

УДК 615.851.83

ОЦЕНКА СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЦ ТУЛОВИЩА У ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

О.П. Сергеюк, 4курс

Научный руководитель – Л.Л.Шебеко, к.м.н. доцент.

Полесский государственный университет

Актуальность. В дошкольный и школьный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки [2, с.87]. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма [1, с.23].

Задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. В связи с этим актуальна проблема создания системы коррекционно-

оздоровительной работы с данным контингентом, важным звеном которой является лечебная физкультура[4, с.39].

Сколиоз - это одна из наиболее актуальных проблем современной ортопедии. Данному заболеванию подвержены все возрастные группы. С каждым годом становится все больше детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, которым ставится диагноз «сколиоз»[3, с.51].

Известно, что ослабленная мускулатура туловища – фактор риска возникновения сколиотической болезни. Мышечная система является единственным "неинвазивным механизмом", посредством которого можно эффективно и постоянно воздействовать на структуры и функции позвоночника[5, с.63].

Цель исследования – оценить состояние силовых показателей мышц туловища у детей со сколиозом в процессе реабилитационных мероприятий с помощью средств ЛФК.

Исследование проводилось на базе УЗ «Пинского диспансера спортивной медицины». В нём приняло участие 40 детей 1997-2000 г.р., имеющих диагноз «сколиоз 1-2 степени». Программа реабилитации включала в себя общеразвивающие и специальные упражнения, которые оказывали тренирующее воздействие на организм детей. Занятия проводились 5 раз в неделю, средняя посещаемость составила 3-4 раза. Исследование проводилось с сентября 2012г. по февраль 2013г.

Результаты и обсуждение. Для оценки силы мышц туловища у детей, имеющих сколиоз, нами были исследованы следующие показатели: сила мышц-разгибателей спины, сила мышц брюшного пресса и сила флексоров кисти. Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивалась по времени (в секундах) удержания на весу верхней половины туловища в положении лежа на животе. Силовая выносливость мышц живота определялась числом переходов из положения лёжа на спине, с фиксированными ногами, в положение сидя. Силу флексоров кисти измеряли стандартным способом с помощью ручного динамометра.

В группе наблюдалась следующая динамика показателей: силовая выносливость мышц спины, зарегистрированная в начале курса реабилитации составила $151,2 \pm 2,06$ с, $t=1,99(p \leq 0,05)$, через 6 месяцев она составила $201,5 \pm 1,89$ с, $t=2,64(p \leq 0,01)$, что на 24,9% больше, чем до начала реабилитации ($t_{эмп} = 1,2$).

Силовая выносливость мышц живота в начале курса реабилитации составила в среднем $23,4 \pm 0,5$, $t=1,99(p < 0,05)$, через 6 месяцев – $30,6 \pm 0,8$ $t=2,64(p < 0,01)$, что на 24% выше, чем до начала курса ЛФК ($t_{эмп} = 6,2$).

Отмечена положительная динамика и в показателях динамометрии кисти: до начала курса реабилитации он составил $18,3 \pm 1,19$ кг $t=2,1$ ($P \leq 0,05$), через 6 месяцев – $23,6 \pm 1,4$ кг $t=2,88$ ($P \leq 0,01$), что на 22,4% больше, чем до ЛФК ($t_{эмп} = 2,8$). Результаты представлены в таблице.

Показатели силы мышц туловища у детей со сколиозом в ходе реабилитации

Показатели	До начала курса реабилитации	Через 6 месяцев реабилитации	$t_{эмп}$, p
Силовая выносливость мышц спины, с	$151,2 \pm 2,06$	$201,5 \pm 1,89$	$1,2$ ($p \leq 0,01$)
Силовая выносливость мышц живота, разы	$23,4 \pm 0,5$	$30,6 \pm 0,8$	$6,2$ ($p \leq 0,01$)
Динамометрия кисти, кг	$18,3 \pm 1,19$	$23,6 \pm 1,4$	$2,8$ ($P \leq 0,01$)

Выводы.

1. Занятия ЛФК с использованием специальных упражнений 4-5 раз в неделю служат увеличению силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и кисти.

2. Силовые упражнения, используемые в программе ЛФК, укрепляют и тонизируют мышцы туловища, тем самым позволяя получить специфическое воздействие для компенсации нарушений осанки при сколиотической болезни.

3. Использование специальных упражнений в методике лечебной физкультуры у детей со сколиозом – является главным лечебным фактором по исправлению осанки при сколиотической болезни в ходе реабилитационного курса.

Список использованных источников

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых. / В. Н. Амосов — Москва, Вектор, 2010 г. - 128 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. стер. / В.И. Дубровский - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608с.: ил.
3. Кириллов, А. И. Сколиоз. Эффективное лечение и профилактика. / А. И. Кириллов — Москва, АСТ, Сова, ВКТ, 2008 г. - 128 с.
4. Милюкова, И.В. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника. / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - СПб.: «Сова», 2003. - 144 с.
5. Рыженко, В.И. Исправление осанки у детей. / В.И. Рыженко — Москва, Оникс, Харвест, 2006 г. - 192 с.