

КУЗАВКА А.Ю., строительный факультет,
гр. А-32, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ

Введение. Сколиозом называют искривление позвоночника, которое выявляется в ходе профилактического осмотра. Сколиоз может быть врожденным или приобретенным заболеванием, причём частота случаев, связанных с развитием болезни вследствие неправильной осанки в раннем детском возрасте, значительно преобладает по сравнению с врожденным сколиозом.

Цель работы – исследовать эффективность использования релаксационной физической культуры при профилактике сколиозов различной степени.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, опрос, анкетирование и педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Изменения статико-динамического стереотипа осуществляется путём целенаправленного воздействия на выше- и нижележащие по отношению к основному искривлению опорно-двигательного аппарата и регуляции соотношений тонуса сопряжённых мышечных групп, принимающих участие в формировании осанки. Однако основной и наиболее трудной задачей, решение которой определяет успех лечения в целом, является не мобилизация и коррекция искривления, а стабилизация позвоночника в корригированном положении. Коррекция деформаций, не подкреплённая мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, неэффективна.

Выводы. Для профилактики сколиозов в режиме дня рекомендуется выполнять правила, направленные на коррекцию заболевания: соблюдать режим двигательной активности; для сна использовать жёсткую постель; уменьшить стояние на одной ноге и исключить неправильное положение при сидении; контролировать осанку при ношении тяжестей; соблюдать гигиенические требования при уходе за спиной; правильно организовывать рабочее место; применять лечебный массаж; использовать специальные устройства внешней фиксации; рекомендуется применять специальные биологические добавки для укрепления костно-мышечной системы.