

THE CONCEPT OF DETECTION AND TREATMENT OF SCOLIOSIS THE UNIVERSITY'S STUDENTS

Ryutina L.N.¹, Murueva K.D.² (Russian Federation)

Email: Ryutina334@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Murueva Ksenia Dmitrievna – Student,
FACULTY OF MANAGEMENT, LOGISTICS AND CUSTOMS BUSINESS,
IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF RAILWAYS,
IRKUTSK

Abstract: the Entry of Russia into the global space has made our society more open, substantially changing the requirements on his part to our students – the so-called challenges of modern society. For successful professional and social activities of a modern young student of the University must possess certain qualities: on the one hand, it needs to be independent, proactive, mobile, and on the other hand needs to be professionally qualified, taking into account all the physical and psychological qualities.

Keywords: scoliosis, curvature, spine, physiotherapy, exercise, back.

КОНЦЕПЦИЯ ВЫЯВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА

Рютин Л.Н.¹, Муруева К.Д.² (Российская Федерация)

¹Рютин Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Муруева Ксения Дмитриевна – студент,
факультет менеджмента, логистики и таможенного дела,
Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск

Аннотация: вхождение России в мировое пространство сделало наше общество более открытым, существенно изменив требования с его стороны к нашим учащимся – так называемые вызовы современного общества. Для успешной профессиональной и общественной деятельности современному молодому учащемуся вуза необходимо обладать определенными качествами: с одной стороны, он должен быть самостоятельным, инициативным, мобильным, а с другой стороны должен быть профессионально пригоден с учетом всех физических и психологических качеств.

Ключевые слова: сколиоз, искривление, позвоночник, лечебная гимнастика, упражнение, спина.

Сложность задач, стоящих перед экономикой страны в предстоящие 20-25 лет, прежде всего, - переход на инновационный путь развития и устойчивого роста национальной экономики являются важнейшими условиями обеспечения лидерства России в мировом сообществе. Главная методологическая особенность стратегии развития железнодорожного транспорта в Российской Федерации до 2030 года заключается в ее тесной увязке с инновационным характером развития экономики.

Повышение требования к уровню развития физических и психологических качеств специалиста способствуют более эффективному выполнению профессиональной деятельности. Проблемы опорно-двигательного аппарата (ОДА), в частности позвоночника негативно влияют на состояние здоровья в целом. Все мы прекрасно понимаем, что представляет собой позвоночник. Это своеобразный стержень нашего тела, на который опираются все его составляющие [3].

Одной из распространенных проблем позвоночника, с которой приходится сталкиваться людям – является сколиоз. В большинстве случаев сколиоз формируется очень рано и продолжает свое развитие в течение времени пока формируется скелет, а это вплоть до 20 лет. Сколиоз – это проблема, характеризующаяся изменением позвонков в шейно-грудном, грудном, пояснично-грудном, поясничном отделах позвоночника, серьезно отражается на состоянии здоровья, а в исключительных случаях приводит к инвалидности. Это заболевание ОДА характеризуется сжиманием нервных волокон, нарушением функционирования внутренних органов, их сдавленностью или смещением и ухудшением дыхательных функций. При патологическом искривлении позвоночника происходят не только нарушения, связанные с внутренним состоянием организма, но это также вызывает проблемы с внешним видом спины, перекосившимися плечами или бедрами [1].

Педагогическое обеспечение процесса подготовки обучающихся заключается в безопасности и здоровье студента, поэтому необходимо учитывать причины искривления позвоночника, отраженные на диаграмме (рис. 1):

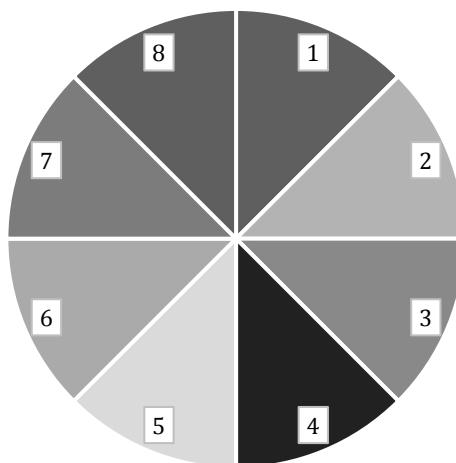


Рис. 1. Причины искривления позвоночника: 1 -травмы и переломы позвоночника; 2 -подвывихи шейных позвонков; 3 -неправильное положение тела из-за физиологических особенностей человека; 4- неправильное положение тела из-за постоянно принимаемой позы; 5 -неправильное питание; 6 -отсутствие какой-либо физической нагрузки; 7 -слишком большие физические нагрузки; 8 -заболевания, которые ведут к разному развитию мышц (односторонний паралич, рахит, радикулит) [4]

Классификация сколиоза по форме и степени искривления позвоночника

По форме искривления сколиоз различают: С-образный - одна дуга искривления, S-образный - две дуги искривления, Z-образный - три дуги искривления.

По степени искривления сколиоз может быть: I степень - когда угол искривления составляет от 1° до 10° , II степень - от 11° до 25° , III степень - от 26° до 50° и IV степень - больше 50° [6].

Рекомендации для предупреждения развития сколиоза у студентов заключаются в следующем:

Матрас, на котором вы спите, не должен быть слишком мягким или наоборот слишком жестким. Следите за положением, в котором вы сидите, прямая спина, обе стопы должны полностью касаться пола, слегка отведен затылок. При переносе тяжелых предметов, распределяйте нагрузку равномерно на обе стороны. Следите за осанкой, сутулость тоже может привести к развитию сколиоза. В рационе питания должно быть достаточно кальция и витаминов, а также животных белков и фосфора. Конечно утренняя гимнастика, занятия различными видами спорта (плавание, лыжи и другие легкие виды спорта) улучшат общий тонус мышц спины, груди, пресса и организма в целом. Но не все виды спорта подходят для людей с этим заболеванием. Например, от тенниса, бадминтона и художественной гимнастики лучше воздержаться [2].

Основными методами лечения сколиоза является массаж, лечебная гимнастика (ЛФК), физиотерапия, ношение корсета. При самых последних стадиях сколиоза можно прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Наиболее доступным и эффективным методом лечения сколиоза первой и второй степени является ЛФК. При сколиозе ЛФК направлена на укрепление мышц спины. Сильные мышцы способны поддерживать позвоночник в правильном положении. Чаще всего комплексное лечение сочетает гимнастику, включающую в себя комплекс упражнений, основная нагрузка которых ложится на мышцы спины, пресса, рук и ног и массаж.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики

Разминочная гимнастика подготовит ваше тело к основному этапу ЛФК - усилят кровообращение в мышцах, что сделает их более эластичными и гибкими. Это предупредит повреждение тканей при выполнении основного этапа лечебной гимнастики. После разминки можно приступать к упражнениям для укрепления мышечного корсета спины (таблица 1).

Таблица 1. Упражнения лечебной гимнастики

Отделы позвоночника	Упражнения
---------------------	------------

Шейный отдел	1. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты свободно вдоль тела. Аккуратно выполняем вращения (не повороты!) головы попеременно вправо и влево до упора. Сосредоточимся на позвоночнике и шее. При появлении хруста в шее уменьшаем усилие при вращении (8-10 раз) 2. Исходное положение — сидя на стуле либо стоя, ноги сведены, руки располагаются вдоль туловища. По очереди поворачиваем голову до упора (8-10 раз)
Грудной отдел	1. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Таз приподнимем над полом, руки поднимем вверх. Одной рукой обхватим кулак второй руки. Поворачиваемся в разные стороны, и опираемся при этом по очереди на плечи. Руки держим (8-10 раз)! 2. Исходное положение – сидя на стуле, руки кладем за голову. Прогибаемся назад и вперед поочередно (8-10 раз)
Пояснично-крестцовый отдел	1. Исходное положение – лежа на спине, руки расположены вдоль туловища. Напрягаем и расслабляем живот, во время выполнения не тужимся и дышим свободно (10 раз по 10 сек.) 2. Исходное положение – лежа на полу, руки вытянуты вверх, составляя с телом прямую линию. Таз по возможности поднимаем повыше. Напряжём тело, особенно поясницу, и как бы бросим его вниз (не резко!) так, чтобы оно замерло над поверхностью на расстоянии 1–2 см. Затем подбросим ягодичы вверх и т.д. (8-10 раз)
Весь позвоночник (от шеи до крестца)	1. Исходное положение – сидя на полу. Ноги согнём в коленях. Прямыми руками упираемся сзади в пол (чтобы придать себе устойчивость). И начинаем двигать тазом так, как описано выше (8-10 раз). 2. Исходное положение - встанем на четвереньки, упрёмся выпрямленными руками в пол. Прогибаем спину вверх по возможности сильнее. Возвращаемся в исходное положение (8-10 раз)

Согласно концепции всестороннего развития личности, к задачам полноценного использования факторов физической культуры, лечебной гимнастики по укреплению ОДА аппарата относится оптимальное развитие обучаешься в профессиональном становлении. Если у вас обнаружился сколиоз, то не стоит впадать в панику. Эта проблема решается рядом комплексных мер - лечебных и профилактических [5].

Список литературы / References

1. Гитт В.Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов / В.Д. Гитт. М.: Единение, 2010
2. Ченцов В. Вся правда о сколиозе / Виктор Ченцов. М.: Издательство Питер, 2008.
3. МойОртопед.ру. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://moyortoped.ru/> (дата обращения: 27.12.17).
4. Медицинская энциклопедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lechenie-simptomu.ru> (дата обращения: 27.12.17).
5. Моя спина.ру. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://moyaspina.ru/> (дата обращения: 27.12.17)
6. Главный хирургический портал. [Электронный ресурс]:режим доступа: <http://www.operabelno.ru/> (дата обращения: 27.12.17).