

УДК 681.3.069

А.Ю.Савина (2 курс, каф. физвосп.), С.В.Рулева, ст. преп.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Целью настоящего исследования явилось изучение проблемы сколиоза на основании анализа и обобщения научно-методической литературы. В наш век глобальной гиподинамии эта проблема стоит на одном из первых мест. Работа миллионов людей связана с сидячим образом жизни, что во многих случаях приводит к сколиозу.

Выявлено, что сколиоз – это боковое искривление позвоночника. Эта деформация обычно обнаруживается в детском и подростковом возрасте и встречается более чем у 6% детей. При этом заболевании очень важно выполнять специальные физические упражнения. Характер упражнений разнообразен и зависит от вида сколиоза и индивидуальных особенностей больного. Лечебная физическая культура включает упражнения, направленные на укрепление мышц спины и торса и создание собственного мышечного корсета. Упражнения выполняются 2-3 раза в день в течение 10-15 минут. Лечебная гимнастика наиболее эффективна при сколиозе первой-второй степени.

На основании собственного опыта занятий физической культурой, анализа специальной литературы мы выявили наиболее эффективные физические упражнения (рис. 1).

Помимо этого, нами разработаны еще некоторые упражнения, которые значительно укрепят мышцы спины:

1. Исходное положение (И.п.) – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, согнуться. Замереть на 2-4 секунды и вернуться в и.п. Повторить 6-10 раз. Дыхание произвольное.
2. И.п. – стоя и держа за спиной гимнастическую палку. Присесть, вернуться в и.п. Наклониться вперед, вернуться в и.п. и, наконец, наклониться вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.
3. И.п. – лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.
4. И.п. – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз.
5. И.п. – лежа на животе. Положить левую щеку на тыльную сторону правой кисти, в то время как левая рука вытянута вдоль тела.
 - А. Медленно поднять правый локоть.
 - Б. Медленно поднять голову и посмотреть через плечо.
 - В. Одновременно поднять локоть, кисть и голову, посмотреть через правое плечо.
 - Г. Сделать движение противоположное предыдущему. Поднять при этом левую ногу на несколько сантиметров от пола.
 - Д. Выполнить оба движения одновременно. Медленно вдохнуть, поднимая при этом левую ногу, правую кисть и правый локоть, а также голову.(Каждое движение выполнить не менее 3 раз).

Применяя данные упражнения, мы пришли к выводу, что они существенно помогают как при лечении сколиоза, так и в его профилактике.

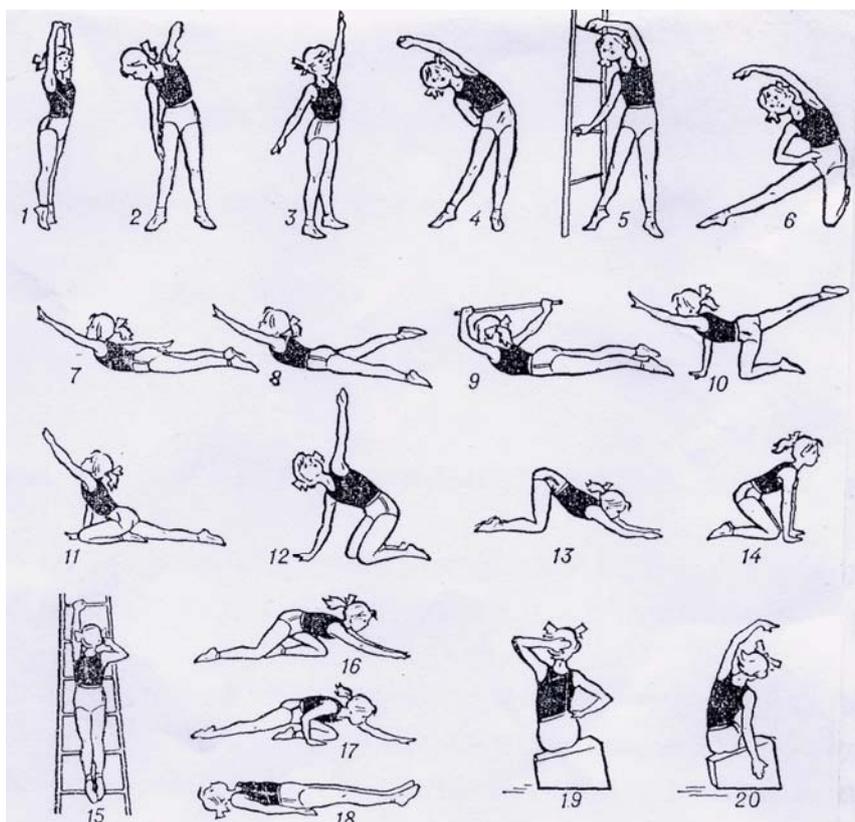


Рис. 1. Физические упражнения при сколиозе:

1 – потягивание в положении стоя со сцепленными руками; 2 – «насос»; 3 – поднимание одной руки вверх с отведением другой назад; 4 – наклоны в стороны; 5 – гиперкоррекция; 6 – наклоны в стороны с подниманием руки и отставлением ноги; 7 – прогибание спины в положении лежа; 8 – поднимание руки и ноги в положении лежа; 9 – прогибание спины (с палкой); 10 – поднимание руки и ноги вверх; 11 – прогибание спины; 12 – повороты корпуса; 13 и 14 – ползание с подтягиванием обеих ног (1-й и 2-й моменты); 15 – асимметричный вис; 16 – ползание с вытянутыми вперед руками; 17 – ползание с поочередным вытягиванием рук вперед и потягиванием соответствующей ноги; 18 – «гусеница»; 19 – поднимание руки за голову в положении сидя на косом сидении; 20 – наклоны в стороны в положении сидя на косом сидении