

УДК 378.37:615.825.1

## **К ПРОБЛЕМЕ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Гришко Ю.А., ст. преподаватель

*Запорожский государственный университет*

Эта проблема родилась не сегодня и не вчера, и, конечно, она охватывает не только студенческую молодёжь, а и всё человечество. Как известно, на заре цивилизации, если и имелись случаи нарушения опорно-двигательного аппарата, то лишь по причине травматизма. С постепенным развитием цивилизации, по мере того, как умственный и малоподвижный труд стал вытеснять тяжёлый физический труд, сразу же, с изменением количества движений в процессе дня, появились проблемы с обменом веществ в организме человека, в том числе нарушился водно-солевой обмен. Это стало одной из самых первых историко-социальных причин возникновения проблемы нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

С дальнейшим развитием цивилизации происходит нарушение равновесия и гармонии в природе. Особенно сильно нарушение экологии проявилось в последние 150 лет. Это вторая, не менее важная, причина, которая послужила стимулом резкого ухудшения состояния здоровья человечества, в целом, и нарушения опорно-двигательного аппарата, в частности.

И третьей причиной, которая, на базе двух первых, стала особенно резким фактором в нарушении функций опорно-двигательного аппарата, - это открытие в середине XX века атомной энергии. В связи с тем, что радиация, наряду с другими патологическими действиями на организм человека, обладает свойством «вымывания» солей кальция, что, в свою очередь, служит резким толчком к ухудшению и нарушению функций опорно-двигательного аппарата у человечества в целом и, в особенности, у студенческой молодёжи.

Исходя из вышесказанного, мы чётко видим три основных причины нарушения функций опорно-двигательного аппарата, и только при условии устранения всех этих причин, можно восстановить его функции.

В своей практике преподавателя физического воспитания в вузе, мне под силу изменить лишь первую причину и, в силу моего положения, дать студентам тот минимум движения, который им необходим, а также применять на занятиях специальные упражнения. В своей практической деятельности я уделяю большое внимание исправлению нарушений функций позвоночника как основного звена опорно-двигательного аппарата. На каждом занятии, независимо от темы и задач, я обязательно даю упражнения, направленные на выпрямление и растяжение позвоночного столба. А в конце занятий делаю коррекцию позвоночника тем, кто в ней нуждается. Чтобы улучшить эффект, рекомендую упражнения и приёмы самокоррекции для домашнего применения, даю теоретические сведения для полного осознания данной проблемы, её причин, механизма действия и, главное, выхода из неё.

Благодаря тому, что молодые люди обладают мощным физиопсихологическим потенциалом, все эти мероприятия оказывают положительное действие, о чём свидетельствуют мои наблюдения за студентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата за последние 6 лет.

УДК 378.37:796.412

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА**

Гуреева А. М., преподаватель

*Запорожский государственный университет*

У ритмической гимнастики в последние годы становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно популярна она среди молодёжи. Привлекая эмоциональностью и подобием современным танцам, она позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных