

Список использованных источников

1. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М., «Физкультура и спорт», 2007. – 200 с.
2. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: ФиС. 2005. – 55с.
3. Беляцкий Н.П. Основы лидерства. – БГЭУ Минск, 2006. – 80 с.
4. Бендас Т.В. Методика выявления лидеров группы // Вестник практической психологии образования. 2008. – 97 с.
5. Кричевский Р.Л. Психология лидерства. Учебное пособие. М.: Статут, 2007. – 120с.
6. Мацумото Д. Психология и культура / Д.Мацумото – СПб., Москва: «Еврознак», «Олма-Пресс», 2002 – 414 с.

УДК 796.012.6:616.711-007.55

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Груша А.А. – 15 пп, 2 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Сонина Н.В.

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Одним из наиболее распространённых заболеваний среди учащихся в учреждениях высшего образования является нарушение осанки, что в дальнейшем перерастает в такую сложно излечимую болезнь, как сколиоз.

Сколиоз – искривление позвоночника в бок относительно своей оси во фронтальной плоскости.

Выявляют три вида искривления:

1. С-образный (одна дуга искривления);
2. S-образный (две дуги искривления);
3. Z-образный (три дуги искривления).

Как показывает статистика, треть населения Республики Беларусь страдает данным нарушением позвоночника. Больше половины из них получили его в процессе взросления в возрасте от 11 до 16 лет. В этот период детский организм переносит массу оказывающих на него влияний, как факторов внешней среды (нагрузки в учебных заведениях, посещения спортивных секций), так и внутренней (физиологическое взросление организма). Ещё не окрепше-

му, детскому организму, сложно справиться с постигнувшими его трудностями и он вынужден «сдаться» [2].

И тут его ждет масса сюрпризов. Нарушение осанки – это только первая ступень. Сколиоз – искривление позвоночника, приводит не только к болезненным ощущениям грудно-поясничном отделе, но и к таким как:

- нарушениям дыхательных путей;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- болезненные ощущения в области ключицы;
- боли в поясничном отделе;
- деформация конечностей и тазовой области;
- асимметрия тела.

Все это предвещает не очень веселую и радостную жизнь у подрастающего поколения.

Причины, вызывающие появления сколиоза, в 80% случаев выявить не позволяет возможность, есть только шанс не дать ему появиться.

Для этого необходимо не только следить за осанкой во время длительного пребывания в сидячем положении, но и необходим комплексный подход для укрепления мышц спины. Ведь одной из объясняемых причин приобретения сколиоза является именно слабость мышечной системы (мышечная дистрофия).

Одним из наиболее эффективных методов лечения сколиоза, является лечебная физическая культура (ЛФК). Регулярные занятия лечебной физической культурой помогают:

- сформировать мышечный каркас позвоночника;
- снять патологическое напряжение с мышц;
- остановить прогрессирование болезни (увеличение угла искривления позвоночника);
- активизировать работу сердечно-сосудистой системы, улучшить дыхание;
- уменьшить или полностью убрать боковые искривления позвоночника [1].

Именно поэтому ЛФК при сколиозе – ведущий метод консервативного лечения, что признают ортопеды всего мира. Комплексы упражнений применяют как единственную и самостоятельную терапию для исправления патологического изгиба позвоночника на

начальных стадиях заболевания. Их обязательно применяют в комплексном лечении 3 и 4-й стадий сколиоза.

При подборе упражнений следует учитывать индивидуальные особенности клинической картины у каждого больного. Правильное использование лечебной физической культуры способно положительно повлиять на протекание данного заболевания.

Рекомендуется выполнять упражнения в большом и хорошо проветренном помещении на ровной, твёрдой поверхности.

Комплекс упражнений при сколиозе состоит из четырех частей:

1. Разминка.
2. Упражнения, выполняемые лежа на спине.
3. Упражнения, выполняемые лежа на животе.
4. Упражнения, выполняемые стоя.

Отдых между упражнениями осуществляется в исходном положении. То есть, если упражнение выполняется лежа на животе, то отдыхать надо также в этом положении[3,4].

Комплекс упражнений ЛФК, массаж, гимнастика и занятия определенными видами спорта (например, плаванием) формируют прочный мышечный корсет, который помогает стабилизировать позвоночник, корректировать его деформации, улучшать осанку и предотвращают возникновение функциональных и органических поражений внутренних органов.

Важно отметить, что лечебную физкультуру правильно сочетать с другими методиками коррекции осанки.

Список использованных источников

1. Кириллов А.И. Сколиоз. Эффективное лечение и профилактика. – М., 2016. – 128с.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. – М., 2016. – 192с.
3. Лечебная физкультура. – М.: Человек, 2013. – 192с, ил.
4. Савко Л.М. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. – СПб., 2010. – 144с.