

5. Венскович, Д. А. Организация физического воспитания студентов в Витебском государственном университете имени П. М. Машерова [Электронный ресурс] / Д. А. Венскович // Проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сб. науч. ст. междунар. науч.-практ. заоч. конф., Гомель, 20 марта 2020 г. / Белорус. торг.-экон. ун-т потребит. кооп. ; редкол.: Е. П. Багрянцева [и др.] ; под науч. ред. В. А. Медведева. – Гомель, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

УДК 617.3

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Гачко М.В., Карпович А.Д.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В статье раскрывается значимость лечебной физической культуры (ЛФК) для коррекции сколиоза — одной из наиболее распространенных ортопедических патологий позвоночника. Особое внимание уделяется необходимости внедрения комплексов ЛФК при лечении сколиоза, что обусловлено ее высокой эффективностью. Представлены рекомендации по выполнению упражнений, направленных на коррекцию сколиотической деформации и укрепление мышечного корсета. А также описание упражнений, которые применимы на различных стадиях заболевания. **Ключевые слова:** искривление позвоночника, сколиоз, упражнения, ЛФК.*

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR SCOLIOSIS

Gachko M.V., Karpovich A.D.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*In the article the significance of the therapeutic physical education (TPE) for scoliosis correction, that is one of the most wide spread orthopedic pathologies, is shown. Special attention is paid to the importance of implying the TPE complexes during the scoliosis treatment, what is caused by its high efficiency. The recommendations of the exercises performance are given, the exercises tend to correct the scoliotic deformation and strengthen a muscular corset. Also there is exercises description, that can be applied on different stages of the disease. **Key words:** spinal curvature, scoliosis, exercises, TPE.*

Введение. В современном мире физическая активность снижается, образ жизни большинства людей можно охарактеризовать как малоподвижный. Вследствие, наблюдается тенденция к прогрессированию имеющихся заболеваний и возникновению новых патологий [1, 2].

В связи с этим, лечебная физическая культура (ЛФК) необходима для профилактики заболеваний и поддержания функционального состояния организма. ЛФК способствует поддержанию физической формы, предотвращению развития новых заболеваний, повышению эффективности лечения, а также ускорению процессов реабилитации после хирургических вмешательств [2].

Материалы и методы исследований. Анализ научных статей, клинических исследований и консультация с врачом-ортопедом.

Результаты исследований. ЛФК при сколиозе основывается на комплексе специальных упражнений. Разработка комплексов осуществляется с учетом тяжести и характера патологии, индивидуальных возможностей пациента, целей и фаз лечения. Главным является принцип постепенного увеличения нагрузки: от простых упражнений к более сложным. Рекомендуемая частота занятий для достижения наилучшего эффекта – ежедневно, продолжительностью 10-15 минут. Слишком тяжёлые для выполнения упражнения необходимо исключать из комплекса, так как излишние нагрузки приводят к ухудшению состояния [3, 6].

Особое внимание уделяется ЛФК в подростковом возрасте (от 10 до 17 лет), что обусловлено периодом активного роста и высоким риском прогрессирования заболевания. Поэтому, в этот период необходимо предотвратить быстрое развитие патологии [3].

При сколиозе значительную роль в развитии и укреплении мышц играет плавание. Также оно оказывает минимальную нагрузку на суставы и позвоночник, что делает данный вид активности оптимальным для пациентов с любыми патологиями опорно-двигательного аппарата [4].

Необходимо учитывать ряд ограничений при выборе физических упражнений. Независимо от степени исправления, силовые упражнения, упражнения на гибкость, резкие движения, кувырки, вытяжения и занятия на турниках должны быть исключены из комплекса [3].

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом для оценки степени искривления позвоночника и получения рекомендаций по поводу физической культуры. Это позволит выявить противопоказания, обусловленные индивидуальными особенностями пациента и динамикой прогрессирования сколиоза.

Выбор упражнений необходимо осуществлять опираясь на рекомендации врача. Нужно выбирать упражнения, при которых мышечные усилия будут симметричными, чтобы нагрузка между правой и левой частями тела была распределена равномерно. Упражнения должны быть направлены на укрепление выпуклой, и вогнутой сторон искривления, для обеспечения баланса мышц.

Независимо от степени сколиоза, необходимо укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Для укрепления мышц спины идеально подходит упражнение под названием “кошка”: из исходного положения стоя на четвереньках, поочерёдно округляем спину и прогибаемся в грудном отделе. Также помогает ходьба на четвереньках или при полусогнутых коленях по

окружности. Укреплению мышц также способствует выполнение подъемов на носки с одновременным вытяжением рук вверх. Полезно и поочередное поднимание прямых ног, из исходного положения стоя, при этом взгляд должен быть зафиксирован на поверхности пола [5, 6].

Для укрепления мышц брюшного пресса рекомендуется из исходного положения лёжа на спине поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах; после этого выполняется одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Также идеально подходит упражнение “велосипед”: из исходного положения лёжа на спине мы имитируем вращение педалей велосипеда, сгибая ноги на весу [6].

Для выравнивания силы и тонуса мышц спины используются симметричные и асимметричные корригирующие упражнения. В качестве примера симметричного упражнения может быть использовано следующее: из исходного положения стоя поднимаем руки вертикально вверх, тянемся в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плечевого пояса и туловища, затем плавно возвращаемся в исходное положение. Другим примером упражнения является “лодочка”: из исходного положения лёжа на животе вытягиваем руки вперед, а ноги назад, далее одновременно поднимаем руки и ноги от пола, прогнувшись в грудном и поясничном отделах позвоночника, в конце можно попробовать качнуться [5].

Асимметричные корригирующие упражнения играют существенную роль в улучшении мышечного баланса, осанки и координации. Применимо следующее упражнение: из исходного положения лежа на животе поднимаем руки вверх, фиксируем на рейке гимнастической стенки, затем приподнимаем ноги и отводим их в сторону выпуклости поясничного сколиоза. [5]

Заключение. Таким образом, лечебная физическая культура при сколиозе помогает остановить прогресс сколиотической деформации, а при соблюдении всех рекомендаций врача может привести к полному выздоровлению. Что воздействует как на улучшение здоровья в общем, так и на повышение жизненного комфорта. Поскольку боли в спине начинают постепенно проходить, а осанку становится держать легче.

Литература.

1. Интерактивплюс (Электронный ресурс) – Режим доступа : <https://interactive-plus.ru/e-articles/932/Action932-564120.pdf> - Дата доступа 20.03.2025.
2. Иващенко, С. И. Лечебная физическая культура как метод лечения / С. И. Иващенко, Ю. В. Соболев, А. А. Соболев // Интерактивная наука. – 2023. - № 1 (77). – С. 14-15.
3. Интерактивплюс (Электронный ресурс) – Режим доступа : <https://interactive-plus.ru/e-articles/634/Action634-497167.pdf>. - Дата доступа : 24.03.2025.
4. Belswim (Электронный ресурс) - Режим доступа : <https://belswim.by/plavanie-skolioz/> - Дата доступа 20.03.2025
5. Клиника осанки (Электронный ресурс) – Режим доступа : <https://klinika-osanki.ru/news/lechebnaya-fizkultura-pri-skolioze/> - Дата доступа : 28.03.2025.

6. Центр патологии позвоночника BAKLANOV. RU (Электронный ресурс) – Режим доступа : <https://backlanov.ru/uprazhneniya-pri-skolioze-pozvonochnika-v-domashnih-usloviyah/>. - Дата доступа : 28.03.2025.

УДК 617.586-007.58-084:796.015

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Голипад Е.С.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*Внедрение скандинавской ходьбы в учебный процесс для студентов специальных медицинских групп позволяет укрепить мышцы стопы, голени, а также освоить технику правильной ходьбы. **Ключевые слова:** скандинавская ходьба, плоскостопие, стопа, студенты.*

NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF PREVENTING FLAT FEET

Halipad E.S.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The introduction of Nordic walking into the educational process for students of special medical groups allows strengthening the muscles of the foot and lower leg, as well as mastering the technique of correct walking. **Keywords:** Nordic walking, flat feet, foot, students.*

Введение. Плоскостопие – актуальная проблема патологии опорно-двигательного аппарата, являющаяся триггерным механизмом развития ряда заболеваний стопы: мозолей, пяточных шпор, искривления пальцев стопы, местной невралгии; и всего организма – артроза, сколиоза, остеохондроза, развития грыж межпозвоночных дисков, варикозного расширения вен, хронической головной боли, быстрой утомляемости [1]. Однако, своевременное выявление плоскостопия и укрепление мышц стопы, позволяет избежать серьёзных нарушений в организме.

Цель исследования – установить степень распространённости плоскостопия среди студентов 1 курса ВГМУ, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ). Познакомить студентов со скандинавской ходьбой (СХ), как средства профилактики плоскостопия.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в 3 этапа. На 1 этапе было проведено анкетирование, которое состояло из следующих вопросов: 1) Знакомы ли Вы со СХ? 2) Эффективна ли СХ при