

Занятия физической культурой у студентов со сколиозом

Накоренок Родион Владимирович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье описывается значимость занятий физической культурой, благодаря которой сохраняется и укрепляется здоровье студентов. Проводится анализ опорно-двигательной системы, с помощью которого раскрывается эффективность лечебной физической культуры. Также, приводятся различные методики ЛФК. Представлена совокупность упражнений плавания, для профилактики сколиоза.

Ключевые слова: ЛФК, сколиоз, физическая культура, опорно-двигательная система, здоровье, плавание, упражнения.

Physical education classes for students with scoliosis

Nakorenok Rodion Vladimirovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article describes the importance of physical education classes, thanks to which the health of students is preserved and strengthened. The analysis of the musculoskeletal system is carried out, with the help of which the effectiveness of therapeutic physical culture is revealed. Also, various methods of physical therapy are given. A set of swimming exercises for the prevention of scoliosis is presented.

Keywords: physical therapy, scoliosis, physical culture, musculoskeletal system, health, swimming, exercises.

Сколиоз – это заболевание костно-мышечной системы, при котором деформируется позвоночник. Сколиоз может быть врожденный, либо развившейся с течением времени. Он достаточно распространен, в СМИ отмечают, что 90% населения России страдают от него. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди трудоспособного населения заболеваниями позвоночника страдают 80% граждан. Сколиоз характеризуется искривлением позвоночника в трёх плоскостях, и при отсутствии профилактики и лечения достаточно быстро развивается. Для того, чтобы исправить сколиоз, чаще всего рекомендуется носить корсет, а в методы лечения входят занятия гимнастикой и физическими упражнениями, с помощью которых можно не только замедлить развитие болезни, но и исправить его.

Целью статьи является систематизирование знаний о сколиозе, а также о методах его лечения у студентов.

Рассмотрим виды сколиоза:

- С-образный сколиоз (простой, с одной дугой искривления);
- S-образный сколиоз (сложный, с двумя дугами искривления);
- Z-образный сколиоз (тотальный, с двумя дугами искривления).

Многие, несмотря на заболевание сколиоза, его игнорируют, но это может привести к тяжелым последствиям. Из-за искривления позвоночника страдают все органы и системы органов. Например, так как лёгкие, под действие искривления, сжимаются, происходят отклонения в сердечно-сосудистой системе. При недостатке кислорода в сердце увеличиваются сердечные камеры, потому что сердце пытается восполнить недостаток кислорода. Несмотря на то, что человек может вылечить сколиоз, сердце не может восстановить утраченные функции. Большое количество людей проводят время в сидячем положении, что сильно сказывается на распространённость этой коварной болезни [1].

Существуют различные методики и физической реабилитации, их основу составляют гимнастика и плавание. Также можно сочетать их с диетотерапией, физиотерапией и т.д. В это время важно совмещать ЛФК с массажем для укрепления мышечной системы человека. Для получения достаточного количества кислорода необходимы упражнения на свежем воздухе, так как при искривлении позвоночника дыхание бывает затруднительно. Лечебная физическая культура позволяет провести профилактику и лечение болезней опорно-двигательной системы, а также повысить работоспособность, предотвратить осложнения и привести мышцы и тело в тонус.

Три методики ЛФК:

- закрепление результата, прошедшего лечения (для 1-2 степени);
- ношение корсета и упражнения при благоприятном развитии заболевания (3-4 степени);
- обеспечение локальной корректировки перед оперативным лечением.

Тренировка состоит из трех фаз:

1. Подготовительная (состоит из несложных упражнений, направленных на правильную осанку, основные группы мышц и разминающие упражнения для плеч и шеи)
2. Основная (состоит из более сложных упражнений и более продолжительных, в неё входят упражнения для дыхательной системы, спинных мышц)
3. Заключительная (состоит из медленной ходьбы с правильной осанкой) [2].

Рекомендуемые упражнения при сколиозе:

- упражнение «кошечка». Стоя в упоре на руках и коленях, постепенно прогибать позвоночник в поясничном отделе, сгибая грудной отдел в обратную сторону вверх (повторить 3-5 раз);
- лёжа на спине, выполнить перекаты на живот от 5 до 7 раз в каждую сторону;

- упражнение «ножницы». Махи ногами лёжа на спине (повторить 5-10 раз);
- встать у стены, плотно прижавшись к стене, выполнить приседания, а затем встать (повторить 6-8 раз);
- сидя ноги врозь, выполнить наклон вперёд, прогнувшись назад 6-8 раз.

Для хорошего результата необходимо выполнять данные упражнения ежедневно.

Плавание ещё один сильный способ борьбы с искривлением позвоночника. При нахождении в воде (температура её должна составлять 28 градусов) мышцы спины расслабляются. Так как человек находится в вертикальном положении, расстояние между позвоночными дисками максимальное, что упрощает возвращение их в правильное исходное положение. В связи с тем, что мышцы спины, шеи и плеч в воде напряжены, происходит укрепление мышечного корсета.

Занятия плаванием также можно разделить на 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный.

- в положении лёжа на животе выполнять симметричные движения: руками нужно интенсивно грести, ногами наполнять волнообразные движения;
- лечь на живот, загребая воду под себя, выполняя при этом ногами имитацию движения ластами;
- исходное положение сидя или лежа у бортика руки держатся за опоры, погрузив лицо в воду, перед тем сделав глубокий вдох, выдохнуть через нос (10-15 раз);
- исходное положение лёжа на груди руки в позе коррекции, ноги работают кролем;
- исходное положение лёжа на груди руки работают в стиле баттерфляй под водой, ноги – кролем при лордозе в грудном отделе, после грибка руки в исходное положение.

Физические упражнения – основа для лечения сколиоза. Прежде чем выполнять упражнения, необходимо обратиться к специалисту. Это связано с тем, что лечение зависит от возможностей пациента [3].

Библиографический список

1. Петрова Д.Д. Сколиоз грудного отдела позвоночника: причины, лечение, комплекс физических упражнений // Акад. Публицистика. 2017. №11.
2. Мельник, Н.Г. Лечебная физическая культура при сколиотической болезни 1-2 степени // Слободжан, науково-спортив. вюник. 2013. Т. 3. №36.
3. Болванович А.Е. Особенности действия некоторых комплексов лечебной гимнастики при ассиметричной осанке и сколиотической болезни 1 -2 степени // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. Т. 6 №4.