

ID: 2021-10-4343-T-19415

Тезис

Аникина К.А.

Значимость физической культуры при лечении и профилактике сколиоза

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: Кузнецова Е.И.

Актуальность. Сколиоз – это стойкое S-образное искривление позвоночника в стороны, которое в настоящее время очень распространено среди молодого населения. Физические упражнения - один из эффективных способов предотвращения и лечения этого заболевания.

Цель работы: выявление значения физической культуры в лечении и профилактике сколиоза.

Материал и методы: изучение различных источников информации, анализ инструктивно-методических документов.

Результаты. Сколиоз - заболевание, для которого характерно постоянное напряжение мышечного аппарата, что приводит к быстрой утомляемости и болям в пояснице. А физические упражнения помогают справиться с этим напряжением и сформировать прочный мышечный каркас.

При искривлении позвоночника натяжение парных мышц происходит в разной степени, поэтому занятия физкультурой при сколиозе должны включать 4 вида нагрузок:

- 1) Несимметричные - акцент на мышцах, находящихся в тонусе.
- 2) Симметричные - нацелены на удержание позвоночника в его анатомически правильном положении.
- 3) Деторсионные - направлены на расслабление мышц, находящихся в напряжении.
- 4) Общеукрепляющие - ориентированы на стимуляцию иммунной системы, укрепление мышечного корсета и обеспечение притока крови к органам.

Ключевой момент эффективности физических упражнений - регулярная разминка, необходимая для согревания и растяжения мышц и связок, для предотвращения травматизации.

Заключение. Физическая физкультура - один из ключевых элементов лечения и профилактики сколиоза, позволяющая оказывать на мышцы всего тела ассиметричную нагрузку, расслабляя одни и тренируя другие, что приводит к укреплению мышечного каркаса позвоночника и помогает ему удерживаться в правильном положении.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура имеет огромное значение при лечении и профилактике сколиоза.

Ключевые слова: физическая культура, сколиоз, упражнения