

устойчивую привычку. Для достижения максимального эффекта использование гаджетов должно сочетаться с базовыми знаниями о физической культуре и принципах ЗОЖ, чтобы активность была не только регулярной, но и безопасной и разнообразной.

Литература.

1. Казаков, Ш. Н. Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников / Ш. Н. Казаков // Проблемы науки. – 2020. № 6 (54). – С.83-86.

2. Максимова, Ю. Ю. Уровень цифровизации образования в РФ/Ю.Ю. Максимова // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2020. – № 4 (40). – С. 41-43.

3. Леонова, Ж. К. Психическое здоровье молодежи в условиях получения высшего образования / Ж. К. Леонова, М. В. Гагарина // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2018. – № 4 (32). – С. 7-10.

4. Перова, Г. М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г. М. Перова, А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. – С. 109-111.

УДК 615.825.6

АКВАТЕРАПИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ: ПОЛЬЗА, РИСКИ, КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Петрова В.В., Глинкин Б.Н.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Чувашская Республика, Российская Федерация

*В статье рассматривается акватерапия при сколиозе: воздействие воды на позвоночник, основные преимущества метода и возможные риски. Особое внимание уделяется комплексу упражнений в зависимости от типа и степени искривления позвоночника. **Ключевые слова:** плавание, реабилитация.*

AQUATHERAPY FOR SCOLIOSIS: BENEFITS, RISKS, AND EXERCISE COMPLEXES

Petrova V.V., Glinkin B.N.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Chuvash Republic,
Russian Federation

The article discusses aquatherapy for scoliosis: the effect of water on the spine, the main advantages of the method, and possible risks. Special attention is paid to the exercise complex depending on the type and degree of spinal

curvature. Keywords: scoliosis, aquatherapy, therapeutic swimming, rehabilitation.

Введение. Сколиоз – прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся боковым искривлением и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси. Патология влечёт за собой ряд серьёзных нарушений, включая дисфункцию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для предотвращения прогрессирования заболевания в комплексной терапии применяются различные методы лечебной физкультуры, среди которых особой эффективностью выделяется лечебное плавание, или акватерапия.

Цель исследования – анализ эффективности акватерапии при сколиозе и разработка практических рекомендаций по подбору комплексов упражнений в зависимости от типа и степени искривления позвоночника индивидуальных программ акватерапии.

Материалы и методы исследований. В исследовании использовались следующие методы: комплексный анализ и синтез специализированной научно-методической литературы, касающейся воздействия акватерапии на позвоночник и эффективности комплексов упражнений [1, 3], анализ клинических данных и наблюдений за пациентами со сколиозом, занимающимися акватерапией, сравнительная оценка эффективности различных стилей плавания и дыхательных упражнений в водной среде, а также экспертная оценка противопоказаний и ограничений к занятиям акватерапией при сколиозе. Материалы включали научные публикации по теме, клинические рекомендации по реабилитации и данные наблюдений за эффективностью акватерапии у пациентов с разными степенями сколиоза.

Результаты исследований. Результаты показали, что лечебное воздействие воды обусловлено несколькими факторами. Гидростатическое давление разгружает позвоночник: в погружённом состоянии вес тела уменьшается, межпозвонковые диски расслабляются, снимается компрессия с корешков нервов [1, 3]. Оптимальная температура воды (28–30°C) способствует расслаблению спазмированных мышц и улучшению кровообращения [2]. Плавание задействует практически все мышечные группы, укрепляя мышечный корсет и сглаживая асимметрию тела [1, 4]. При этом необходимо учитывать ограничения: абсолютное противопоказание – болевой синдром в острой стадии [3]. Неконтролируемое плавание без учёта типа и степени сколиоза может навредить. При сколиозе III–IV степени акцент смещается на общее оздоровление и тренировку дыхательной системы [1, 4]. Наиболее подходящий стиль плавания – брасс: он обеспечивает вытяжение позвоночника и равномерную нагрузку на мышцы. Кроль на груди следует применять с осторожностью из-за вращательных движений корпуса, а кроль на спине полезен – разгружает позвоночник и укрепляет мышцы спины. Баттерфляй используют ограниченно, только под контролем

инструктора и при хорошей физической подготовке из-за высокой нагрузки на позвоночник. Обязательный элемент акватерапии – дыхательные упражнения: глубокий вдох над водой и длительный выдох в воду (15–20 раз), задержка дыхания под водой с последующим активным выдохом. Методика учитывает типы искривления: при грудном – коррекция дуги и укрепление плечевого пояса; при поясничном и грудопоясничном – укрепление тазового пояса; при комбинированном (S-образном) – акцент на коррекцию грудной дуги как первичной.

Заключение. Акватерапия является эффективным инструментом в лечении сколиоза, позволяющим укрепить мышечный корсет и улучшить работу дыхательной системы. Систематическое выполнение специально подобранного комплекса упражнений обеспечивает достижение устойчивых положительных результатов. Акватерапия оказывает комплексное положительное воздействие на организм пациента со сколиозом за счёт гидростатического давления, температурного фактора и равномерной мышечной нагрузки. Подбор стиля плавания и комплекса упражнений должен осуществляться индивидуально с учётом степени и типа искривления позвоночника. Наиболее предпочтительным стилем плавания при сколиозе является брасс, тогда как баттерфляй требует особого контроля и подготовки. Обязательным компонентом акватерапии являются дыхательные упражнения. Занятия акватерапией противопоказаны при остром болевом синдроме. Составление программы акватерапии должно проводиться специалистом с учётом индивидуальных особенностей пациента.

Литература.

1. Рубанович, В. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для СПО / В. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Лань, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-8114-9560-1.
2. Муратова, Н. Н. Оздоровительное и лечебное плавание / Н. Н. Муратова // Вестник науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 45–49.
3. Клинические аспекты спортивной медицины : руководство для врачей / под ред. А. В. Смоленского. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 384 с. – ISBN 978-5-9704-4198-9.
4. Комплекс ЛФК при сколиозе [Электронный ресурс] // Yourspine.ru : сайт. – 2022. – URL: (дата обращения: 11.04.2026).