

**ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ У СТУДЕНТОВ СО СКОЛИОЗОМ**  
**THE IMPORTANCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE WELLNESS  
PROCESS FOR STUDENTS WITH SCOLIOSIS**

**Я. И. Искоренко**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой

**А. С. Мишин**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России

(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

В данной статье освещена тема значения лечебной физической культуры в оздоровительном процессе у обучающихся со сколиозом. Рассмотрен свод правил питания и физической активности, способствующих улучшению состояния здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, лечебная физическая культура, физическая активность.

**Summary**

This article highlights the topic of the importance of therapeutic physical culture in the health-improving process in students with scoliosis. The set of rules of nutrition and physical activity that contribute to improving health is considered.

**Keywords:** health, therapeutic physical culture, physical activity.

**Цель работы:** изучить влияние проблем с позвоночником на организм человека, выявить основные трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся, имеющие подобные отклонения в здоровье.

**Задачи:** проанализировать существующие методики лечебной физической культуры.

**Результаты исследования**

Сколиозом является стойкое искривление позвоночника вбок относительно своей оси во фронтальной плоскости. В процесс вовлекаются все отделы позвоночника, потому к боковому искривлению в последующем присоединяется искривление в переднезаднем направлении и скручивание позвоночника. По мере ухудшения сколиоза возникает последующая деформация грудной клетки и таза, которая сопровождается нарушением функции сердца, легких и тазовых органов [1, 2].

ЛФК – это метод, который использует физическую культуру, как способ восстановления здоровья и профилактики заболеваний.

**Эффективность ЛФК:**

Лечения с помощью занятий ЛФК зависит только от стадии сколиоза. 1 и 2 стадия лучше всего поддаются лечению, в то время как для улучшения состояния больного сколиозом на 3

и 4 стадии, придётся прибегнуть к хирургическому методу лечения. Ранних степеней характерно полное лечение уже через 3-6 месяцев регулярных занятий лечебной физкультурой.

Лечебная физическая культура эффективна только на первых 2-х стадиях, при этом искривление позвоночника лучше всего поддаётся лечению в возрасте до 25 лет. На данный период приходится наиболее активное развитие тканей опорно-двигательного аппарата. Лечение помогает и в более зрелом возрасте, однако на это может потребоваться значительно больше времени. [3]

#### Правила проведения ЛФК при сколиозе:

Первые занятия должны проводиться под контролем специалиста-ортопеда, что способствует выработать правильное выполнение упражнений от сколиоза в домашних условиях, которые будут повторяться ежедневно на протяжении определенного времени.

При самостоятельном выполнении гимнастики важно соблюдать следующие правила:

- перед занятием проводится общая разминка для разогрева всех групп мышц;
- каждое упражнение при искривлении позвоночника выполняется в спокойном темпе, без отрывистых движений;
- противопоказаны занятия силовой гимнастикой;
- запрещается выполнение упражнений с использованием вися на перекладине, вытягивание позвоночника лучше выполнять в положении лёжа;
- необходимо чередовать упражнения для разных частей тела, начиная с тренировки ног, и заканчивая нагрузкой на плечевой пояс.

Перед занятиями ЛФК следует обязательно пройти консультацию с доктором, который на основе обследования составит индивидуальный комплекс упражнений при сколиозе для выполнения в домашних условиях [4].

#### Виды упражнений:

1. Симметричные. Способ выполнения таких гимнастических упражнений заключается в удерживании прямого позвоночника, напряжение мышц спины происходит с различной интенсивностью, с помощью чего сохранение срединного положения позвонков поможет не только устранить искривление, но и укрепить мышцы.

2. Ассиметричные. С помощью такого способа нагрузка перемещается в отдельный участок позвоночника, уменьшается деформация в боковой плоскости.

#### Комплекс упражнений ЛФК при сколиозе:

На 1 и 2 стадии лечебная физкультура поможет восстановить нормальную работу опорно-двигательной системы, и тем самым излечить сколиоз. На поздних стадиях данные упражнения для сколиоза способны даже навредить.

#### Упражнения на животе:

Необходимо лечь на живот и вытянуть руки перед собой, параллельно свести ноги вместе. Тянуться ладонями вперед, а стопы отводим назад. Медленно растягиваем позвоночник в течение 5 секунд, и после расслабляемся, и снова повторяем упражнение. В положении лёжа, сгибаем руки перед собой, и опускаем лоб на предплечья. Согнув колени на вдохе, стараемся дотронуться пятками до ягодиц. На выдохе отводим ноги к полу, но не опускаем их полностью. Под прямым углом сгибаем колени, и на вдохе, поднимаем ноги вверх.

#### На спине:

Ложимся на ровную поверхность, и сводим ноги вместе, расположив обе руки по бокам. Делаем глубокий вдох, и подтягиваем колени так, чтобы между бедром и корпусом образовался прямой угол. На выдохе опускаем конечность, и повторяем упражнение с другой ногой. После разводим руки в стороны, принимая положение «креста». На вдохе медленно

поднимаем руки над грудной клеткой, и касаемся ладонками друг к другу. Плавно выдыхаем, и опускаем конечности на пол, после чего повторяем упражнение ещё несколько раз. Затем отводим прямую руку за голову. На вдохе одновременно меняем положение рук, после чего повторяем несколько раз это упражнение.

#### На четвереньках:

Встаем на четвереньки, чтобы плечи были над запястьями, а бедра находились перпендикулярно коленям. Выгибаем и фиксируем спину в грудном отделе на несколько секунд. После этого прогибаемся в обратную сторону, задействовав поясницу, ненадолго задерживаемся в таком положении.

Далее делаем несколько шагов руками вперед, после чего опускаем живот, подтягиваясь к бедрам и выпрямляя при этом руки. Касаемся лбом к полу, расслабляя шею. Для полной растяжки усиленно тянем руки вперед по полу, а бедра отводим назад, при этом спина должна оставаться прямой.

#### Упражнения для профилактики сколиоза:

Сколиотическая болезнь зачастую проявляется именно у детей подросткового возраста, поскольку именно в это время происходит наиболее активное формирование позвоночника. В качестве профилактики сколиоза ортопеды рекомендуют выполнять в домашних условиях следующие упражнения:

1. Приседания. Взявшись обеими руками за перекладину, ребенку нужно поставить ноги на расстоянии плеч, после чего, сохраняя спину ровной, опуститься в глубокий присед, и без задержки вернуться в исходное положение.

2. Подъем ног лёжа. Расположившись недалеко от шведской стенки, ребёнок ложится на спину, и берётся вытянутыми руками за нижнюю перекладину. На выдохе он поднимает ноги так, чтобы носками можно было коснуться серединной перекладины, и с вдохом возвращается в исходное положение.

Такие упражнения помогут сформировать крепкий мышечный каркас ребенка, и тем самым предотвратить развитие сколиоза [4, 5].

#### **Выводы**

подводя итоги сказанному, можно сделать вывод, что лечебная физическая культура при сколиозе у взрослых и детей при ранних стадиях, является непосредственно важной частью для лечения. Периодическое проведение упражнений из лечебной физкультуры и массажа в большинстве случаев приводит к значительному улучшению состояния. Можно еще раз подчеркнуть важность таких основных методов лечения сколиоза как ЛФК, также, как и важность соблюдения всех правил при их использовании.

### **Библиографический список**

1. *Дубровский В. И.* Лечебная физическая культура. 2-е изд., стер. М., 2001.
2. *Каплевич Л. В., Радаева С. В., Лим М. С.* Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. Томск, 2011.
3. Электронный ресурс: <https://azklinika.ru/kompleks-uprazhnenij-protiv-skolioza-gimnastika-i-lechebnaya-fizkultura/>
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://qualis-vita.ru/lfk-dlya-pozvonochnika/>.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fhealth.yandex.ru%2Fdiseases%2Fossa%2Fscoliosis&utm\\_source=yandex&utm\\_medium=search](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fhealth.yandex.ru%2Fdiseases%2Fossa%2Fscoliosis&utm_source=yandex&utm_medium=search)

&utm\_campaign=yandex-searchster&utm\_content=disease&saas\_webreqid=1625129079820907-386347677564251690-balancer-knoss-search-yp-vla-11-BAL-84.