

---

При разработке используются сюжетные линии игры: название мест, героев, деньги, за которые можно существовать на игровой территории, внешний вид и антураж, оружие, монстры и т.д. Действия происходят на территории зоны (игровая площадка); «турист-герой» вправе выбирать, что и как ему делать: проводить время на базе у костра с товарищами все время (а это около 3 дней) или идти и совершать подвиги. Согласно сюжету такого героя будут встречать недружественные элементы, как и в игре, по сюжету которой построен такой турпродукт. По окончании тура турист получает памятные трофеи (сувениры), которые смог собрать или купить в «зоне», что будет являться материальным подтверждением его участия в таком проекте.

Туризм является консолидирующей отраслью, где сходятся интересы различных отраслей хозяйства: транспорт, коммуникации, питание, размещение, а если сюда добавить информационные технологии для обеспечения узнаваемости страны, то может быть достигнут очень высокий результат. В нашу программу по развитию туризма можно внести проект о разработке креативного туристического продукта с элементами промышленного туризма, который бы способствовал развитию «туризма действия» на основе нашей истории, это могут быть и зоны отселения, партизанские лагеря времен Великой Отечественной войны и постпаломничество. Создать национальный уникальный турпродукт, который бы подкреплялся компьютерными технологиями высокого уровня – цель ближайшего будущего.

## **РАЗРАБОТКА МОДУЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОХАНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА**

**О.И. Шух**

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь*  
*stilloksi@tut.by*

Существуют новые технологии, связанные с организацией и проведением занятий оздоровительной физической культурой для профилактики и лечения любых видов патологий. Специфическая профилактика (первичная и вторичная) определенных нозологических форм заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов является одной из таких новых форм, имеющих сугубо утилитарное предназначение. Модуль превентивной физической активности, состоящий из одного, трех или пяти видов в зависимости от нозологической формы, анатомической топологии и интенсивности морфологических и клинических проявлений общеразвивающих, корригирующих физических упражнений, направленных, с одной стороны, на торможение механизмов патогенеза (замедление развития заболевания, блокирование новых этапов болезни и возможности полного выздоровления), а с другой – на стимуляцию процессов саногенеза. Прогрессирование морфологических трансформаций и функциональных возможностей, позволяющих организму человека иметь запас адаптивных качеств, дающих возможность человеку длительное время, годами, справляться с бытовыми и производственными нагрузками.

Практически мы наблюдали в группе (СМО) специального медицинского отделения у студентов как одно патогенетическое направленное физическое упражнение, целенаправленно и вовремя примененное на небольшом промежутке времени, значительно ослабляет синдромальные проявления остеохондроза позвоночника (висы, стретчинг трапециевидной мышцы) с возможностью полной блокировки. Применение превентивно направленных физических упражнений в фазе устойчивой ремиссии, а также первой и второй стадии остеохондроза позвоночника при рекреации и реабилитации. Модуль рекомендуется применять для восстановления мышечной асимметрии различной локализации, торсии и первой стадии сколиоза для перманентной коррекции силового мышечного поля (например, неравномерная тяга мышц левой и правой стороны туловища).

У нас появилась возможность воздействия на биомеханику позвоночника с помощью физических упражнений. «Модуль» характеризуется как отделяемая, относительно самостоятельная часть какой-либо системы, организации устройства, необходимая для приведения в гармоническое соответствие размеров и сущности целого и его частей. Мы сделали вывод, что модуль, состоящий из направленных на предупреждение остеохондроза физических упражнений, является самостоятельной частью превентивной тренировки, гармонизирующей программу физического воспитания, ориентирующего на прицельное торможение патогенеза, на вариативную стимуляцию компенсаторных реакций, относящихся к саногенезу.

Эффективность специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее рациональным исходным положением для развития и укрепления мышц туловища является такое, при котором

---

---

возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза (положения, лежа на спине, на животе, в упоре стоя на коленях). Упражнения, выполняемые в этих исходных положениях, должны иметь симметричный характер; динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статических напряжениях; периодически целесообразно выполнять упражнения в расслаблении и дыхательные упражнения, менять исходные положения. Физические упражнения, направленные на создание и укрепление мышечного корсета, нужно сочетать со специальными упражнениями, способствующими оптимизации двигательной активности.

Модуль, рекомендуемый к применению в оздоровительной физической культуре, значительно отличается по своей сути от «комплекса» физических упражнений, широко распространенных в лечебной физической культуре. Выход студента на состояние реконвалесценции приводит к окончанию занятий в СМО. В настоящее время постоянная коррекция комплекса лечебной физической культуры реальна только теоретически. Модуль, выступающий как превентивный набор блок физических упражнений, может быть использован самостоятельно и в совокупности с любой формой двигательной активности, гармонизируя ее воздействие на позвоночник, предупреждая синдромы остеохондроза.

Мы выделили базовую и вариативную части в модуле физических упражнений. Базовая часть модуля обязательна для выполнения; вариативная часть дает возможность выбора методисту, исходя из особенностей, выявленных при обследовании позвоночника занимающихся. Именно такая структура модуля является наиболее эффективной и рациональной.

Формирование модуля производится с классификацией специальной превентивной физкультуры, в основу которой положен патогенетический признак. В упрощенной форме мы пришли к следующим выводам:

1. Снижение компрессии на межпозвоночные диски – упражнения на растяжку.
2. Воздействия на суставы и связки позвоночника, с коррекцией позвонков друг относительно друга.
3. Увеличение силы мышц, участвующих в держании позвоночника.
4. Оптимизация движения.

В заключение следует отметить что, разрабатывая программы физической активности по модульному принципу, мы определили ряд физических комплексов влияющих на повышение эффективности оздоровительной терапии, для занятий со студентами специального медицинского отделения.

### **Литература**

1. Веселовский, В.П. Практическая вертебрология и мануальная терапия / В.П. Веселовский. – Рига, 1991. – 344 с.
2. Скоромец, А.А. Лечение спандилогенных неврологических синдромов / А.А. Скоромец. – СПб: Гиппократ. – 2001. – 157 с.
3. Юмашев, Г.С. Остеохондрозы позвоночника / Г.С. Юмашев. – М.: Медицина, 1984. – 382 с.
4. Епифанов В.А. Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника / В.А. Епифанов. – М.: ВНИИЦ, 1997. – 344 с.
5. Касьян, Н.А. Мануальная терапия при остеохондрозе позвоночника / Н.А. Касьян. – М.: Медицина. – 95 с.
6. Яковлев, Н.А. Шейный остеохондроз / Н.А. Яковлев. – М.: ПО Полиграфия, 1997. – 416 с.
7. Новиков, Ю.О. Дорсальгии / Ю.О. Новиков. – М.: Медицина, 2001. – 159 с.