

**СИДОРЧУК М.П.**, строительный факультет, гр. А-30

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик С. И., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

## **РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА**

*Введение.* Сколиоз (от гр. – «изогнутый», «кривой») представляет собой прогрессирующее заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси – торсия (torsio). Главное отличие сколиоза от нарушений осанки во фронтальной плоскости – наличие торсии позвонков. Кроме деформации позвоночника при сколиозе наблюдается деформация таза и грудной клетки. Эти негативные изменения приводят к нарушению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и многих других жизненно важных систем организма.

*Цель работы* – исследовать роль специальных физических упражнений, направленных на профилактику сколиоза.

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

*Обсуждение результатов.* Клинико-физиологическим обоснованием к применению специальных физических упражнений является связь условий формирования и развития костно-связочного аппарата позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы. Специальные физические упражнения, применяемые при данной патологии, способствуют формированию рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции. При неполной коррекции физические упражнения обеспечивают стабилизацию позвоночника и препятствуют прогрессированию болезни. Неравномерная тренировка мышц при выполнении упражнений способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости искривления и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости искривления, что непосредственно приводит к нормализации мышечной тяги позвоночного столба. К специальным упражнениям рекомендуются корригирующие упражнения, направленные на коррекцию патологической деформации позвоночника.

*Выводы.* Таким образом, в профилактике коррекции деформации позвоночника и поддержании стабильного состояния специальным физическим упражнением необходимо отводить главную роль. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе должны занимать корригирующие физические упражнения направленные на профилактику сколиоза.