

*Новиков Н.С., Цинис А.В. Особенности физической культуры лиц со сколиозом // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 222-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 37.378**

**Новиков Никита Сергеевич**  
студент 1 курса, кафедры АРиУТС  
САФУ «Северный (Арктический) федеральный  
университет имени М. В. Ломоносова»  
г. Архангельск, Российская Федерация.  
e-mail: nik13282@gmail.com

**Цинис Алексей Виестурович**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры и спорта  
САФУ «Северный (Арктический) федеральный  
университет имени М. В. Ломоносова»  
г. Архангельск, Российская Федерация.  
e-mail: tsinis72@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЦ СО  
СКОЛИОЗОМ**

*Аннотация:* В условиях современных реалий всё чаще и чаще мы сталкиваемся с таким заболеванием, как сколиоз. Сколиоз моментально приводит к изменению в работе опорно-двигательного аппарата, из-за чего нужно в кратчайшие сроки изменить количество и методику физических нагрузок. В этой статье будет рассказано как это сделать.

*Ключевые слова:* сколиоз, заболевание, физические нагрузки, опорно-двигательный аппарат

**Novikov Nikita Sergeevich**  
1st year student, department AR&CTS,  
NArFU "Northern (Arctic) Federal  
University named after MV Lomonosov  
Arkhangelsk, Russian Federation.  
e-mail: [nik13282@gmail.com](mailto:nik13282@gmail.com)

**Tsinis Alexey Viesturovich**  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department  
of Physical Culture and Sports  
NArFU "Northern (Arctic) Federal  
University named after MV Lomonosov  
Arkhangelsk, Russian Federation.  
e-mail: [tsinis72@mail.ru](mailto:tsinis72@mail.ru)

## **FEATURES OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONS WITH SCOLIOSIS**

*Abstract:* In modern conditions, more and more often we are confronted with a disease such as scoliosis. Because of what you need in the shortest possible time to change the number and method of physical activity. This article will explain how to do this.

*Keywords:* scoliosis, disease, exercise, musculoskeletal system.

Первое, что приходит на ум при слове сколиоз - искривление позвоночника. Действительно сколиоз – заболевание, при котором происходит искривление позвоночника влево или вправо относительно своей оси. По словам врачей, чаще всего они сталкиваются с сколиозом грудного и поясничного отделов позвоночника. Однако может произойти и так, что позвоночник просто скрутится вокруг своей оси – это также будет называться

СКОЛИОЗОМ.

Начнём с того, что нужно сразу же отказаться от тяжелых физических нагрузок, таких как: жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга и т.д. Это связано с тем, что при сколиозе некоторая часть нагрузки будет уходить в колени, что в конечном итоге может привести к артрозу. Вообще, стоит уяснить, что при сильном искривлении врачи могут ограничить физическую нагрузку настолько, что вам будет противопоказано даже выпадать и сгибание ног в положении лёжа, т.к. это будет создавать чрезмерное давление на позвонки. Обычно, в учебных заведениях создаются специальные группы для лиц, страдающих сколиозом, т.к. они не могут выполнять программу, направленную на лиц абсолютно здоровых или имеющих незначительные отклонения.

Конечно, стоит начать с того, что лицам со сколиозом нужно носить пояса или корсеты, которые будут удерживать позвоночник. Также, перед каждой тренировкой стоит сделать разминку и растянуть позвоночник. Врачи рекомендуют при искривлении начинать свой день с упражнения “планка” или подтягиваний на гравитроне (брусках). Также рекомендуются такие упражнения, как: лодочка, гиперэкстензия или наклоны вперёд с сгибанием ног в коленях и выпрямлением спины. Нельзя забывать и про силовые упражнения, однако стоит помнить, что максимальный вес, с которым можно будет работать примерно равен половине вашего веса. В качестве силовых упражнений врачи дают рекомендацию по односторонним упражнениям, т.к. они позволяют нагружать обе стороны спины равномерно, например можно поднимать гири и гантели одной рукой в наклоне с упором на колено. Но и здесь есть свои подводные камни, требуется делать одинаковое количество повторений и подходов, не забывая растягиваться между каждым подходом. Ещё можно отметить положительный эффект посещения бассейна при сколиозе, т.к.

задействуются различные группы мышц и нагрузка при плавании равномерно распределяется по всему позвоночнику, также происходит и его растяжка, что положительно влияет на общее самочувствие пациента.

Был проведен опрос, в котором приняли участие студенты Северного (Арктического) Федерального Университета им. М.В.Ломоносова. Каждому респонденту было задано несколько вопросов, а именно:

1. Есть ли у вас сколиоз?
2. Носите ли вы корсет или пояс?
3. Как часто вы занимаетесь физической культурой?
4. Ходите ли вы бассейн?
5. Делайте ли вы зарядку с утра?

В опросе принимало участие 70 человек. По результатам опроса можно сказать, что из всех респондентов только 20% имеют сколиоз, из них 78% носят пояс или корсет, что является неплохим показателем.

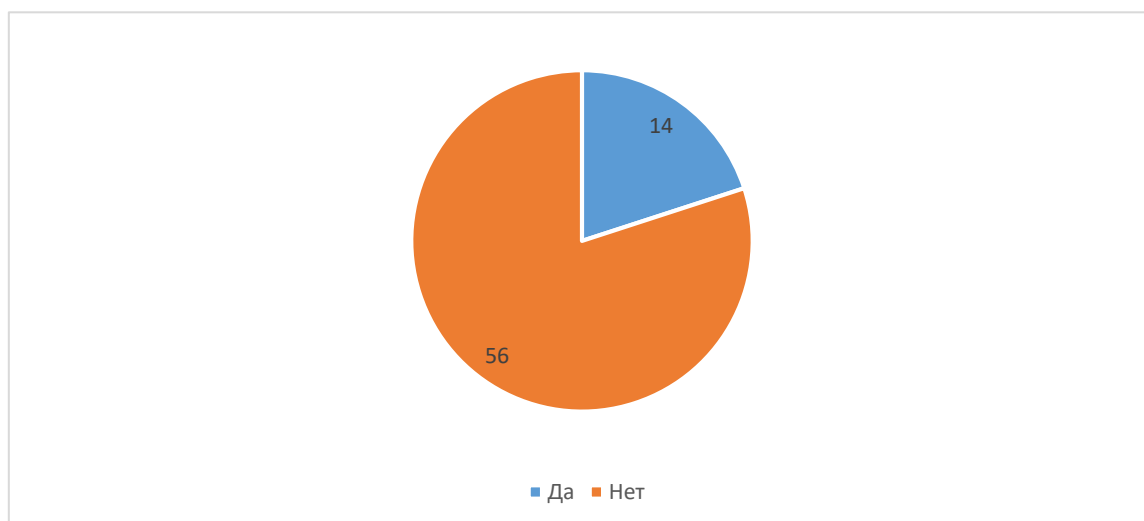


Диаграмма 1 – статистика ответов на первый вопрос (данные в количестве человек)

65% всех опрошенных отметили, что занимаются физической культурой лишь во время занятий, остальные 35% занимаются физической культурой и вне учебного времени, посещая: боевые единоборства, волейбол, баскетбол, тренажёрный зал и другое.



Диаграмма 2 – статистика ответов на третий вопрос (данные в количестве человек)

Из всех респондентов 40% ходит/ходило в бассейн, и лишь 30% делают утреннюю зарядку.

Общие рекомендации лицам со сколиозом по итогу таковы:

1. Носить корсет или пояс.
2. Заниматься физической культурой равномерно и по рекомендациям своего лечащего врача.
3. Хотя бы раз в неделю посещать бассейн.
4. Утром и вечером желательно разминать и растягивать свой позвоночник с помощью упражнения “планка” и подобными.

**Список использованной литературы:**

1. Аношина Татьяна Васильевна, Мищенко Ирина Викторовна, Шаренкова Людмила Анатольевна, Гернет Ирина Николаевна, Оляшев Николай Владимирович, Коданева Любовь Николаевна Комплексный подход при организации процесса физического воспитания студентов со сколиозом // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №11 (153). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyu-podhod-pri-organizatsii-protsesssa-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov-so-skoliozom> (дата обращения: 10.06.2019).
2. Величко Т.И., Лоскутов В.А., Лоскутова И.В. ЛФК И ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ В ОРТОПЕДИИ (УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 3-2. – С. 144-145; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4884> (дата обращения: 20.06.2019).
3. Айкина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений : учеб. пособие // Л. И. Айкина. – Омск : ОГИФК, 2004. – 35 с.
4. Спортивное, прикладное и лечебное плавание: пошаговое руководство по обучению плаванию : учеб.-метод. пособие / Т. И. Величко [и др.]. – М. : Академии естествознания, 2013. – 102 с.
5. Красикова, И. С. Сколиоз. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. – М. : Медицина, 2011. – 192 с.
6. Физкультурно-оздоровительные коррекции физического состояния студентов при функциональных нарушениях позвоночника : учеб. пособие // А. И. Суханов [и др.]. – СПб. : ГУИТМО, 2009. – 92 с.

***Дата поступления в редакцию: 22.06.2019 г.***

***Опубликовано: 28.06.2019 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019***

***© Артемьев А.Р., Цинис А.В., 2019***