

**Современные тенденции организации образовательного процесса:  
от идеи к результату**

***Проскурина Елена Федоровна,***

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Южно-российский институт управления  
филиал Российской Академии Народного Хозяйства  
и Государственной Службы при Президенте Российской Федерации,  
г. Ростов-на-Дону;*

***Логвинова Юлия Сергеевна,***

*студент,  
Южно-российский институт управления  
филиал Российской Академии Народного Хозяйства  
и Государственной Службы при Президенте Российской Федерации  
г. Ростов-на-Дону;*

***Костюхова Анна Вячеславовна,***

*студент,  
Южно-российский институт управления филиал  
Российской Академии Народного Хозяйства и Государственной Службы  
при Президенте Российской Федерации  
г. Ростов-на-Дону*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Аннотация.** Данная статья обуславливает необходимость использования физической активности в качестве части лечения сколиоза. Она также доказывает, что существует огромное количество разнообразных методов лечения и восстановления, помимо хирургического вмешательства или корсетов. В данной статье рассмотрены лечебная физкультура и плавание как неотъемлемая часть лечения сколиоза.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, лечебная физкультура, сколиоз, лечение, плавание.

## Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

Сколиоз – стойкая деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением в левую, правую или обе стороны. Также характерной особенностью является крутильное вращение позвоночника вокруг своей оси. Это заболевание может быть как врожденным, так и приобретенным. Но чаще всего есть второй вариант.

Стоит отметить, что актуальность данного исследования заключается в том, что в наше время такое заболевание как сколиоз является очень распространенным явлением среди детей и подростков. Это связано с активным использованием различных технических достижений. И часто его (сколиоз) доводят до сложных для лечения стадий. Именно поэтому необходимо продвигать физиотерапию на ранних стадиях как способ предотвращения развития заболевания.

Невозможно переоценить значение ЛФК в лечении этого заболевания. Карасикова Ирина Семеновна утверждала, что лечение должно быть комплексным, то есть включать все доступные и необходимые методы. При этом ЛФК не ухудшает течение заболевания, а также укрепляет мышцы и в некоторых случаях помогает полностью или частично избавиться от бокового искривления позвоночника. Также это заболевание характеризуется постоянным напряжением мышц. И физиотерапия может помочь справиться с этой проблемой.

Все вышеперечисленное достаточно важно, так как при сколиозе атрофируются мышцы спины, что может привести к быстрой утомляемости во время физических нагрузок и болям в спине. Никакие лекарства не могут заменить эффект, который появляется после, казалось бы, элементарных упражнений.

Следует отметить наличие определенных правил физического воспитания в данном диагнозе. Как и в любом случае в спорте, сначала необходимо выполнить разминку. Этот этап необходим для разогрева и

## Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

растяжения мышц и связок, чтобы предотвратить травмы, связанные с этим.

Далее, необходимо помнить, что темп упражнений должен быть медленным. При этом противопоказаны любые резкие движения, чтобы избежать повреждения позвоночника пациента еще больше.

Существуют определенные виды физиотерапевтических нагрузок. Такая классификация существует из-за того, что при сколиозе напряжение парных мышц возникает по-разному. Причиной этого является искривление позвоночника.

Именно поэтому занятия физиотерапией при сколиозе должны включать не один, а четыре вида нагрузок:

1) Асимметричная. При этом тренировка направлена только на мышцы с одной стороны тела, другая сторона не задействована. В этом виде нагрузок чаще всего внимание сосредоточено на мышцах, которые находятся в хорошей форме.

2) Симметрично. Эти нагрузки направлены на то, чтобы добиться удержания позвоночника в естественном анатомически правильном положении. Это достигается выравниванием тонуса в мышцах обеих сторон туловища за счет одинаковой нагрузки.

3) Детерсионные. Эти нагрузки направлены на расслабление мышц, находящихся в напряжении и стимулируют работу расслабленных тканей.

4) Тонические. Этот тип упражнений не направлен на какую-либо конкретную группу мышц. Его задача - улучшить иммунитет, стимулируя его работу, укрепить всю мышечную систему, обеспечить лучший приток крови к органам, что приводит к общему оздоровлению организма.

## Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

Также, помимо обычных упражнений, есть и плавание. Этот вариант является естественным способом лечения сколиоза.

В этом случае лечение происходит за счет того, что позвоночник разгружается, мышцы позвоночника расслабляются и укрепляются, а также улучшается кровообращение и вырабатывается правильная осанка.

Но даже при таком способе лечения существуют и ограничения:

Прыжки в воду, сальто и различные сложные движения могут только усугубить ситуацию.

Необходимо исключить вращательные движения позвоночника вокруг оси, а также не предоставлять его искусственными методами.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Красикова И.А. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – М.: Корона-Век, 2012. – 320 с.*
- 3. Комплекс ЛФК при сколиозе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yourspine.ru/lfk-pri-skolioze.html> (дата обращения 26.11.2018)*
- 2. Сколиоз-симптомы, степени, причины, виды и лечение сколиоза [Электронный ресурс]. – <https://medicina.dobro-est.com/skolioz-simptomyi-stepeni-prichinyi-vidyi-i-lechenie-skolioza.html> (дата обращения 26.11.2018)*
- 4. Правильные упражнения при сколиозе, пять правил лечебной физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sustavzdorov.ru/raznoe/lfk-pri-skolioze-210.html> (дата обращения 26.11.2018)*
- 5. Упражнения для сколиоза позвоночника в домашних условиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spina-expert.ru/skolioz/uprazhneniya-pri-skolioze-pozvonochnika-v-domashnih-usloviyah/> (дата обращения 26.11.2018)*
- 6. Лечебное плавание при сколиозе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yourspine.ru/plavanie-pri-skolioze.html> (дата обращения: 01.12.2018)*