

ХОРУЖАЯ С.В.

Брест, БрГТУ

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

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Введение. Патологии позвоночника чрезвычайно распространены в современном обществе. Такие заболевания, как например сколиоз, приводят к нарушениям работы многих внутренних органов. Сколиозом называется искривление позвоночника во фронтальной плоскости. При взгляде со спины позвонки должны располагаться ровно сверху вниз, при сколиозе линия позвонков отклоняется вправо, влево (С-образный сколиоз) или в обе стороны (S-образный сколиоз).

Цель работы – исследовать влияния физических упражнений при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

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

Результаты и их обсуждение. Причины, которые могут привести к нарушениям осанки (сколиозу) многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела. В результате неправильного положения тела происходит образование навыка неправильного положения тела. В одних случаях этот навык формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других – на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность (гиподинамия) или нерациональное увлечение однообразными физическими упражнениями, неправильное физическое воспитание. Кроме того, появление неправильной осанки (сколиоза) связано с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или ослабление мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей.

Причиной сколиоза могут быть также заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту ребенка мебель и др.

Чтобы снизить риск развития этих патологий, следует проводить их профилактику в виде гимнастики, смены образа жизни. Но обычно люди не находят достаточно времени и сил для этих мер. В этом случае отлично подходит тренажер для позвоночника и укрепления мышц спины. С помощью этого устрой-

ства можно укрепить мускульный каркас спины, снять усталость и напряжение мышц, улучшить кровообращение в позвоночных сегментах. Занятия на тренажере не займут много времени, понадобится всего несколько свободных минут в сутки.

Один из основных этапов восстановления человека при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – лечебная физическая культура (ЛФК). В процессе занятий ЛФК используются специальные тренажеры, которые помогают пациентам эффективно восстанавливать организм, утраченные функции, возвращать мышцам привычную активность. Кроме того, они служат отличным средством профилактики многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Физиотерапевтические тренажеры созданы с учётом особенностей человека с проблемами ОДА.

Выводы. Комплексное использование средств, методов и форм организации занятий по физической культуре с детьми с ослабленным здоровьем способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности. Физические упражнения необходимо применять при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия лечебной физической культурой должны быть систематическими и регулярными, только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект.

Литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М.: издательский центр «Академия», 2008. –231 с.
2. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / Л.П. Гребова. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.
3. Огурцова, А.О. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат / А.О. Огурцова // Спорт в школе и здоровье детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/587732/>. – Дата доступа: 02.03.2017.