

**КОРОГОДА П.И.**, факультет ВиГ, гр. ТВ-2,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент,  
профессор УО «БрГТУ»

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА**

*Введение.* Сколиоз – боковое искривление позвоночника, которое приводит к значительному нарушению осанки человека. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание человека в неправильном положении тела. Причиной сколиоза могут быть нерациональная одежда, заболевание внутренних органов, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту человека мебель.

*Цель работы* – изучение методик применения нетрадиционных средств и методик при профилактике и лечении сколиозов.

*Методы исследования.* В работе применялись общепринятые методы педагогических наблюдений, направленные на определение эффективных нетрадиционных средств и методов профилактики сколиоза, метод анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

*Обсуждение результатов.* Все методы профилактики и лечения сколиоза можно разделить на две основные группы – оперативная и консервативная группы лечения. Основным способом профилактики сколиоза является консервативное лечение. Оно доступно, эффективно и не требует больших затрат. В комплекс консервативного лечения рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с использованием различных нетрадиционных средств и методов лечения.

*Выводы.* Таким образом, изучив специальную литературу по проблеме возникновения сколиоза, нами было установлено следующее: профилактика и лечение сколиоза зависит от возраста больного, степени сколиоза и деформации позвоночника. Профилактика сколиоза предусматривает поддержание правильной осанки, двигательной активности и режима питания. Эффективным средством профилактики сколиоза является лечебная физическая культура, применяемая при консервативном лечении.

### *Литература*

1. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест.: БрГТУ, 2008. – 71 с.