

ЧУРИЛО П.Ю., экономический факультет, гр. Ф-27,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент, заведующая
кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ПРАВСТОРОННЕМ СКОЛИОЗЕ

Введение. Сколиоз характеризуется боковыми изгибами позвоночного столба в простейшем случае, при прогрессирующем заболевании возможна ротация позвоночника вокруг своей оси (скручивание, или торсия). Такие деформации скелета приводят к сдавливанию внутренних органов, сосудов и нервов и вызывают различные сопутствующие заболевания. В зависимости от угла искривления сколиозы подразделяются на степени от 1-й до 4-й (наиболее тяжелой).

Цель работы – изучить методики, направленные на коррекцию и профилактику различных форм сколиоза.

Методы исследования. В данной работе мы использовали педагогические методы – изучение и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, подбор и внедрение в учебный процесс специальных тренажеров и приспособлений.

Обсуждение результатов. Лечение сколиоза сводится к трем основным методам: мобилизация позвоночника, коррекция деформации и удержание коррекции. Все это достигается с помощью средств ЛФК или путем применения регрессирующих корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими в себя все перечисленные выше средства. Основным методом лечения сколиоза в настоящее время принято считать комбинированный. В комплексной сколиотической болезни рекомендуется в основном коррегирующие, ассиметричные и симметричные упражнения. Коррегирующие упражнения предусматривают максимальную мобилизацию позвоночника, на фоне которой проводится коррекция дуги искривления с помощью специальных противоскривляющих упражнений.

Выводы. Сколиоз правосторонний или левосторонний возникает из-за нехватки витаминов в организме, деструктивном изменении хрящевой и костной ткани позвоночного столба и слабых мышцах, которые не могут удерживать перенос позвоночника, из-за чего со временем позвоночник искривляется. У разных людей развитие и течение болезни протекает по-разному, поэтому не стоит начинать лечение самостоятельно в домашних условиях, предварительно не пройдя обследование и не проконсультировавшись с врачом.