

СИДОРОВИЧ Д.А., факультет электронно-информационных систем,
гр. Э-51, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛЕОЗОВ

Введение. Сколиоз – состояние, которое характеризуется искривлением позвоночника во всех плоскостях: вправо, влево, вперед, назад, а также вокруг всей его оси в таком состоянии позвоночник похож на перекрученную виноградную лозу. Чаще всего сколиоз встречается у детей. Сколиоз у подростка не так опасен, потому что есть надежда, что эта болезнь в дальнейшем развиваться не будет. В медицинской практике различают два понятия: сколиоз и сколиотическая болезнь. При сколиозе наблюдаются изменения в самом позвоночнике, правильную форму которого вернуть уже нельзя. А при сколиотической болезни таких изменений нет, имеется только дисгармония мышц: с одной стороны позвоночника она сильнее, а с другой слабее. Такой мышечный дисбаланс является причиной бокового искривления позвоночника. Следовательно, укрепляя мышцы спины, можно избавиться от дефектов осанки.

Цель работы – изучить причины возникновения сколиоза и разработать методики, направленные на профилактику данного заболевания.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников зарубежных и отечественных авторов, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Сколиоз обычно возникает в 6-7 лет, что связано с резко увеличивающейся нагрузкой на позвоночник. Второй стимул для развития сколиоза наблюдается в 12-13 лет – при интенсивном росте. С возрастом искривление позвоночника только усугубляется, деформация усиливается, позвоночник словно закручивается вокруг своей оси. Исправить искривление позвоночника можно только до 14 лет. В этом случае ещё не закрыты ростковые зоны позвоночника. После этого возраста сколиоз вылечить практически невозможно, однако можно стабилизировать состояние человека и замедлить деформацию позвоночника с помощью лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии.

Выводы. Таким образом, правильно подобранные упражнения лечебной гимнастики должны укреплять мышцы, а не усугублять течение сколиоза. Все упражнения рекомендуется выполнять медленно и плавно, с минимальной амплитудой, при этом позвоночник должен быть практически неподвижным.