

**Особенности проведения занятий физической культурой
со студентами, имеющими сколиоз**

Мойсеенко Ю.Н., Мойсеенко Е.А.

Белорусский национальный технический университет

В последнее время наблюдается тенденция к увеличению общей заболеваемости молодёжи сколиозом. Ранее упоминались цифры 2–9 %, сейчас разные авторы приводят данные о 15–25 % детей со сколиозом. Прогрессирование до тяжелых степеней по данным разных авторов встречается в 10–20 % случаев. Причем такая распространенность имеет место и у нас в стране, и в соседних государствах – России и Польше. Чаще такая патология позвоночника встречается у девушек (соотношение с юношами примерно 6–7:1), что объясняется их менее совершенным физическим развитием и слабостью мускулатуры.

Одними из наиболее эффективных средств физической культуры для формирования правильной осанки и тренировки мышц позвоночника являются упражнения с использованием большого мяча (фитбола) и плавание.

Фитбол наиболее гармонично позволяет распределить информацию, поступающую к большинству анализаторов организма, совместная работа которых усиливает положительный эффект занятий. Занятия с фитболами успешно решают проблему воспитания статического и динамического стереотипов правильной осанки у студентов, способствуя формированию в ЦНС функциональной доминанты, затрагивает практически все группы мышц, но особый упор приходится на стабилизирующие позвоночник мышцы. Поэтому такая гимнастика оказывает благотворное влияние на начальной стадии сколиоза.

Лечебное плавание – наиболее эффективный метод ЛФК при сколиозе и при этом наименее травмоопасный, уменьшает спастическое напряжение мышц спины и выраженность контрактур, обеспечивает безопасную растяжку всех групп мышц, повышает подвижность суставов, оздоравливает организм в целом. Регулярные занятия плаванием способствуют укреплению мышечного корсета, что способствует функциональному восстановлению позвоночника и предупреждению его заболеваний.