

Давлатов Зубайдулло Исматуллоевич,
Калашников Максим Викторович,
Юринова Виктория Станиславовна,
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Егоров К.В., преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

СКОЛИОЗ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ

Аннотация: Сколиоз — врожденное или приобретенное боковое искривление позвоночника. Независимо от возраста ЛФК при сколиозе — обязательный метод лечения, признанный ортопедами. На 1 и 2 стадиях заболевания упражнения могут быть единственным способом терапии, а при 3 и 4 они входят в комплекс других. Подобрать программу занятий может только специалист, ведь при ее составлении важно учесть множество параметров: возраст пациента, его образ жизни, активность, в каком отделе позвоночника патология, степень искривления и др. Это позволит исключить упражнения, которые могут усугубить состояние здоровья пациента.

Ключевые слова: студент, здоровье, упражнения, противопоказания.

Davlatov Zubaydullo Ismatulloevich,

Kalashnikov Maxim Viktorovich,

Yurinova Victoria Stanislavovna,

students, Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Egorov K.V., teacher

of the Department of Physical Culture

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Scoliosis in the health group at the university

Abstract: Scoliosis is a congenital or acquired lateral curvature of the spine. Regardless of age, exercise therapy for scoliosis is a mandatory treatment method recognized by orthopedists. At stages 1 and 2 of the disease, exercises may be the only way of therapy, and at stages 3 and 4 they are part of the complex of others. Only a specialist can choose a training program, because when compiling it, it is important to take into account many parameters: the age of the patient, his lifestyle, activity, in which part of the spine pathology, the degree of curvature, etc. This will eliminate exercises that can aggravate the patient's health condition.

Keywords: student, health, exercises, contraindications.

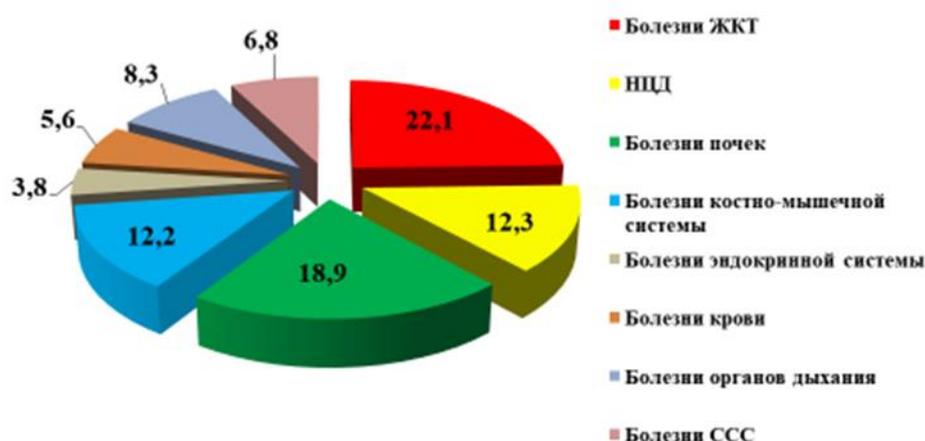
В зависимости от угла искривления, сколиоз разделяют по степеням тяжести:

- первая степень – отклонение до 10 градусов

- вторая степень – от 11 до 25 градусов
- третья степень – от 26 до 50 градусов
- четвертая степень – деформация более 50 градусов.

Структура заболеваемости студентов ФГБОУ ВО ЧГМА по системам

2019 г.



Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов и дневника здоровья. В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента. Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и скорректировать

физическую нагрузку в рамках учебных и самостоятельных физических упражнений без ущерба для здоровья, чтобы правильно организовать двигательную активность. В дневнике здоровья записываются задания преподавателей для самостоятельной работы, а также участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях академии. Дневник здоровья служит документом, характеризующим физическое состояние будущего специалиста.

Противопоказания к физической нагрузке при сколиозе

- 1) длительные статические нагрузки, как в горизонтальном, так и в вертикальном положении тела
- 2) танцы, акробатика, единоборства, спортивные игры – неравномерно распределяемая и неконтролируемая нагрузка
- 3) подъем тяжестей – допустимая граница веса – не более 50-60% от массы тела
- 4) активные вращения корпуса, резкие скручивания, кувырки
- 5) интенсивный бег, прыжки и другая нагрузка с толчковыми рывками.

Этиология :

- 1) наследственная предрасположенность;
- 2) нарушение эндокринной системы;
- 3) изменения со стороны соединительнотканых и костных структур позвоночника;
- 4) неправильное положение при работе;

Начинать заниматься нужно, исключив все резкие движения. Следует правильно дозировать нагрузку, увеличивая и количество повторов постепенно. При этом важна регулярность занятий: делать их нужно минимум 5 раз в неделю, можно даже

несколько раз в день. В основе принципах лежит коррекция нарушений, т.е. выполняются в выпуклую сторону деформации.

Упражнения для растяжки мышц:

1.Растяжка спины и плеч под углом:

1) Вытяните руки вперёд на уровне плеч и упритесь ладонями в стену.

2) Сделайте несколько шагов назад и растяните спину. Ноги держите на ширине бёдер.

3) Постепенно, по мере растяжения плеч и задней поверхности бёдер, отходите всё дальше

2. Растяжка спины и плеч в другом варианте:

1) Возьмитесь за поверхность распложенную на уровне бёдер.

2) Отойдите назад, держась за раковину.

3) Подвиньтесь вперёд на несколько сантиметров, уйдите в глубокое приседание, а затем вернитесь в исходное положение;

3. Растяжкаа плеч и спины в позе собаки:

1) Встаньте на четвереньки, плечи над запястьями, бёдра над коленями. 2)Сделайте несколько шагов руками вперёд, опустите живот, руки выпрямите. 3) Коснитесь пола лбом, расслабьте шею. Таз мягко подкручен вверх, чтобы спина оставалась прямой..

4. Скручивания позвоночника

1) Лягте на спину, руки вытяните в стороны.

2) Переместите таз чуть вправо, согните правую ногу в колене и переведите колено влево, стараясь достать им до пола рядом с левым бедром. 3) Поверните голову вправо и

расслабьтесь. 4) Удерживайте позу в течение 30 секунд, а затем смените ногу и повторите.

5. Растяжка бицепса бедра: 1) Лягте на пол, возьмите в руки обычную ленту 2) Поднимите одну ногу, накиньте на стопу ленту и, мягко покачивая, попытайтесь подтянуть 3) ногу ближе к себе, при этом не сгибая колена. 4) Растягивайте мышцы в течение 30 секунд, а затем смените ногу и повторите

Упражнения на укрепление мышц

1. Подъём руки и ноги 1) Лягте на живот, вытяните руки вперёд. 2) Одновременно поднимите правую руку и левую ногу. 3) Дышите ровно, сохраняйте положение на протяжении пяти дыхательных циклов. 4) Повторите упражнение, подняв левую руку и правую ногу.

2. Поза лодки: 1) Лягте на спину и оторвите от пола верхнюю часть спины и ноги. 2) Прямые руки вытяните вдоль корпуса до параллели с полом. 3) Удерживайте позу в течение 30 секунд.

3. Боковая планка: 1) Встаньте в упор лёжа, плечи над запястьями, тело вытянуто в прямую линию. 2) Поднимите одну руку от пола, разверните корпус, чтобы грудь смотрела в сторону, а руку вытяните вверх над собой. 3) Задержитесь в позе на 10–30 секунд. С каждым днём старайтесь простоять в планке чуть подольше.

4. На животе: 1) Лягте на живот 2) руки вытяните вперед 3) напрягите пресс и ягодицы 4) медленно поднимите руки вверх, одновременно поднимая лопатки.

5. Подъем рук 1) Исходная лежа на животе 2) Разведите руки в стороны, выпрямив их.3) Ноги вместе, не напрягайте шею, подбородок в паре сантиметров от пола. 4) Можно опустить подбородок на коврик. 5) Из этого положения выполните подъем разведенных рук, сводя лопатки вместе. 6) Задержитесь в этой позе пару секунд и вернитесь в начальное положение.

6. Подъем ноги: 1) Лежа на животе. 2) Руки разместите рядом с корпусом, голова опирается на подборок. 3) Вытяните ноги.4) Проследите, чтобы носочки находились в натянутой позиции. 5) Одной ногой начните плавно выполнять подъем. 6) Задержитесь в верхней точке на несколько секунд, после мягко опустите ногу. 7) Почувствуйте приятное напряжение в пояснице. 8) Выполняйте целый подход на одну ногу. 9) В следующем подходе повторите на другую сторону, чтобы были задействованы мышцы обеих сторон в равной степени.

7. Подъем согнутых ног к животу: 1)Лягте ровно, руки разместите рядом с корпусом 2) Голова смотрит прямо, не поворачивайте ее во время тренировки. 3) Согнутые ноги поставьте на пол. 4) Затем медленно выполните подтягивание ног к груди, напрягая живот. Задержитесь в этом положении на пару секунд. 5) Прижимать ноги к груди не нужно.

8. Мостик: 1) лягте на спину, руки разместите рядом с телом, направив ладонями к полу, голова смотрит вперед. 2)Ноги требуется опереть на полную стопу и согнуть в коленях.3) Из этого положения выполняйте плавный подъем таза вверх до образования прямой линии из бедер и вашего корпуса.4) Задержитесь на несколько

секунд и опустите корпус вниз. Не поворачивайте голову и не отрывайте стопы от пола.

6. Подъем корпуса с прямыми руками: 1) положение лежа на животе. 2) Руки и ноги выпрямлены. 3) Вытяните руки вперед и выполните подъем корпуса, отрывая грудь от пола и оставляя бедра на полу. 4) Задержитесь в поднятом положении на несколько секунд. 5) Далее вернитесь в стартовое положение. 6) Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а шея не была излишне напряжена. 7) Не отрывайте ноги от пола.

7. Бабочка 1) лежа на животе поднимите корпус над полом, удерживая нижнюю часть живота на полу. 2) Вытяните руки вперед, выпрямив их. Из этого положения выполните сведение рук, приближая руки друг к другу за спиной. 3) Во время выполнения упражнения не опускайте корпус, сохраняйте руки в прямом положении. 5) Не напрягайте шейный отдел. 6) Выполняйте упражнение медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд.

8. Подъем туловища 1) Руки согните в локте и расположите их вдоль тела. 2) Не заносите их за голову. 3) Медленно поднимите корпус на максимально удобную для вас высоту, удерживая руки согнутыми на уровне плеч. 4) Сводите лопатки. 5) Проследите, чтобы бедра оставались на полу и шея не была излишне напряжена. 6) Задержитесь в этой позиции на пару секунд и мягко опуститесь на пол.

9. Пловец: 1) Выполните одновременный подъем правой руки и левой ноги вверх. 2) Удерживайте пару секунд и затем опуститесь в

исходное положение. 3) Затем поднимите другую пару конечностей в противоход. 4) Расслабление после упражнения.

Кроме того относится плавание. Плавание- это отличная форма упражнений, которая помогает тонизировать мышцы, окружающие позвоночник. Вода в качестве среды сопротивления помогает эффективно тренировать все тело и получать отличные результаты в борьбе со сколиозом.

Расслабление после упражнения: 1) Лягте на спину 2) Закройте глаза и полностью расслабьтесь. 3) Дышите глубоко и спокойно, постарайтесь почувствовать, как уходит напряжение из тела. 4) Расслабляйтесь на протяжении пяти минут. 5) После этого вставайте плавно и осторожно.

Вывод: таким образом, можно сделать вывод, что сколиоз позвоночника – серьёзное заболевание. Даже если исправить позвоночник до конца не удастся, остановить прогрессирование заболевания тоже крайне важно.

Тренажерный зал со сколиозом посещать не только можно, но и нужно. Конечно, при условии соблюдения определенных правил. Кроме того физические упражнения помогает уменьшить или полностью убрать боковое искривление, укрепить мышцы спины, снять напряжение с позвоночного столба, снизить болевой синдром и напряженность, и справиться осанку.

Список литература:

1. Аношина, Т.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студенток с I степенью сколиоза

[Электронный ресурс] / Т.В. Аношина, В.Н. Пушкина, А. Н. Зелянина // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 3. - URL : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=13066> (дата обращения: 23.11.2017).

2. Конюков Д.О., Шойсоронов Т.Ц., Доржиев Д.Ж., Шиман Д.В., Конева Д.М. ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ // Форум молодых ученых.-2022.- №1(65).

3. Марченко, О.Ю. Формирование ценностных категорий физической культуры студентов / О.Ю. Марченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. - 2011. - № 1. - С. 127-131.