

КУДРИЦКИЙ М.Ю., гр.109

Минск, МГЛУ

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент, зав. кафедрой ФВиС,
МГЛУ, Минск

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ СКОЛИОЗОВ

Введение. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Он может быть простым или частичным, с одной дугой искривления, и сложным, при нескольких дугах искривления в разные стороны. В медицинской практике определяют врождённый и приобретённый сколиоз. Врожденный сколиоз возникает в результате нарушения внутриутробного развития. Приобретенный сколиоз возникает в результате травм позвоночника и неправильного положения тела во время выполнения различной трудовой деятельности. Причиной сколиоза могут быть недостаточная освещенность рабочего места, не соответствующая росту занимающихся мебель, пребывание человека долгое время в одной и той же позе и другие факторы.

Цель работы – определить современные средства и методы эффективно влияющие на профилактику сколиоза.

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

Результаты и их обсуждение. Основным при профилактике сколиоза является умение подобрать современные средства и методы, направленные на профилактику сколиоза разной степени.

Самым простым и доступным методом профилактики сколиоза является консервативный метод. Консервативное лечение доступно и эффективно, не требует больших затрат, времени и усилий.

В комплекс консервативной профилактики рекомендуется включать традиционное лечение, мануальную терапию и лечебную физическую культуру с набором специальных упражнений.

Особое место рекомендуется отводить специально сконструированному дополнительному оборудованию и тренажерам, направленным на постоянную коррекцию позвоночника, укрепление ослабленных мышц спины и грудной клетки.

Выводы. Таким образом, профилактика сколиозов зависит от использования в учебном процессе современных средств и методов, направленных на коррекцию фигуры и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Так же, кроме общепринятых средств и методов, при профилактике сколиозов рекомендуется использовать релаксационную физическую культуру, которая является доступным и самым эффективным средством при организации самостоятельных занятий.