

³ Пискайкина М.Н. Физические упражнения как основное средство здорового образа жизни // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки Сборник научных статей VI Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. 2018. С. 233-237.

⁴ Суркова Д.Р., Налимова М.Н. Физической культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. Т. 19. № 1. С. 22-24.

⁵ Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н. Стресс и его влияние на здоровье человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 1 (17). С. 34-36.

CLASSES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE HEMIPARESIS

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Keywords: hemiparesis, physiotherapy, disease, birth trauma, massage, physiotherapy, physiological processes.

The article deals with the concept of hemiparesis and the causes of the disease. The complexes of physical therapy for people with different degrees of severity of hemiparesis are presented.

УДК 796.011
Код РИНЦ 77.00.00

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Ключевые слова: сколиоз, физическая культура, осанка, профилактика, лечебная физкультура, нагрузка, школьники.

В статье рассмотрены причины развития сколиоза, даны рекомендации по профилактике сколиоза, разъяснены основные требования по лечебной гимнастике при нарушении осанки.

На сегодняшний день для достижения благополучного уровня жизни современному человеку необходимо высшее образование и приходится сравнительно дольше учиться. Среди высокооплачиваемых специальностей преобладают "офисные" специальности, многочисленные электронные "помощники", современная бытовая техника, развитая транспортная сеть приводят к снижению физической активности в быту. Сидячее положение преобладает в течение всего периода бодрствования и становится причиной про-

грессирующей гиподинамией, ведущей к ослаблению мышц позвоночника, способному приводить к заболеваниям опорно-двигательного аппарата ¹.

Стоит отметить, что нагрузка в сидячем положении на позвоночник на 40 процентов выше, чем в положении стоя. С сидячим образом жизни связано развитие многих заболеваний, но наиболее серьезной проблемой современности являются "профессиональные" болезни позвоночника: сколиозы (искривления), остеохондрозы и так далее".

Общая статистика говорит, что сколиоз по всему миру получил широкое распространение. Реже всего патологии наблюдаются лишь у жителей стран третьего мира (Африке, Азии), так как большая часть населения ограничивается двумя-тремя классами образования, либо же оно не получает образования совсем.

Статистика показывает, что 60 % населения России имеет неправильную осанку, а 75 % студентов страдают дефектом смещения позвоночника.

По статистике у детей школьного возраста от 35% до 90% случаев выявлены нарушения осанки. Примерно у 12-14% детей уже в начальной школе обнаруживается нарушение осанки, а в старшем школьном возрасте, это процент в 3-4 раза выше.

Анкетирование на предмет сколиоза, проведенное среди студентов третьего курса направления подготовки "Финансы и кредит", показало следующие результаты:

- Имеете ли Вы сколиоз? Да - 60 % респондентов;
- Имели ли Вы сколиоз в прошлом? Да 63,3 % респондентов;
- Знаете ли Вы способы профилактики и лечения сколиоза физической культурой? Да 60 % респондентов;
- Занимались ли Вы лечебной физкультурой? Да 40 % респондентов;
- Занимаетесь ли Вы сейчас физкультурой? Да 46, 6 % респондентов.

По результатам опроса было выявлено две обратнoзависимые тенденции: снижение доли респондентов, подтверждающих наличие сколиоза в настоящее время. Против доли респондентов, подтверждающих наличие сколиоза в прошлом, на 3,3 %. Также увеличение доли респондентов, занимающихся физической культурой в настоящее время, против доли респондентов, занимающихся физической культурой в прошлом, на 6,6 %. Материалы анкетирования подтверждают, что физическая культура способствует профилактике и лечению сколиоза в среде студенческой молодежи.

Сколиоз - это болезнь, вызванная неправильным развитием мышц в подростковом возрасте. Причинами возникновения становятся - чтение в неправильной позе, мышечная дистрофия, неравномерные физические нагрузки, травмы ². Сколиоз опасен, прогрессирует и поэтому требует внимания при первых симптомах.

Это заболевание "наносит удар" практически по всем системам человеческого организма. Нарушается работа дыхательной, нервной, сердечно - сосудистой и других систем, ослабевает сопротивляемость организма к инфекциям, снижается умственная и физическая работоспособность.

Детей школьного возраста очень сложно убедить в важности правильной осанки, в необходимости оздоровительных упражнений ³. Выполняя их, дети делают их в удобной для себя позе, не понимая, что это не всегда может быть полезно для их здоровья.

Лечебная физкультура при сколиозе - является ведущим методом консервативного лечения, что признают ортопеды и вертебрологи (специалисты по проблемам позвоночника) всего мира. Комплексы упражнений применяют как единственную и самостоятель-

ную терапию для исправления патологического изгиба позвоночника на начальных стадиях заболевания и в комплексном лечении 3 и 4 стадий сколиоза.

Лечение сколиоза у детей проводится с помощью физических упражнений, подобранных в специальном комплексе и исходя из патологии конкретного отдела позвоночника. Комплекс упражнений также зависит от физических возможностей ребенка. Ребенка нельзя заставить носить корсет, лежать на странных аппликаторах - такие формы лечения бесполезны, а иногда и вредны.

Выполнять упражнения нужно регулярно, а обучение технике исполнения должен проводить инструктор.

Учебные занятия необходимо строить так, чтобы в достаточной мере проявлялось мышечное расслабление, и появлялась бодрость.

Гимнастика при сколиозе должна соответствовать пяти особым требованиям, учитываемых при составлении лечебного комплекса.

1. Исключение всех видов упражнений, способных ухудшить состояние позвоночника: элементы акробатики (кувырки, подскоки, подтягивания, силовые упражнения), вис на перекладине, быстрый бег, все виды прыжков.

2. Проведение первых занятий в медленном темпе, постоянно обращая внимание на реакцию тела на новые упражнения.

3. Постепенное увеличение нагрузки и количества повторов упражнений, не допускающая перенапряжения мышц и позвоночника.

4. Расчет упражнений должен быть только на пассивное вытяжение позвоночника.

5. Регулярное чередование упражнений для мышц плечевого пояса с упражнениями для поясничного отдела и ног.

При сколиозе рядовые фитнес тренировки и упражнения для тяжелоатлетов противопоказаны - при таких упражнениях большой позвоночник подвергается нагрузке.

Учеными разрабатываются новые авторские лечебно-физкультурные комплексы по лечению сколиоза. Например, занятие по методу Бубновского подразумевает упражнения, не создающие компрессионной нагрузки на позвоночник ⁴. Используются занятия партерной гимнастикой и на специальных тренажерах. Применяемые тренажеры способны создать для пациента условия невесомости для предотвращения работы отдельных видов мышц. Щадящие нагрузки в центре Бубновского направлены на восстановление тонуса мышц, благодаря постепенному укреплению которых выправляется осанка.

Таким образом, сколиоз на сегодняшний день является довольно распространенной проблемой, которая по утверждению врачей будет встречаться еще чаще ⁵. А главной причиной, является урбанизация и гиподинамия уже в школьном возрасте, когда происходит активное формирование позвоночника, а далее процесс только усугубляется.

Для снижения вероятности возникновения сколиоза нужно изменить образ жизни: отказаться от вечно сидячего положения с перекошенной спиной, постоянно следить за осанкой, подбирать школьные парты в соответствии с ростом ребенка, важно правильно индивидуально оборудовать рабочее место конкретного человека так, чтобы расположение спины, рук, ног и головы соответствовало его особенностям строения тела; увеличить двигательную активность и занятия физической культурой. Утренняя гимнастика, занятия различными видами спорта, бег, плавание и ходьба на лыжах - все это улучшает общий тонус мышц спины, груди, пресса и организма в целом, повышают функционирование различных систем.

Физическая культура способствует профилактике и лечению сколиоза среди школьников начальных классов, подростков и в среде студенческой молодежи.

¹ Демчук А.Г., Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Общая физическая подготовка на занятиях физической культуры // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2018. № 2 (7). С. 13-16.

² Налимова М.Н. Элементы здорового образа жизни // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2019. Т. 19. № 1. С. 18-20.

³ Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно - двигательного аппарата // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 93-95.

⁴ Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2017. № 2 (16). С. 20-22.

⁵ Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // *Известия Института систем управления СГЭУ*. 2019. Т. 19. № 1. С. 20-22.

PREVENTION AND TREATMENT OF SCOLIOSIS WITH THE HELP OF PHYSICAL THERAPY

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Keywords: сколиоз, физическая культура, осанка, профилактика, лечебная физкультура, нагрузка, школьники.

The article considers the causes of scoliosis, provides recommendations for the prevention of scoliosis, explains the basic requirements for therapeutic gymnastics in violation of posture.

УДК 796
Код РИНЦ 77.00.00

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ШАГ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, навыки, тренировки, питание, спорт, личность, образ жизни.

В статье рассмотрено значение физической культуры на организм человека и описаны факторы, которые влияют на состояние человека и становление личности в целом.