

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ОРГАНИЗМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА**

Кушнерова Д. К.

Научный руководитель: О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Неприятные ощущения тяжести в области спины — остро распространенная болезнь XXI в., поражающая подростков, студентов и в первую очередь трудоспособный контингент. Данный вид заболевания имеет регулярное омоложение, так как более молодое поколение сталкивается с частыми болями в пояснице, после длительного пребывания тела в статичном положении, либо после неправильных физических нагрузок на позвоночник. Если у некоторых людей такие боли могут казаться незначительными и не регулярными, то у других они изнурительные, постоянные [1].

Заболевания позвоночника — полифакториальные дегеративные заболевания позвоночно-двигательного сегмента, поражающие первично межпозвоночные диски, вторично другие отделы позвоночника, опорно-двигательный аппарат и нервную систему [2].

Медицинские исследования показывают, что около 80 % работоспособных людей регулярно сталкиваются с данной проблемой. Ни в коем случае нельзя относиться к таким болям легкомысленно, но и не стоит пренебрегать лечебной гимнастикой. В большинстве случаев физическая нагрузка не является противопоказанной, а наоборот должна способствовать быстрому восстановлению и поддержанию общего физического состояния человека. Для этого стоит тщательно подобрать подходящие физические упражнения, в зависимости от очага источника боли [3].

Цель

Изучить оздоровительное влияние физических упражнений на организм при заболеваниях позвоночника, подобрать комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Состоянию позвоночника уделяется большое внимание потому, что позвоночник может доставлять много неприятностей, особенно в среднем и старшем возрасте. Заболевания позвоночника относятся к болезням цивилизации, так как сидячий образ жизни ослабляет опорный аппарат, состоящий из мышечной системы и связок. Отсюда и боли в спине, в области позвоночника, головная боль, сердечно-сосудистые заболевания, повышение или понижение артериального давления, язвенная болезнь желудка, расстройства нервной системы и др.

Выполняя определенные упражнения для позвоночника и рационально питаясь, можно предотвратить процесс его старения. У людей, не тренирующих позвоночник, сплюсциваются хрящевые межпозвоночные диски — позвоночник укорачивается, особенно к вечеру. Во время тренировок высота межпозвоночного хряща быстро восстанавливается, причем независимо от возраста человека.

Следует заметить, что занятия лечебной гимнастикой, плавание, активный образ жизни способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие заболеваний [4]. С древних времен известна пословица «движение — жизнь», просто и лаконично подчеркивающая большое значение физической активности для человека. Основу лечебной гимнастики составляет строго дозированная физическая нагрузка, позволяющая, с одной стороны, обеспечить хорошее кро-

воснабжение мышц, укрепить связки, с другой — предотвратить травматизацию соединительных элементов, повреждение суставов, перерастяжение связок. Во время выполнения физических упражнений происходит не только развитие определенных групп мышц, но стимулируется обмен веществ и их перераспределение во всем организме. Таким образом, занятия гимнастикой оказывают общеукрепляющее действие, вследствие чего лечебная физическая культура по праву считается вполне приемлемым и важнейшим методом активной функциональной терапии.

Если рассматривать количественный состав студентов, имеющих заболевания позвоночника, то на примере Гомельского государственного медицинского университета можно увидеть, что общее количество студентов с данными заболеваниями на 2015–2016 учебный год насчитывается 200 человек. Это составляет 9,2 % от общего количества студентов, занимающихся физической культурой в вузе.

Причины возникновения заболеваний позвоночника могут стать такие, как переохлаждения, нерегулярные физические нагрузки, резкий набор веса, неправильное питание, стрессы, искривление позвоночника, осложнения после перенесённых заболеваний [4]. Для профилактики болей в спине предлагается комплекс упражнений, который может выполняться студентами в домашней обстановке, без всякого специального оборудования (упражнения выполняются на гимнастическом коврике).

Все упражнения должны быть направлены на растягивание и укрепление мышц спины, а исходные положения обеспечивать разгрузку позвоночника. Рассмотрим примерный комплекс:

1. Упражнение «Кошка и верблюд». Прогибание и выгибание спины из и.п. упор стоя на коленях.
2. Подъем и опускание таза (смещение по вертикали) из и.п. лежа на спине.
3. Подтягивание согнутых ног к груди из и.п. лежа на спине.
4. Поочередные повороты туловища из и.п. лежа на спине.
5. Поочередное вытягивание разноименных рук и ног параллельно пола из и.п. упор стоя на коленях.

При появлении болевых ощущений в спине во время выполнения данного комплекса рекомендуется немедленно сократить амплитуду движений и снизить интенсивность упражнений. Многократное повторение этих упражнений, как правило, дает хороший эффект растяжения со снижением болевых ощущений. Для того, чтобы лечебная гимнастика приносила наибольшую пользу, рекомендуется выполнять упражнения медленно, не торопясь, следить за правильным дыханием, не искажать самостоятельно упражнения и выполнять их ежедневно. Заниматься такой гимнастикой можно в любое время дня, одежда должна быть легкой, не сковывающей движения.

Выводы

Таким образом, занятия лечебной физкультурой можно осуществлять в домашних условиях, при этом не требуется специальное дорогостоящее оборудование. От проработанных упражнений человек получает эстетическое наслаждение и улучшает свои физические способности.

Следует заметить, что для людей с болями в спине, находящихся в малоподвижном состоянии, не стоит себя ограничивать в физической нагрузке, а наоборот нужно проконсультироваться со специалистами, и выбрать правильные лечебные упражнения для улучшения состояния здоровья, поддержанию мышечного корсета, которые снижают нагрузку на диски позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Епифанов, В. А.* Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — С. 79–85.
2. *Осна, А. И.* Ортопедические проявления остеохондроза позвоночника и их лечение / А. И. Осна // Труды III Всесоюзного съезда травматологов-ортопедов. — М.: ЦИТО, 1976. — С. 228–229.
3. *Епифанов, В. А.* Остеохондроз позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. С. Ролик. — М.: Академический печатный дом, 2000. — С. 123–126.
4. *Новик, Г. В.* Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: методические рекомендации по физическому воспитанию для студентов: в 4 ч. / Г. В. Новик, Н. В. Карташева, Т. Ф. Геркусова. — Гомель: ГомГУ, 2007. — Ч. 4. — С. 20–25.