

**Балега София Анатольевна**

студентка

**Рыбинцева Юлия Николаевна**

студентка

Научный руководитель

**Власенко Светлана Юрьевна**

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу профилактики сколиоза на занятиях физической культурой.

*Ключевые слова:* физкультура, профилактика, сколиоз, гимнастика, оздоровление.

Цель: рассмотреть виды заболеваний позвоночника и методы профилактики средствами гимнастики в процессе оздоровительной культуры.

Задачи.

1. Рассмотреть виды и причины сколиоза позвоночника.
2. Определить средства гимнастики для профилактики сколиоза позвоночника.

Методы. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Проблема: высокий уровень сколиоза среди детей и подростков, неэффективность существующих методов профилактики

### **Введение**

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, которое может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как боли в спине, нарушение работы внутренних органов и даже инвалидность. Одним из эффективных методов профилактики сколиоза являются занятия физической культурой.

Искривления позвоночника могут быть как врождёнными, так и приобретёнными. Врождённые деформации позвоночника возникают из-за нарушений в формировании скелета во время внутриутробного развития ребёнка. Причинами таких нарушений могут быть неправильное питание матери, вредные привычки, недостаток физической активности и лечебной физкультуры.

Приобретённые искривления позвоночника возникают вследствие различных заболеваний, травм или нарушений осанки. Также сколиоз может развиваться у взрослых людей, чья работа связана с длительным пребыванием в одной позе.

Приобретённые искривления позвоночника можно разделить на четыре основные группы.

1. Ревматические – возникают внезапно из-за сильного сокращения мышц на здоровой стороне при воспалительных заболеваниях мышц или межпозвоночных суставов, таких как миозит или спондилоартрит.

2. Рахитические – возникают из-за слабости мышц, длительного ношения ребёнка на руках и сидения в школе.

3. Паралитические – наблюдаются после детского паралича и других нервных заболеваний.

4. Привычные – связаны с привычкой сутулиться.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это один из компонентов общей физической культуры, который связан с использованием физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных из-за болезней, травм, переутомления и других причин.

Основные принципы профилактики сколиоза на занятиях физкультурой.

1. Разнообразие упражнений. Занятия должны включать в себя различные виды упражнений: бег, прыжки, плавание, упражнения на растяжку и укрепление мышц спины. Это поможет предотвратить перенапряжение определённых групп мышц и развитие искривления.

2. Индивидуальный подход. Важно учитывать возраст, уровень физической подготовки и состояние здоровья каждого ученика. Занятия должны быть адаптированы под индивидуальные потребности и возможности каждого ребёнка.

3. Контроль осанки. Во время занятий необходимо следить за осанкой учеников, чтобы предотвратить неправильное положение тела, которое может привести к искривлению позвоночника.

4. Использование специальных приспособлений. В некоторых случаях могут потребоваться специальные приспособления, такие как ортопедические коврики, мячи, фитболы и другие. Они помогут укрепить мышцы спины и предотвратить развитие сколиоза.

5. Соблюдение режима. Регулярные занятия физической культурой помогут укрепить мышцы и связки, улучшить кровообращение и обмен веществ, что положительно скажется на состоянии позвоночника.

6. Правильное питание. Питание должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество витаминов и минералов, необходимых для здоровья костей и мышц.

7. Контроль за весом. Избыточный вес может увеличить нагрузку на позвоночник и способствовать развитию сколиоза. Поэтому важно следить за весом и поддерживать его в норме.

8. Психологический комфорт. Занятия физической культурой должны быть интересными и увлекательными, чтобы дети получали удовольствие от процесса и не испытывали стресса.

### Заключение

Профилактика сколиоза на занятиях физической культурой – это важный шаг к сохранению здоровья позвоночника. Соблюдение этих принципов поможет предотвратить развитие искривления и сохранить красивую осанку на долгие годы.

Обратите внимание! Перед началом занятий физической культурой необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить противопоказания и разработать индивидуальный план занятий.

### ***Список литературы***

1. Абальмасова Е.А. Лечение сколиотической болезни у детей / Е.А. Абальмасова, М.П. Никитина, Р.Н. Бунятов [и др.]. – Л., 2005. – С. 7.
2. Безотечество К.И. Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины «Технология физкультурно-спортивной деятельности» / К.И. Безотечество. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА; Наука, 2016. – С. 119. EDN VX9RXL
3. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – С. 28.
4. Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАРМедиа, 2015. – С. 319. EDN ULOCYX