

**АГЕЕВЕЦ Я.А., ХЕВУК И.В.**

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ**

*Введение.* Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения.

Сколиоз представляет собой стойкое боковое отклонение позвоночника или его сегментов от нормального выпрямленного положения. Иногда сколиоз именуют биологической трагедией человечества. Эта патология, по статистическим данным европейских ученых, обнаруживается почти у 98% детей в странах СНГ.

*Цель работы* – определить влияние лечебной физической культуры на организм человека при лечении сколиоза.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы научных исследований: анализ литературных и интернет-источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

*Результаты и их обсуждение.* Сколиозы бывают простые и сложные. Простые сколиозы: шейные, шейно-грудные, верхнегрудные, грудные, пояснично-грудные, пояснично-крестцовые. Сложные сколиозы образуются из простых сколиозов, при которых первичная дуга искривления компенсируется второй дугой искривления.

По величине искривления позвоночника различают три степени сколиоза. *Первая степень* сколиоза характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии; *вторая* – заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом; *третья* – стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, наличием большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника

На сегодняшний день в комплексе мероприятий лечения, реабилитации и профилактики сколиоза преобладают традиционные методики лечебной физкультуры, такие как: гимнастические упражнения корректирующей и лечебной направленности; элементы способов плавания и физические упражнения в воде; коррекции положения и применение фиксирующих ортопедических корсетов; массаж.

Занятия ЛФК направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической

болезни. ЛФК показана при любой степени сколиоза; наиболее эффективно ее использование на начальных стадиях болезни.

Существуют упражнения, которые противопоказаны при сколиозе: бег, прыжки, подскоки, соскоки – любые сотрясения туловища; выполнение упражнений в положении сидя; упражнения, скручивающие туловище (кроме деторсионных); упражнения с большой амплитудой движений туловищем (увеличивающие гибкость); висы (перерастягивающие позвоночник – чистые висы).

При составлении комплекса упражнений для лечения сколиоза необходимо учитывать следующие требования: исключить упражнения, способные усугубить состояние позвоночника; первые занятия проводить в медленном темпе; постоянно обращать внимание на реакцию занимающегося на каждое упражнение; количество повторений увеличивать постепенно, чтобы не перенапрягать мышцы и позвоночник; упражнения должны быть подобраны на пассивное вытяжение позвоночника; чередовать упражнения для мышц плечевого пояса с упражнениями для поясничного отдела и ног.

Занятия при сколиозе проводят в строгом соответствии с планом тренировки, что позволяет получать максимальный эффект от каждого упражнения (таблица).

Таблица – Структура занятий по лечебной физической культуре

Часть занятия	Задачи занятия
1. Разминка	Подготовка связочного аппарата к выполнению основных нагрузок, стимуляция кровообращения в мышечных тканях, постановка ритма дыхания.
2. Основная часть	Коррекция патологического искривления, стимуляция двигательной активности мышц, восстановление нормальных функций внутренних систем организма.
3. Заключительная часть	Постепенное снижение нагрузки, восстановление привычного ритма дыхания.

*Выводы.* Лечение сколиоза сводится к мобилизации позвоночника, коррекции деформации и удержанию коррекции, что достигается с помощью средств ЛФК, а также путём применения корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими все вышеперечисленные средства. Основным методом лечения сколиоза в настоящее время считают комбинированный.