

СЕКЦИЯ 2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РОЖКОВ С.Г., переводческий факультет, гр.111,

Минск, УО «МГЛУ»

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,

заведующий кафедрой ФВиС УО «МГЛУ»

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗОВ

Введение. Сколиоз определяется искривлением позвоночника: в правую сторону – правосторонний сколиоз, в левую сторону – левосторонний сколиоз. Реже встречается сколиоз с искривлением позвоночника сразу и в правую, и в левую сторону – S-образный сколиоз. Причинами сколиоза могут быть: недостаточная освещенность рабочего места; не соответствующая росту занимающихся мебель; пребывание человека долгое время в одной и той же позе и другие факторы.

Цель работы – изучение различных эффективных методик применения нетрадиционных средств и методов, направленных на профилактику и лечение разных форм сколиоза.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы педагогических наблюдений, направленные на определение эффективных средств профилактики сколиозов.

Обсуждение результатов. К самым простым и доступным методам профилактики сколиозов можно отнести консервативную группу профилактики. Консервативное лечение доступно и эффективно, не требует больших затрат времени и усилий. В комплекс консервативного лечения рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с набором специальных упражнений. Особое место рекомендуется отводить специально сконструированному дополнительному оборудованию и тренажерам, направленным на постоянную коррекцию позвоночника, укрепление ослабленных мышц спины и грудной клетки.

Выводы. Эффективность профилактики сколиозов зависит от организации учебных и самостоятельных занятий с учетом подбора средств и методов физического воспитания. Лечение сколиозов зависит от деформации позвоночника, возраста и степени искривления.

Рекомендуется, кроме общепринятых средств и методов, при профилактике и лечении сколиозов использовать релаксационную физическую культуру. Она является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий для занимающихся разных возрастов, пола и степени заболевания сколиозом.