

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основные корригирующие упражнения при сколиозе

Зыкун Жанна Антоновна, старший преподаватель
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (Беларусь)

В статье рассматривается главная проблема юношеского возраста распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата сколиоз и основной комплекс применения при данной патологии.

Ключевые слова: сколиоз, лечебная физическая культура, комплекс упражнений

Сколиоз рассматривают как общее заболевание организма, вовлекающее в процесс все органы, но наиболее серьезно при этом поражается костная и мышечная системы позвоночника. Медицинское обследование студентов I-ых курсов Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины 2017г поступления, показали, что из 950 человек поступивших у 320 выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата в частности сколиоз, у 200 человек обнаружена I Степень искривления позвоночника, 100 человек II степень искривления позвоночника, у 20 человек III–IV степень искривления позвоночника, данные показатели свидетельствуют о прогрессировании данного заболевания среди юношеского возраста.

Сколиоз может быть простым или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным — при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник. Он может быть фиксированным и нефиксированным, исчезающим в горизонтальном положении. Одновременно со сколиозом обычно наблюдается и его торсия, т.е. поворот вокруг вертикальной оси, причем тела позвонков оказываются обращенными в выпуклую сторону, а остистые отростки — в вогнутую. Торсия способствует деформации грудной клетки и ее асимметрии, внутренние органы при этом сжимаются и смещаются. Независимо от начальной причины возникновения сколиоза существенными моментами, способствующими развитию искривления, является отсутствие профилактического режима. Чаще сколиоз развивается вследствие биомеханических нарушений в опорно-двигательной системе позвоночника. Зачастую неправильная поза при учебных занятиях вызывает изменение тонуса мышечно-связочном аппарате, приводит его в состояние ослабления и быстрого утомления. Частое стояние с опорой на одну ногу, ношение сумок в одной руке, сон на боку

в мягкой постели с согнутым корпусом еще больше нарушают равновесие мышечной тяги и ведут к неравномерному распределению нагрузки на позвоночник и мышцы спины. Все вышеперечисленное влияют на развития искривления позвоночника и нарушения осанки. [2]

Коррекция сколиоза при выполнении физических упражнений достигается изменением положения плечевого, тазового пояса и туловища. Упражнения должны быть направлены на коррекцию искривления позвоночника во фронтальной плоскости. Корригирующие упражнения должны способствовать укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, таких как выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля [3].

Корригирующие упражнения оказывают как физиологическое, так и лечебное воздействие на организм. Физиологическое и лечебное воздействие корригирующих упражнений базируется на теории моторно-висцеральных рефлексов и реализуется через единый нервно-гуморальный механизм. Мышечная деятельность, прежде всего, повышает тонус центральной нервной системы, адаптирует вегетативную систему к потребностям скелетной мускулатуры. Под влиянием физических упражнений выравнивается течение основных нервных процессов (повышается возбудимость при возросших тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении), улучшается подвижность физиологических процессов. Влияние корригирующих упражнений на гемодинамику характеризуется активизацией всех основных и вспомогательных гемодинамических факторов, улучшением функции кровообращения. Систематическое применение корригиру-

ющих упражнений ведёт к повышению функционального состояния сердечно-сосудистой системы у здорового человека и нормализует различные отклонения функций аппарата кровообращения при патологии. Одновременно улучшаются процессы тканевого обмена, активизируются окислительно-восстановительные процессы в мышцах [1].

Корректирующие упражнения оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ. Тренировка ведёт к уменьшению расхода энергетических веществ в период мышечной деятельности. Данные упражнения стимулируют деятельность эндокринной системы.

Примерный комплекс корректирующей гимнастики:

1) И.п. — сидя упор сзади, 1 — поднимание прямой левой ноги вверх, 2 — вернуться в и.п.

2) И.п. — то же, другой ногой.

3) И.п. — то же. 1 — отведение прямой ноги в левую сторону, 2 — и.п., 3–4 — то же.

4) И.п. — сидя, упор сзади. 1 — подтягивание согнутой левой ноги к груди, 2 — и.п.

5) И.п. — сидя, упор сзади. 1 — подтягивание согнутой правой ноги к груди, 2 — и.п.

6) И.п. — лежа на спине, руки за голову. 1 — неполное поднимание туловища вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

7) И.п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — неполное поднимание туловища влево, 2 — принять и.п., 3–4 — то же.

8) И.п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — неполное поднимание туловища вправо, 2 — принять и.п., 3–4 — то же.

9) И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднимание прямых ног вверх, 2 — принять и.п., 3–4 — то же.

10) И.п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — одновременное поднимание ног и туловища вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

11) И.п. — лежа на правом боку, правая рука перед собой прямая, левая рука за голову. 1 — поднимание туловища вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

12) И.п. — лежа на правом боку, правая рука перед собой прямая, левая рука вдоль туловища. 1 — поднимание прямых ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

13) И.п. — лежа на правом боку, правая рука перед собой прямая, левая рука за голову. 1 — одновременное поднимание туловища и ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

14) И.п. — лежа на левом боку, левая рука перед собой прямая, правая рука за голову. 1 — поднимание туловища вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

15) И.п. — лежа на левом боку, левая рука перед собой прямая, правая рука вдоль туловища. 1 — поднимание прямых ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

16) И.п. — лежа на левом боку, левая рука перед собой прямая, правая рука за голову. 1 — одновременное поднимание туловища и ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

17) И.п. — лежа на животе, руки вверх прямые. 1 — поднимание туловища вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

18) И.п. — лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. 1 — поднимание туловища с руками вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

19) И.п. — лежа на животе, левая рука вверх, правая вниз. 1 — поднимание туловища с руками вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

20) И.п. — лежа на животе, левая рука вверх, правая вниз. 1 — поднимание туловища вверх, смена положения рук, 2 — и.п., 3–4 — то же.

21) И.п. — лежа на животе, руки в стороны, 1 — поднимание туловища и рук вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

22) И.п. — лежа на животе, руки вверх прямые, 1 — поднимание туловища вверх с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах 2 — и.п., 3–4 — то же.

23) И.п. — лежа на животе, руки за головой. 1 — поднимание прямой левой ноги вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

24) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — поднимание прямой правой ноги вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

25) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — поднимание прямой правой ноги вверх, 2 — поднимание прямой левой ноги вверх, и.п., 3–4 — то же.

26) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — попеременное поднимание прямых ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

27) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — одновременное поднимание прямых ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

28) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. 1 — поднимание согнутой левой ноги вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

29) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. 1 — поднимание согнутой правой ноги вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

30) И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. 1 — поднимание обеих согнутых ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

31) И.п. — лежа на животе, руки перед грудью, ноги согнуты в коленях. 1 — поднятие правой ноги вверх, 2 — поднятие левой ноги вверх, 3 — зафиксировать обе ноги вверх 4 — и.п.

32) И.п. — лежа на животе, руки перед грудью, ноги согнуты в коленях. 1 — поднятие обеих ног вверх, 2 — разведение ног в сторону, 3 — сведение ног 4 — и.п.

33) И.п. — лежа на животе, руки вверх. 1 — одновременное поднимание туловища и ног вверх, 2 — и.п., 3–4 — то же.

Выполнение упражнений по 15–20 раз, каждое упражнение. После успешного овладения комплекса нагрузку увеличивать, т.е. каждое упражнение необходимо выполнять в статодинамическом режиме. Каждое упражнение 15–20 раз в динамике, 15–20 счетов в статике. [2]

Как правило при сколиозе наблюдается деформация таза и грудной клетки, в результате прогрессирования заболевания может сформироваться вначале реберное выпячивание, а в дальнейшем реберный горб — гиббус. Эти

негативные изменения приводят не только тяжелейшим косметическим дефектам, а также к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому выполнение дыхательных упражнений носит обязательный рекомендательный характер.

Примерные основные дыхательные упражнения:

1) И.п. — лежа на спине, руки на груди. 1 — вдох, грудная клетка поднимается вверх, 2 — выдох, грудная клетка опускается.

2) И.п. — лежа на спине, руки на животе. 1 — вдох, выпячивание брюшной стенки вверх, 2 — выдох, втягивание брюшной стенки.

3) И.п. — лежа на спине, руки на груди. 1 — вдох, грудная клетка поднимается вверх, 2 — выдох, выпячивание брюшной стенки вверх.

Выводы: В результате занятий корректирующими упражнениями происходит укрепление мышечно-связочного опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления основных групп мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в позвоночнике. Данный комплекс корректирующей гимнастики очень эффективен не только в коррекции данного заболевания, но и в его профилактике и в дальнейшем его прогрессировании.

Литература:

1. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. — 2016. — № 18. — С. 200–205.
2. Назаренко И. А., Зыкун Ж. А., Захарченко О. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки). Практическое пособие — 2017. — 38
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.