

КУЩОВА О.И., экономический факультет,
гр.Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Янчук М.Е., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СКОЛИОЗ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Введение. История лечения сколиоза восходит к истокам медицины. Первые попытки исправить искривленный позвоночник предпринял Гиппократ (460--377 годы до нашей эры). Четыреста лет спустя Корнелий Цельс начал применять для этой цели лечебную гимнастику и гидротерапию. А его последователь Гален описал случай, когда дыхательная гимнастика помогла излечению ребенка, у которого была деформирована грудная клетка. В эпоху Возрождения французский врач Паре предложил для исправления позвоночника металлический корсет.

Цель работы – исследовать влияние лечебной физической культуры на организм человека при сколиозе.

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

Обсуждение результатов. Клинико-физиологическим обоснованием к применению ЛФК и массажа является их способность благоприятно влиять на функцию опорно-двигательного аппарата, способствуя уменьшению или стабилизации процессов деформации позвоночника. К эффективным формам ЛФК рекомендуется относить лечебную гимнастику, гимнастику в воде. Гимнастические упражнения лучше применять из исходного положения стоя на четвереньках. В таком исходном положении тренируют мышцы спины, ягодичной области и живота. Для коррекции дефекта используют специальные корригирующие упражнения двух типов - симметричные и асимметричные. В процедуру включают также дыхательные упражнения статического и динамического характера. Для увеличения подвижности позвоночника используют упражнения на четвереньках, смешанные висы, упражнения на наклонной плоскости. Занятия в бассейне предусматривают упражнения у борта бассейна, плавание с помощью надувных снарядов, плотика и свободное плавание.

Выводы. При лечении сколиоза с помощью лечебной физической культуры очень важно выполнять специальные упражнения комплексно в группе или индивидуально. В этом случае особая роль будет отводиться лечебной физической культуре.