

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ФЕДОРОВ Э.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СО СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Аннотация. В статье проанализировано применение скандинавской ходьбы как метода при котором улучшается координация движений, выпрямляется спина, и в результате исправляется осанка.

Ключевые слова: сколиотическая болезнь, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба.

Актуальность. Сколиоз-самоераспространенное ортопедическое заболевание и в большинстве случаев имеет доброкачественное течение, останавливаясь в своем развитии на деформации позвоночника I, II степени. Учитывая, что при сколиозе в связи с искривлением позвоночного столба и деформацией грудной клетки отмечается искривление таза, смещается средостение, меняется положение сердца, уменьшается жизненная емкость легких, нарушаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем данный патологический процесс принято называть сколиотической болезнью [1,3].

Воспитание правильной осанки начинается с обучения правильной постановке нижних конечностей, в частности стоп, переходя постепенно к правильной постановке вышерасположенных частей тела, кончая головой.

Поскольку речь идет о перестройке привычной неправильной статики и о выработке нового двигательного стереотипа, поэтому при усвоении правильной осанки в течение всего урока большое внимание уделяется воспитанию самоконтроля со стороны занимающегося.

При работе над правильной осанкой следует стремиться к следующей установке частей тела: голова прямо (лоб и подбородок в одной плоскости перпендикулярной по отношению к полу, кончики ушей на одном уровне); плечи опущены, слегка отведены назад и находятся на одном уровне; данное положение плеч обеспечивает правильное положение лопаток; живот слегка подтянут, грудь выступает вперед; туловище прямо, кривизны позвоночника хорошо выражены; угол наклона таза от 42° до 48° (в среднем 45°); нижние конечности перпендикулярны по отношению к полу, умеренно разогнуты в тазобедренных и коленных суставах при стоянии и ходьбе; стопы параллельны (как профилактика и коррекция плоскостопия) [2].

При лечении начальных степеней сколиоза в комплексе с различными средствами лечебной физкультуры используется ходьба на лыжах, которая, наиболее отвечает задачам лечения, при которой выполняется попеременный двухшажный

и одновременный одношажный ходы, спуски в различных стойках (для выработки равновесия), подъемы по высоким склонам, повороты на месте и в движении [цит. В.Г. Раткиной]. Однако, в связи с тем, что ходьба на лыжах может использоваться только в зимний период целью нашего исследования явился поиск альтернативных методов.

Цель: дать обоснование применению скандинавской ходьбы для воспитания и закрепления правильной осанки у детей со сколиотической болезнью.

Задачи: На основании анализа современной специальной литературы определить задачи, механизм лечебного действия скандинавской ходьбы для воспитания и закрепления правильной осанки у детей со сколиотической болезнью.

Материалы и методы исследования: анализ источников научной и научно-методической литературы по данной проблеме.

Результаты исследования. Скандинавская (финская) ходьба как вид спорта появился в 1997 году и на сегодняшний день ею занимается каждый 4-й житель Скандинавии и каждый 10-й европеец. Немецкие врачи доказали оздоровительный потенциал такой ходьбы, используя палки при ходьбе, человек задействует 90% мышц тела, тогда как при обычной ходьбе не более 70%. Повышенная энергоемкость такой ходьбы увеличивает сердечный ритм на 10–15 ударов в минуту, что активизирует работу миокарда и предупреждает сердечно-сосудистые заболевания. Более того, ученые признают, что благодаря скандинавской ходьбе улучшается координация движений, выпрямляется спина, и в результате исправляется осанка. Наконец, учитывая активную работу всего корпуса тела, дыхательный объем легких увеличивается примерно на 30%. На сегодняшний день доказано, что эта прогрессивная ходьба на 46% эффективнее обычной ходьбы или бега трусцой.



Рис. 1 Основные задачи скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба с палками – универсальная гимнастика, которая подходит и детям, и подросткам, и лицам преклонного возраста вне зависимости от физической подготовки [4].

Показания:

- вегето-сосудистая дистония;
- хронические боли в спине, шее и плечах;
- остеохондроз;
- сколиотическая болезнь;
- легочные заболевания (особенно бронхиальная астма);
- ожирение и избыточный вес;
- болезнь Паркинсона;
- неврозы и депрессия;
- бессонница.

Рекомендуется **при повышенном риске** развития остеопороза, атеросклероза, артериальной гипертензии

для улучшения работы пищеварительной системы

При скандинавской ходьбе, как и при ходьбе на лыжах акцентируется внимание на правильное положение тела. Голова ребенка должна быть обращена кверху, туловище лишь незначительно наклонено вперед за счет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, грудная клетка развернута. Рабочие позы детей в процессе передвижения должны быть естественными и непринужденными. Нужно на первых же занятиях или в ходе первых домашних прогулок на лыжах не допускать при ходьбе раскачивания туловища в стороны и скручивания его по направлению торсии. Не должно быть при ходьбе также значительных колебаний туловища вперед-назад и, тем более, сгибания позвоночника при наличии выраженного кифотического компонента (рис.2) [5].



Выводы. В настоящее время существенное значение для воспитания и закрепления правильной осанки у детей со сколиотической болезнью занимают средства ЛФК, одним из которых является ходьба на лыжах. В связи с тем, что на лыжах можно ходить только в зимний период времени для продолжения реабилитационных мероприятий можно рекомендовать скандинавскую ходьбу, которая является альтернативным методом ходьбе на лыжах.

Список использованной литературы:

1. Митько О.В. *Фізична реабілітація при кіфотичній поставі: [методичні рекомендації]* / О.В. Митько, В.С. Полковник-Маркова. - Харків: ХДАФК, 2011. – 56 с.
2. Мятига О.М. *Фізична реабілітація в ортопедії: [навчальний посібник]* / О.М. Мятига. – Х.: СПДФЛ Бровін А.В., 2012. – 120 с.
3. Пешкова О.В. *Гидрокинезотерапия в сочетании с лечебной гимнастикой, массажем и физиотерапией при сколиотической болезни II степени у детей среднего школьного возраста* / О.В. Пешкова, Є.А. Федоров. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей II Міжнародної науково-практичної інтернет конференції, 21 квітня 2016 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О.В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2016.- С. 362-372.*
4. <http://celebniymir.ru/images/product/l/355e6241e.jpg>21.10.2016 5.<http://static.103.by/images/common/wysiwyg/2014/09/ce8c93167ba9830be259f42edf9014a8.png>21.10.2016