

БАСОВА Д.В., строительный факультет,
гр. КП-26, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

Введение. Сколиоз — это искривление позвоночника вправо или влево относительно своей оси. В медицинской практике различают врожденный и приобретенный сколиоз. Врожденный сколиоз, как правило, возникает при пороках внутриутробного развития. Миопатическая форма сколиоза относится к приобретенной форме и может быть следствием таких заболеваний мышц, как полиомиелит, миопатия и миастения. Кроме того, существуют и другие редко встречающиеся приобретённые формы сколиоза, которые могут появиться в результате повреждения позвоночника и спинного мозга. Это так называемая паралитическая форма сколиоза.

Цель работы – изучить влияние различных средств и методов физической культуры, направленных на профилактику сколиоза.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы, направленные на профилактику сколиоза: анкетирование, педагогические наблюдения, изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. Для профилактики сколиоза используются различные методики, но самым эффективным из них является лечебная гимнастика, которая включает в себя специальный комплекс упражнений, направленный на восстановление симметрии мышц спины. Особая роль при профилактике сколиоза отводится спортивному массажу. При проведении массажа восстанавливается симметрия мышечной ткани, улучшается кровообращение в позвоночнике и устраняются все неприятные ощущения. При использовании физиотерапии происходит восстановление правильного положения позвоночника. С этой целью используется ультразвуковое воздействие, фонофорез, электрофорез и другие виды процедур. Все вышеперечисленные методы нередко используются и для лечения различных заболеваний позвоночника. Это связано с тем, что подобные процедуры улучшают кровообращение, налаживают обменные процессы в тканях, способствуют восстановлению подвижности позвонков и предотвращают отложение солей на сегментах позвоночного столба. Также для профилактики сколиоза у занимающихся необходимо уделять особое внимание их осанке на занятиях, так как систематическое и длительное нахождение в неправильной позе приводит к изменению осанки и дальнейшему искривлению.

Выводы. Таким образом, профилактика сколиоза – это прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя лечебную физическую культуру, занятия спортом и правильное рациональное питание.