

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ МЕТОДОМ КОМОТ

Сарнадский В.Н.

ООО “МЕТОС”, Новосибирск, РФ

Для подготовки профессиональных спортсменов высокого класса во многих видах спорта, таких как плавание, гимнастика, фигурное катание и др. занятия с детьми начинают с 5-6 лет. Именно с этого возраста начинается основное формирование осанки, которое заканчивается к 15-16 годам у девушек и к 16-18 годам у юношей. Повышенная физическая активность в спорте несомненно играет в процессе формирования осанки очень важную роль, как весомую положительную, так и возможно отрицательную. Так как ряд видов спорта и в первую очередь таких, где имеется асимметричная нагрузка на ОДА или требуется гипермобильность позвоночника (художественная гимнастика) может спровоцировать появление и дальнейшее прогрессирование сколиоза, что зачастую приводит к вынужденному прекращению спортивной карьеры спортсмена или к его инвалидизации. Решить проблему профилактики сколиоза и нарушений осанки в детско-юношеском спорте может ежегодный мониторинг состояния осанки спортсменов методом компьютерной оптической топографии (КОМОТ). Этот метод позволяет выявлять сколиоз на ранних стадиях и был разработан для проведения массовых скрининг-обследований детского населения. Начиная с 2010 года в Новосибирске действует программа ежегодного обследования всех школьников города декретированных возрастов (всего обследовано более 200 тыс.человек), которая на практике подтвердила высокую эффективность метода КОМОТ.

В докладе приведен анализ состояния осанки по данным КОМОТ школьников-спортсменов г.Магадана: 765 мальчиков (11 видов спорта) и 263 девочек (5 видов спорта). Осанка у спортсменов оказалась лучше, чем у сверстников. При этом по интегральной оценке осанка оказалась лучшей для спортивной акробатики, а худшей для легкой атлетики. Среди обследованных выявлен сколиоз III степени у легкоатлета, сколиоз II степени у двух спортсменов по художественной гимнастике, у одной по плаванию, лыжным

гонкам и легкой атлетике и у одного спортсмена по борьбе.