

## ОЦЕНКА РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛФК

*Т.М. Грушевская, 5курс*

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

*Полесский государственный университет*

**Актуальность.** Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников. 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].

Увеличение в последнее время числа детей и подростков, которые имеют нарушения и заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани, в частности нарушения осанки и сколиоз, – одна из актуальных проблем практической медицины и педагогики [3, с. 44].

При любом типе нарушения осанки и сколиоза, при сохранении правильной позы особое значение имеет сохранение равновесия [5, с. 57]. Использование различных методик для оценки равновесия у детей, имеющих нарушения осанки, является эффективным средством профилактики нарушений осанки и сколиоза, т.к. позволяет использовать необходимые упражнения в зависимости от коррекции типа осанки, что является особенно актуальным в наше время [2, с. 68].

Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратной мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и другие [4, с. 76].

**Цель исследования:** оценить степень развития функции равновесия у детей со сколиозом.

Базами для исследования выступили: УЗ «ПЦП» филиал «Детская поликлиника» дети, имеющие сколиоз и практически здоровые сверстники общеобразовательной школы №14 г. Пинска. Всего в исследовании приняло участие 60 детей 8-11 лет. В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены дети, имеющие сколиоз; в качестве контрольной (КГ) – их сверстники, практически здоровые дети.

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки равновесия у детей, имеющих сколиоз, и у практически здоровых детей нами были исследованы следующие показатели: показатели статического равновесия (по методике Е. Я Бондаревского, глаза закрыты) и показатели динамического равновесия (количество поворотов на гимнастической скамейке за 20 сек по методике П. Хирц). Статическое равновесие оценивалось по времени (в секундах) удержания равновесия на одной ноге, другая нога согнута и касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо, глаза закрыты. Динамическое равновесие определялось по количеству выполненных поворотов влево и вправо за 20 секунд, стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки.

Проведенные нами исследования были направлены на определение степени развития равновесия у детей со сколиозом, а также у практически здоровых сверстников; они показывают, что степень развития равновесия у детей, имеющих сколиоз достоверно ниже, чем у их практически здоровых сверстников. Результаты оценки достоверности полученных показателей представлены в таблице 1.

Таблица – Показатели статического и динамического равновесия у детей, имеющих сколиоз (методика Е.Я. Бондаревского) и у практически здоровых сверстников ( методика П. Хирц)

Равновесие	ЭГ (дети, имеющие сколиоз)	КГ (дети, практически здоровые)	t, p
Статическое, сек.	7,97±0,65	14±0,63	5,81(p < 0,05)
Динамическое, кол. поворотов	21,36±0,75	29,2±1,11	6,5 (p < 0, 05)

**Выводы.** Таким образом, низкие показатели степени статического и динамического равновесия у детей, имеющих сколиоз, приводят к тому, что эти дети отстают от своих практически здоровых сверстников в развитии жизненно важных умений и навыков, таких как ловкость, координация движений, ориентация в пространстве. Поэтому при составлении программы реабилитации детей, страдающих сколиозом, а также при проведении занятий в спецмедгруппе для детей с нарушениями осанки и сколиозом, необходимо включать упражнения на развитие равновесия, которые относятся к группе специальных для данной категории детей. Оценка равновесия у детей со сколиозом может быть использована в качестве критерия эффективности занятий ЛФК.

#### **Список использованных источников**

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых. / В. Н. Амосов – Москва, Вектор, 2010 г. – 128 с2. Красикова, И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. /И.С Красикова. – СПб.: Корона-принт, 2008. – 192с.
3. Лукаш, А. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья. /А. Лукаш. – СПб.: Наука и техника, 2008. - С.14-22, С.163
4. Милюкова, И.В. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника. / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – СПб.: «Сова», 2003. – 144 с
5. Николайчук, Л.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие /Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. - Минск: Книжный дом, 2004. - 320с.