEY

Abstract. The scientific article presents the theoretical and practical aspects of the influence of recreational aerobics on the physical development of young athletes engaged in hockey. The experiment was based on the introduction of recreational aerobics in the training process of the initial stage of training. The main difference of the author is that the results of the results give full grounds to speak about the effectiveness of the developed methodology for the formation of coordination abilities with the introduction of health-improving aerobics complexes at the initial stage of training, which is expressed in the dynamics of the results of testing coordination abilities.

Key words: recreational aerobics, basic steps of aerobics, coordination abilities, types of manifestations of coordination abilities, training program, training content.

В условиях современного мира, интенсивного научно-технического прогресса, тенденций динамичного течения изменений ситуаций и смены обстоятельств наибольшую популярность внедрения проведения занятий физической культурой и профессиональным спортом приобретает оздоровительная аэробика.

В основе содержания оздоровительной аэробики одним из ведущих компонентов является развитие координационных способностей, которые, в свою очередь, являются