

жушимися механизмами, на высоте, с режущими инструментами, электроприборами, вблизи огня и других источников высоких температур.

Основными направлениями профориентационной работы со старшеклассниками с умственной недостаточностью должны являться: формирование отношения к труду, как основе материального благополучия в жизни человека и его успешной социализации; ознакомление учащихся с перечнем профессий, доступных им с учетом имеющихся ограничений по здоровью; разъяснительная работа с семьей ученика для формирования у него мотивации к получению профессии, а также предоставление ребенку возможности получения трудового опыта; формирование малых учебных групп с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей детей; расширение материально-технической базы коррекционной школы по разным профессиональным направлениям.

Библиографический список

1. Русова, Т.В. Врачебная профессиональная консультация подростков: учебно-методическое пособие / Т.В. Русова, Л.А. Жданова, Н.Б. Фокина. – Иваново, 2001. 52 с.
2. Распространенность психических расстройств в населении Российской Федерации в 2011 году: Аналитический обзор. – М.: ФГБУ «ФМИЦПН» Минздрава России, 2014. 43 с.

Самойловских К. А., Сапова П. Ф.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, СНИЖАЮЩИХ РИСК СКОЛИОЗА

Аннотация. В наше время многие подростки страдают таким заболеванием как сколиоз. В данной статье рассмотрены факторы при которых возникает сколиоз, влияние на функциональное состояние организма, значимость лечебной физической культуры, профилактика заболевания.

Ключевые слова: сколиоз, здоровье, студенты, дети, ЛФК.

Актуальность проблемы. Высоко информативный и интенсивный учебный труд предъявляет высокие требования к состоянию здоровья. При этом отмечено, что около половины учащейся молодежи имеют проблему с опорно — двигательным аппаратом.

Цель исследования. Определение значимости профилактических мероприятий в снижении риска заболеваний опорно — двигательного аппарата.

Задачи исследования:

1. Изучить специальную литературу по данной теме;
2. Выяснить причины возникновения сколиоза;
3. Изучить способы профилактики и лечения сколиоза.

Методика и организация исследования: Для данной работы я анализировала работу ортопеда, кандидата медицинских наук Т.Я. Мацкеплишвили, интернет ресурсы и литературу.

Анализ исследования. Осанка — это привычная поза человека в покое и при движении, которую он принимает без лишнего напряжения мышц, т. е. при правильной осанке позвоночник испытывает самую минимальную нагрузку. Главными факторами, которые определяют обычную позу человека это состояние и форма позво-

ночника, наклон таза и степень развития мускулатуры. Каждый человек имеет свою, определенную осанку. Правильная осанка — это показатель здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

Согласно статистике Всемирной Организации Здравоохранения, практически 80 % всего населения планеты сталкивается с различными заболеваниями опорно — двигательного аппарата. Одним из наиболее распространенных недугов считается сколиоз. В России признаки сколиоза обнаруживают едва ли не у каждого второго подростка (до 40%), и у девочек значительно чаще, чем у мальчиков. Наблюдается устойчивая тенденция к росту показателей, в числе пациентов все чаще оказываются и взрослые. В 2 раза более подвержены сколиозу городские жители — 12,7% горожан против 6,6% сельского населения.

Сколиоз развивается из — за неправильной осанки. Сколиоз представляет стойкое боковое искривление позвоночника. Оно может быть дуговидной формы, S — или C — образным. Дети школьного возраста и подростки чаще всего подвержены сколиозу. Но иногда этот патологический процесс встречается у взрослых людей. Болезнь представляет значительную опасность для здоровья человека, так как на её фоне начинаются недуги внутренних органов и систем.

Причинами возникновения сколиоза являются: длительное пребывание в одной позе; неудобное и неправильно подобранное в соответствии с ростом рабочее место; недостаток физической нагрузки; ношение тяжестей (особенно в одной руке); врожденные дефекты.

Лечебная физкультура. На начальной стадии сколиоз можно вылечить лечебной физкультурой (ЛФК), она является одним из эффективных методов. Искривление возможно исправить, если оно стало следствием длительного пребывания тела в неправильном положении. Однако, в отдельных ситуациях ЛФК может быть полностью противопоказана.

Лечебную физическую культуру при сколиозе следует дополнять процедурами массажа, физиотерапии, а также ношением ортопедического корсета. Результативность физкультуры во многом зависит от вида сколиоза, формы искривления, степени заболевания и возраста больного.

При 1 и 2 степени болезни можно достигнуть полного выздоровления, чего не следует ожидать при 3 и 4 степени. Сколиотическая дуга, составляющая более 50 градусов, обычно лечится уже хирургическими методами. Сколиоз, характеризующийся s — образной формой и Z — образной формой, имеет две и три дуги соответственно и поэтому для его корректировки нужны специальные не стандартные упражнения. В возрасте от 10 до 15 лет гораздо легче исправить искривление, так как формирование организма ещё не завершено, но и более взрослые люди не должны недооценивать возможности лечебной физкультуры.

Основные цели лечебной физической культуры. Существует пять основных целей, которые преследует лечебная физкультура при сколиозе — это устранить дисбаланс мышц и связок, снять излишнюю нагрузку на позвоночник, исправить осанку, укрепить мышечный корсет спины и оказать общеоздоровительное воздействие на организм.

Правила использования лечебной физической культуры. Если соблюдать определенные правила, то ЛФК позволит больному получить максимальный эффект от занятий.

Главное правило лечебной физкультуры — это правильно составленный режим тренировок больных.

Проводимые в течение многих лет лечебные упражнения повышают силу мышц, и дают им возможность сопротивляться деформации. Удовлетворяющий результат будет только в том случае, если ЛФК будет проходить регулярно.

К сожалению, лечебная гимнастика способна принести не только пользу, но и вред. Ниже приведены противопоказанные упражнения при сколиозе:

1. Бег является относительным противопоказанием. Бегать можно лишь при незначительном и умеренном искривлении позвоночника. Запрещен бег при сколиозе 3 и 4 степени, а также при быстро прогрессирующем процессе;

2. Упражнения, выполняемые на одной ноге, негативно сказываются на конфигурации таза;

3. По этой же причине запрещено сидеть в позе лотоса. Эта поза с выворачиванием ног в коленных суставах;

4. Кувырки очень опасны в плане травматизма позвоночника.

5. Танцы и гимнастика создают высокую неравномерную нагрузку на позвоночник.

6. Запрещены все упражнения, предусматривающие вертикальную осевую нагрузку на позвоночник и круговые движения с поворотами;

7. Подвижные спортивные игры (футбол, бадминтон, волейбол).

Лечебный массаж. В комплексе с лечебной физкультурой больным сколиозом назначается лечебный массаж. Он способствует увеличению мышечной силы, улучшению трофики и кровоснабжения ослабленных мышц, восстанавливает нарушенный тонус сосудов, усиливает поступление кислорода в ткани, регулирует обменные процессы в организме, а также оказывает общеукрепляющее действие. С помощью массажа также происходит релаксация мышц, снимаются боли и натяжения.

Профилактика сколиоза. В борьбе со сколиозом важную роль занимают профилактические мероприятия, а также раннее выявление болезни и своевременное лечение. Выработать правильную осанку — одна из основ профилактики этого заболевания. Профилактика сколиоза включает следующие моменты: ведение здорового образа жизни и физические нагрузки. При постоянной работе стоя или сидя следует периодически менять позиции и находить время для небольшого перерыва и выполнения легких упражнений. Нужно помнить о том, что постоянно согорбленное состояние может привести к искривлению позвоночника. Следить за тем, чтобы Ваше рабочее место было правильно оборудовано, хорошо освещено, и чтобы Вы находились в удобной позе. Находить время для активного отдыха. Упражнения на турнике и плавание помогают мышцам находиться в тонусе и иметь красивую осанку. Стараться питаться продуктами, богатыми полезными веществами. Профилактика сколиоза особенно эффективна с раннего возраста в период активного роста. Поэтому нужно с детства приучать ребенка к занятиям спортом, отучать его от привычки сутулиться и избегать непомерных нагрузок на организм.

Выводы. Для нормального развития позвоночника необходимо своевременно принимать профилактические меры. Причём, профилактические мероприятия должны быть организованы правильно. Также рекомендуется посещать ортопеда, так как раннее выявление деформации лечить гораздо легче, чем искривление на поздней стадии.

Библиографический список

1. Мацкеплишвили Т.Я. Сколиоз (боковое искривление позвоночника) [Электронный ресурс] // НИИ педиатрии. Консультативно — диагностический центр. — URL: <http://kdcenter.ru/kd/diseases/skolioz.html> (дата обращения: 12.11.2017).

2. Анализ сведений о профилактических осмотрах детей и подростков — школьников Волгоградской области в 2009 году — URL: <http://mognovse.ru/rww->

analiz-svedenij-o-profilakticheskikh-osmotrah-detej-i-podro.html (дата обращения 12.11.2017).

3. Лиманская А. А. Особенности организации сестринской помощи в реабилитации детей со сколиозом [Электронный ресурс] // Частное учреждение образовательная организация высшего образования «Медицинский университет «Реавиз». — URL: http://www.reaviz.ru/content_files/file_uploads/VKR2016Sam%20Лиманская.pdf#3 (дата обращения: 12.11.2017).

Сапегина Т.А., Щербина Н.В.,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности физической культуры в снятии физического и психического перенапряжения, повышении способности организма противостоять воздействию стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: физическая культура, стрессоустойчивость.

Всем известно, что научно-технический прогресс является одним из основных факторов постоянного роста темпа жизни современного человека. Чем быстрее мы бежим, тем чаще сталкиваемся со стрессовыми ситуациями. Проблемы в учебе, планирование каникул, транспортные проблемы, бешеная информационная нагрузка и жизнь в виртуальном мире – все это не может не влиять на наше здоровье [3].

Сложно остановиться, решить одну проблему, отдохнуть, снять напряжение и продолжить путь. Ведь мы привыкли все делать на ходу. Справившись с препятствием, не сбавляя темпа, бежим навстречу к следующей проблеме, иногда создавая ее сами. А стресс, тем временем, накапливается.

Но что собой представляет стресс? Так ли он страшен, как о нем говорят?

Эксперты характеризуют понятие стресса как состояние психического напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.

Длительный стресс приводит к напряженному физическому и психическому состоянию организма человека, последствия которого могут проявляться на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Но стресс – это еще и приспособительная реакция организма, направленная на обеспечение самосохранения. Небольшие стрессы даже полезны организму – они его постоянно упражняют, вводя в состояние активации или тренировки. А, кроме того, в нашей жизни встречаются и приятные события, и это тоже – стресс, только позитивный.

Чем опасен стресс? Не зря известная фраза «все болезни от нервов» трансформировалась во «все болезни от стрессов». Всемирная организация здравоохранения утверждает, что со стрессом связано 45% всех заболеваний, а некоторые специалисты эту цифру умножают на два. Поэтому, не будем здесь перечислять все эти болезни, их симптомы и осложнения.

Можно ли избежать стрессового состояния? На самом деле, нет. Да и нужно ли? Ганс Селье назвал полную свободу от стресса смертью.

Стрессом можно и нужно управлять. Одним из самых эффективных средств повышения способностей организма противостоять воздействию стрессовых раздражителей являются физические упражнения. Физический стресс как бы «выбивает»