

THE EFFECT OF DIET ON ATHLETIC PERFORMANCE AND OVERALL HEALTH

AVEZOVA Daria Artemovna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

This scientific work is devoted to the study of the relationship between nutrition, sports performance and general health. The paper analyzes the importance of proper nutrition for achieving optimal results in sports and maintaining overall physical and psychological well-being.

Keywords: diet, sports performance, health, nutrition, optimal results.

СКОЛИОЗ. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

БИТЮКОВА Диана Алексеевна

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Россия

Сколиоз – это патология, характеризующаяся боковым и вращательным искривлением позвоночника. Это серьезное заболевание, которое может привести к различным осложнениям, если не обратить на него внимание вовремя. В данной статье мы рассмотрим методы борьбы со сколиозом с помощью физической культуры.

Ключевые слова: сколиоз, заболевание, диагностика, упражнения, профилактика сколиоза, лечение.

Сколиоз – это болезненное изгибание позвоночника в сторону или вращение вокруг своей оси, что приводит к неравномерности нагрузки на позвоночник и деформации его структуры. Сколиоз может быть как врожденным, так и приобретенным [3, с. 19].

Основные причины развития сколиоза:

1. Генетическая предрасположенность: сколиоз может передаваться по наследству от родителей.

2. Несоответствие длины конечностей: разница в длине ног может вызвать неравномерное распределение нагрузки на позвоночник и способствовать его искривлению.

3. Несоблюдение правильной осанки: неправильная осанка при стоянии или сидении, особенно в период роста организма (дети и подростки), может вызвать сколиоз.

4. Мышечная слабость и дисбаланс: недостаточное развитие мышц спины и живота может привести к деформации позвоночника.

5. Травмы и заболевания: травмы позвоночника, воспалительные процессы или дегенеративные изменения могут способствовать развитию сколиоза.

Симптомы сколиоза могут включать в себя: неравные плечи или бедра, наклон тела в сторону, неровная линия талии, поворот тела в сторону, болевые ощущения в области спины или шеи, утомляемость при стоянии или хождении, ощущение того, что одна нога короче другой, сложности с дыханием или сердцебиение. Если вы заметили у себя подобные симптомы, рекомендуется обратиться к врачу или к специалисту по ортопедии для диагностики и назначения лечения в случае выявления сколиоза.

Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь

позвоночник. Он может быть фиксированным и нефиксированным, исчезающим в горизонтальном положении. Одновременно со сколиозом обычно наблюдается и торсия (скручивание), т. е. поворот вокруг вертикальной оси, причем тела позвонков оказываются обращенными в выпуклую сторону, а остистые отростки – в вогнутую. Торсия способствует деформации грудной клетки и ее асимметрии, внутренние органы при этом сжимаются и смещаются. Начальные явления сколиоза могут быть обнаружены уже в раннем детстве, но в школьном возрасте (10-15 лет) он проявляется наиболее выражено [2, с. 29].

По степени деформации сколиоз делят на четыре группы [2, с. 31]:

1. Сколиоз I степени: угол искривления до 10° – на рентгенограмме заметно незначительное скручивание (торсия).

2. Сколиоз II степени: угол искривления от 10 до 25° – значительное скручивание; на рентгенограмме заметна деформация тел позвонков в вершине искривления, клинически определяется мышечный валик.

3. Сколиоз III степени: угол искривления от 25 до 40° – деформация грудной клетки, наличие реберного горба, в вершине искривления и прилежащих областях имеются позвонки клиновидной формы.

4. Сколиоз IV степени: угол искривления больше 40° – тяжелая деформация грудной клетки, кифосколиоз грудного отдела, передний и задний реберный горб, деформация таза, тяжелая деформация тел позвонков и позвонковых суставов, обызвествление связочного аппарата.

Лечение сколиоза остается одной из наиболее трудных и актуальных задач ортопедии. Врачи ортопеды после обследования могут порекомендовать следующие виды лечения: хирургическое лечение, индивидуально подобранную лечебную физкультуру, массаж, посещение бассейна, корсетирование, приемы мануальной терапии [2, с. 34]:

1. Лечебный массаж: профессиональный массаж может помочь расслабить мышцы спины, улучшить их тонус и снизить боль.

2. Ношение корсета: корсет предназначен для удержания позвоночника в правильном положении и предотвращения дальнейшего

развития сколиоза. Он может быть назначен врачом в зависимости от степени сколиоза и возраста пациента. Ношение корсета должно сопровождаться комплексом упражнений для укрепления мышц спины и правильной осанки:

– физическая терапия: специальные упражнения и массаж спины могут помочь улучшить положение позвоночника, укрепить мышцы спины и снять боль;

– мануальная терапия – метод диагностики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, получивший в последнее время широкое распространение. В основе его лежит воздействие на позвоночник как на особый орган, включающий не только позвоночный столб, но и окружающие его связки и мышцы. За долгие годы развития мануальной терапии были разработаны многочисленные и эффективные способы выявления нарушений в суставах и их лечения [2, с. 34];

– активный образ жизни: регулярные физические упражнения, плавание, йога способствуют укреплению мышц спины и правильной осанке;

– соблюдение правильной осанки: важно следить за правильным положением спины при сидении, стоянии и ходьбе, чтобы не нагружать позвоночник.

При тяжелых случаях сколиоза, когда консервативное лечение не дает результатов или сколиоз продолжает прогрессировать, может потребоваться хирургическое вмешательство. Операция проводится с целью исправления и стабилизации позвоночника, чтобы улучшить положение позвоночного столба и снизить давление на нервы и органы.

Хирургическое лечение сколиоза может включать в себя различные методы, такие как коррекция с помощью металлических стержней и винтов, пересадка костной ткани или использование искусственных имплантатов. После операции пациенту может потребоваться реабилитация и физическая терапия для восстановления функции позвоночника.

При сколиозе важно поддерживать здоровый вес и правильно подбирать рацион питания для укрепления позвоночника. Вот некоторые рекомендации:

1. Управление весом: излишний вес может увеличить нагрузку на позвоночник и

ухудшить состояние сколиоза. Поддерживайте здоровый вес путем правильного питания и умеренной физической активности.

2. Богатое питание: включайте в рацион свежие фрукты и овощи, злаки, белковые продукты (мясо, рыбу, яйца, орехи), молочные продукты, здоровые жиры (оливковое масло, авокадо) для обеспечения питательными веществами и укрепления мышц позвоночника.

3. Исключение вредных продуктов: ограничьте потребление жирной, соленой, обжаренной и сладкой пищи, алкоголя, газированных напитков, так как они могут способствовать переизбытку веса и воспалительным процессам в организме.

4. Регулярные упражнения: выполняйте специальные упражнения для укрепления мышц спины, коррекции осанки и улучшения гибкости позвоночника. Обратитесь к специалисту (например, к физиотерапевту) для составления индивидуальной программы упражнений.

5. Соблюдение режима питания: ешьте регулярно, не пропуская приемов пищи, контролируйте размер порций и избегайте переедания.

6. Для профилактики и лечения сколиоза очень важна лечебная физическая культура. Систематические умеренные физические нагрузки улучшают общее физическое состояние организма, благоприятно воздействуют на позвоночник, укрепляют мышцы спины, увеличивают гибкость и подвижность, уменьшают нагрузку на позвоночник и способствуют формированию правильной осанки.

Примерный комплекс основных упражнений при сколиозе [2, с. 40]:

1. Лежа на спине, руки на затылке, развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) (3-4 раза).

2. Лежа на спине, попеременно сгибать ноги, подводя колено к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох) (3-5 раз).

3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).

4. Лежа на спине, вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) – в сторону (вдох), отпускать руки (выдох) (4-5 раз).

5. Лежа на животе, приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох) (4 раза).

6. Лежа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления, разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) (3-4 раза).

7. Лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз, поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием головы (3-4 раза).

8. Лежа на животе, отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (3-4 раза).

9. Лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника, закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе (3-4 раза).

10. Стоя на четвереньках, сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола или кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза).

11. Стоя на четвереньках, одновременно вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой (4-6 раз).

12. Лежа на спине, руки вдоль тела, одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох) (3-4 раза).

В заключение, важно отметить, что у большинства людей наблюдаются незначительные искривления позвоночника, которые могут появляться постепенно на протяжении жизни. Сидячий образ жизни способствует возникновению и прогрессированию деформаций у взрослых, поэтому понимание причин возникновения сколиоза и использование комплексного подхода, включающего физические упражнения, визиты к врачу и соблюдение рекомендаций специалистов, играют ключевую роль в борьбе с этим распространенным заболеванием. Своевременное обращение за медицинской помощью и осознанное отношение к заботе о здоровье позволят сохранить позвоночник здоровым и поддержать общее благополучие организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников Д.Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 200 с. – URL:<https://e.lanbook.com/book/382040> (дата обращения: 28.05.2024).
2. Величко Т.И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие для вузов / Т.И. Величко, В.А. Лоскутов, И.В. Лоскутова. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2024. – 124 с. – URL:<https://e.lanbook.com/book/383846> (дата обращения: 28.05.2024).
3. Гришанова А.Е., Изосимов А.Н. Сколиоз: причины возникновения и профилактика. Лечебно-физические упражнения при сколиозе // Ростовский научный вестник. – 2022. – № 10. – С. 19-22. – URL:<https://e.lanbook.com/journal/issue/338708> (дата обращения: 28.05.2024).

SCOLIOSIS. HOW TO DEAL WITH IT

BITYUKOVA Diana Alekseevna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

Scoliosis is a pathology characterized by lateral and rotational curvature of the spine. This is a serious disease that can lead to various complications if you do not pay attention to it during. In this article, we will consider methods of combating scoliosis with the help of physical education.

Keywords: scoliosis, disease, diagnosis, exercises, prevention of scoliosis, treatment.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

ШАМУРАТОВ Андрей Сергеевич

студент

Научный руководитель:

КОМБАЛИН Максим Николаевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Россия

Скандинавская ходьба, также известная как Nordic walking, представляет собой инновационный вид физической активности, сочетающий элементы обычной ходьбы с использованием специальных тренировочных палок. Данная техника, разработанная в Финляндии, активно используется как эффективный способ укрепления здоровья и улучшения физической формы. Суть скандинавской ходьбы заключается в синхронном движении рук и ног, что позволяет равномерно распределить нагрузку на все группы мышц, улучшить осанку, баланс и координацию. Исследования показывают, что скандинавская ходьба увеличивает потребление калорий на 20-40% по сравнению с обычной ходьбой, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению нагрузки на суставы. Этот вид активности подходит для людей разного возраста и уровня подготовки, делая его универсальным инструментом для поддержания здорового и активного образа жизни.

Ключевые слова: техника скандинавской ходьбы, разминка, релаксация, польза для здоровья.