

КОЧЕВА В.А., строительный факультет, гр. А-28,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Черноокая Е.В., преподаватель УО «БрГТУ»

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

Введение. Основная функция позвоночника – опорная, позволяющая обеспечивать жесткость скелета и сохранять привычную форму тела. Поэтому позвоночник крепкий, обладает определенной гибкостью, обеспечивающей равновесие тела, и имеет 4 естественных изгиба (физиологические изгибы), действующих как пружины, которые смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник, позволяют реагировать на стрессы, связанные с весом тела и его движениями, а также поглощать толчки и удары во время ходьбы и бега.

Цель работы – проанализировать и обобщить возможность использования в учебном процессе средств физической культуры, направленных на укрепление позвоночного столба.

Методы исследования. В данной работе применялись следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме, подбор специальных средств физической культуры.

Обсуждение результатов. Важным условием успешного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, регулярное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры. Постель должна быть жесткой, для чего на кровать укладывают деревянный щит. Стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту. Нужно следить, чтобы человек сидел за столом прямо, а ноги его при этом достигали пола. Важна также правильная установка света, а при нарушении зрения обязательна его коррекция. Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физическая культура (ЛФК). Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития болезни, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза.

Выводы. В комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза, рекомендуется включать: лечебную гимнастику; упражнения в воде; массаж; коррекцию положением тела; элементы спорта.