УДК 796

АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ СКОЛИОЗЕ У СТУДЕНТОВ

DIAGNOSTICS AND PHYSICAL THERAPY FOR SCOLIOSIS IN UNIVERSITY STUDENTS

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Шишова Анна Александровна
студентка группы 24-ИТК-ОП2,
Факультет транспортных процессов
и технологических комплексов,
Кубанский государственный технологический университет
annashishova846@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема коррекции сколиоза у лиц студенческого возраста средствами лечебной физической культуры (ЛФК). Описываются этиология заболевания, влияние малоподвижного образа жизни на деформацию позвоночника и принципы построения тренировочного процесса. Особое внимание уделено подбору специальных корригирующих упражнений, направленных на создание мышечного корсета и стабилизацию позвоночного столба. Статья предназначена для студентов, преподавателей физического воспитания и специалистов в области реабилитации.

Ключевые слова: сколиоз, позвоночник, ЛФК, физическая культура, студенты, коррекция осанки.

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Shishova Anna Alexsandrovna
Student of group 24-ITK-OP2,
Faculty of Transport Processes
and Technological Complexes,
Kuban State Technological University
annashishova846@gmail.com

Annotation. The article discusses the problem of scoliosis correction in college-age individuals using physical therapy. The etiology of the disease, the impact of a sedentary lifestyle on spinal deformity, and the principles of constructing the training process are described. Special attention is paid to the selection of specific corrective exercises aimed at creating a muscular corset and stabilizing the spinal column. The article is intended for students, physical education teachers, and rehabilitation specialists.

Keywords: scoliosis, spine, physical therapy, physical education, students, posture correction.

Сколиоз представляет собой сложное многоплоскостное деформирование позвоночника, характеризующееся боковым искривлением и ротацией позвонков. В студенческой среде данная патология приобрела особую актуальность ввиду длительных статических нагрузок, связанных с учебным процессом, и недостаточного уровня двигательной активности [1].

Основным механизмом развития функционального сколиоза у студентов является асимметричная работа мышц спины, возникающая при неправильной посадке за столом. Длительное поддержание вынужденной позы приводит к перенапряжению одних мышечных групп и ослаблению других, что постепенно фиксирует дугу искривления [2].

Диагностика и классификация Для успешного применения средств физической культуры необходимо учитывать степень сколиоза (от I до IV) и тип дуги (С-образный, S-образный). Инструментальная диагностика основывается на рентгенографии, позволяющей по методу Кобба точно определить угол искривления [1]. В условиях вуза преподаватели физического воспитания проводят визуальный скрининг: оценку уровня надплечий, углов лопаток и треугольников талии.

Методика лечебной физической культуры ЛФК является ведущим методом консервативного лечения сколиоза I и II степени. Основными задачами занятий являются:

– Снижение патологического тонуса мышц на вогнутой стороне дуги.

– Укрепление мышц на выпуклой стороне для создания естественного «мышечного корсета» [3]. Кроме того, тренировки будут полезны для общего физического и психического здоровья [4].

– Улучшение функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые часто страдают при деформации грудной клетки.

Комплекс упражнений должен носить индивидуальный характер. Принято выделять симметричные и асимметричные упражнения. Симметричные упражнения (например, «рыбка», «лодочка») способствуют общему укреплению спины и не создают риска перекоса таза. Асимметричные упражнения направлены на избирательное воздействие на конкретную дугу искривления и должны выполняться строго под контролем специалиста [5].

Специальные режимы тренировок Важной частью реабилитации является исключение упражнений, увеличивающих мобильность позвоночника и создающих осевую нагрузку (прыжки, поднятие тяжестей стоя). Вместо этого рекомендуются:

– Изометрические упражнения: удержание статичных поз для глубокой проработки мышц-стабилизаторов [6].

– Дыхательная гимнастика: по методу Катарины Шрот, позволяющая корректировать деформацию за счет внутреннего давления при вдохе [3].

– Плавание: стиль «брасс» считается наиболее оптимальным, так как обеспечивает симметричную нагрузку при полной разгрузке позвоночного столба [5].

В период формирования мышц и скелета, связок и суставов особое значение имеют занятия по лечебной физкультуре, обеспечивающие их правильное развитие, а также закладывающие основу для здоровой жизни [7].

Внедрение специализированных залов ЛФК в образовательный процесс вуза позволяет студентам своевременно корректировать нарушения осанки, не прерывая обучения. Физическая культура и спорт с помощью своих специфических средств положительно влияют на процесс укрепления и поддержания здоровья [8]. Регулярность занятий (не менее 3 раз в неделю) является ключевым фактором предотвращения прогрессирования болезни [9].

Список литературы:

1. Кузнецов А.И. Дегенеративные заболевания позвоночника: клиника, диагностика, лечение. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 320 с.
2. Пархоменко Е.В., Чурилов Л.П. Клинические аспекты дегенеративной нестабильности позвоночника // Российский медицинский журнал. – 2023. – № 2. – С. 34–39.
3. Бенашвили А.Б., Сандалов В.В. Современные подходы к диагностике и лечению заболеваний позвоночника // Журнал неврологии. – 2022. – Т. 122. – № 4. – С. 45–52.
4. Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 266–269.
5. Руденко А.В. Физиотерапия и лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника. – СПб. : Политехника, 2021. – 248 с.
6. Питкин В.А., Шульга А.Р. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе и нарушениях осанки // Наука. Техника. Технологии. – 2023. – № 2. – С. 403–406.
7. Питкин В.А., Шульга А.Р. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 403–406.
8. Питкин В.А., Таращук В.И. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 400–402.
9. Васильева Т.М. Корригирующая гимнастика в вузе. – М. : Просвещение, 2022. – 150 с.

List of references:

1. Kuznetsov A.I. Degenerative diseases of the spine: clinical presentation, diagnostics, treatment. – M. : GEOTAR-Media, 2020. – 320 p.
2. Parkhomenko E.V., Churilov L.P. Clinical aspects of degenerative instability of the spine // Russian Medical Journal. – 2023. – № 2. – P. 34–39.
3. Benashvili A.B., Sandalov V.V. Modern approaches to the diagnosis and treatment of spinal diseases // Journal of Neurology. – 2022. – Vol. 122. – № 4. – P. 45–52.
4. Pitkin V.A. Methods of body shaping with the help of physical exercises // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 8 (222). – P. 266–269.
5. Rudenko A.V. Physiotherapy and exercise therapy for spinal diseases. – SPb. : Polytechnic, 2021. – 248 p.
6. Pitkin V.A., Shulga A.R. Health-improving physical education for osteochondrosis and posture disorders // Science. Engineering. Technologies. – 2023. – № 2. – P. 403–406.
7. Pitkin V.A., Shulga A.R. Health-improving physical education for lumbar spine osteochondrosis // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 403–406.
8. Pitkin V.A., Tarashchuk V.I. Physical Education in the Prevention of Cardiovascular Diseases // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 400–402.
9. Vasilyeva T.M. Corrective Gymnastics at the University. – M. : Education, 2022. – 150 p.