

**Кульчицкий Владимир Емельянович**

канд. пед. наук, доцент

**Терлюк Дарья Дмитриевна**

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена роль лечебной физической культуры (ЛФК) как основного метода коррекции нарушений осанки – одной из распространённых проблем опорно-двигательного аппарата. Обоснована необходимость своевременного применения ЛФК для укрепления мышечного корсета, повышения гибкости позвоночника и профилактики деформаций. Представлены основные принципы и группы упражнений, способствующих восстановлению правильного положения позвоночника и улучшению общего физического состояния. ЛФК рассматривается как эффективный и комплексный подход, направленный на предупреждение и коррекцию сколиоза, кифоза и других патологий осанки, что способствует сохранению здоровья и повышению качества жизни.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, коррекция осанки, сколиоз, кифоз, мышечный корсет, профилактика деформаций позвоночника, физическая активность, упражнения, мышечная сила, нарушение осанки.*

Лечебная физическая культура (ЛФК) играет важную роль в профилактике и коррекции нарушений осанки – одной из наиболее распространённых проблем опорно-двигательного аппарата в современном обществе. Современный образ жизни, связанный с длительным сидением, недостаточной физической активностью и неправильным распределением нагрузок, способствует формированию сколиоза, кифоза и других деформаций позвоночника. ЛФК представ-

ляет собой систематически организованный комплекс физических упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, восстановление правильного положения позвоночника и улучшение общей функциональной активности организма. Введение лечебной физкультуры в повседневную практику позволяет не только корректировать существующие нарушения осанки, но и предупреждать их развитие, способствуя сохранению здоровья и повышению качества жизни.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника с характерным скручиванием позвонков вокруг своей вертикальной оси. Сегодня сколиоз рассматривается как одно из наиболее ярких проявлений сколиотической болезни. Помимо деформации позвоночника, эта патология оказывает влияние на работу различных систем организма, вызывая функциональные и морфологические изменения не только в период активного роста, но и в последующие годы [1, с. 5].

Правильная осанка характеризуется тем, что голова и туловище находятся на одной вертикальной линии. Плечи расположены ровно, слегка опущены, лопатки прижаты к спине, а физиологические изгибы позвоночника сохраняются в норме. Грудная клетка немного выпуклая, живот подтянут, а ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах [1, с. 8].

При нормальном состоянии позвоночника в сагиттальной плоскости линия спины имеет плавный волнообразный профиль. Наиболее выступающие точки грудного и крестцового кифозов находятся на одной вертикали. Глубина шейного и поясничного лордозов обычно не превышает 4–6 см. Для оценки формы спины часто используется пальпация остистых отростков позвонков [2, с. 372].

Для предупреждения нарушений осанки важно исключить длительное ношение младенцев на одной и той же руке. Негативно влияют и привычки у детей со слабой мускулатурой – стоять продолжительное время на одной ноге, читать лёжа на боку или спине с большой подушкой, а также носить сумку или тяжести на одном плече. Ранцы рекомендуется носить за спиной, особенно детям до 5–6 класса, чтобы равномерно распределять нагрузку [1, с. 21].

Основным и самым эффективным способом профилактики дефектов осанки является своевременное и правильное физическое воспитание, которое направлено на равномерное развитие и укрепление мышечного корсета. Лечебная физическая культура – один из главных методов коррекции осанки. Однако этот процесс требует от ребёнка сознательного отношения и активного участия, так как исправление нарушений – это длительная работа [2, с. 371].

Основной задачей лечебной физической культуры при нарушениях осанки является укрепление мышц спины, живота, шеи и плечевого пояса – так называемого мышечного корсета. Мышцы поддерживают позвоночник в правильном положении, препятствуя его деформациям.

Кроме того, ЛФК способствует [4].

1. Повышению гибкости и подвижности позвоночника и суставов, что уменьшает мышечные зажимы и способствует выравниванию осанки.
2. Коррекции деформаций позвоночника, таких как сколиоз, кифоз и лордоз.
3. Профилактике болевых синдромов, которые часто возникают при неправильном положении тела.
4. Улучшению общего физического состояния и самочувствия.

Для достижения устойчивого положительного эффекта лечебная физическая культура должна применяться с учетом нескольких важных принципов [3].

1. Индивидуальный подход – программа упражнений подбирается с учетом возраста пациента, степени выраженности нарушений осанки, наличия сопутствующих заболеваний и уровня физической подготовки.
2. Постепенное наращивание нагрузки – начинают с легких и доступных упражнений, постепенно увеличивая их сложность и интенсивность.
3. Регулярность занятий – систематические и постоянные занятия позволяют закрепить правильные двигательные навыки и поддерживать мышечный тонус.
4. Комплексный подход – ЛФК часто сочетают с массажем, физиотерапией и другими методами, что повышает эффективность коррекции.

Основные группы упражнений для коррекции осанки.

1. Укрепление мышц спины и живота – эти упражнения направлены на формирование крепкого мышечного корсета, который поддерживает позвоночник в правильном положении. К ним относятся [5]:

- подъемы корпуса из положения лежа на животе;
- упражнения на подтягивание лопаток;
- планка и ее вариации.

2. Растяжка грудных мышц и мышц шеи – для восстановления правильного положения плеч и головы важно снять напряжение в передней части грудной клетки и шеи:

- растяжка грудных мышц с использованием стены или дверного проема;
- мягкие наклоны и повороты головы.

Упражнения на осознанное удержание правильной осанки – особое внимание уделяется тренировке навыка удержания головы и плеч в правильном положении в повседневной жизни [6].

- стояние у стены с соприкосновением головы, лопаток и ягодиц;
- медленные переходы из положения сидя в положение стоя с контролем осанки.

Лечебная физическая культура – это основной и эффективный метод коррекции нарушений осанки, который позволяет не только улучшить внешний вид, но и значительно повысить качество жизни, предотвратить развитие болей и серьезных заболеваний позвоночника. При правильном подборе комплекса упражнений и регулярных занятиях ЛФК помогает сформировать правильные двигательные привычки и укрепить мышцы, что является залогом здоровой и красивой осанки на долгие годы.

### ***Список литературы***

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: ВАКО, 2017. – 296 с. – ISBN 978–5-94665–461–6.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с. EDN QLMUQT

3. Лечебная физическая культура: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 2021.

4. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / сост. Н.И. Шлык, И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2014. – 168 с.

5. Лечебная физкультура: учебник для институтов физической культуры / под ред. С.Н. Попова. – М.: ФиС, 2020.

6. Мышева А.А. Лечебная физическая культура как средство коррекции различных форм нарушения осанки / А.А. Мышева, А.О. Штанько, А.А. Ульянова // Вестник науки. – 2019. – №1 (10) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MrtcG> (дата обращения: 29.05.2025).