

УДК 681.3.069

М.И.Урванцев, В.О.Кен (2 курс, каф. физвоспитания), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

ОСОБЕННОСТИ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

Здоровая спина обладает большой физической силой и упругостью, она способна амортизировать множество сотрясений и удерживать тяжести, превышающие вес человека. К сожалению, 8 из 10 человек сталкиваются с той или иной разновидностью болей в позвоночнике. Значительной части страданий и расходов на лечение можно избежать, если регулярно и добросовестно выполнять физические упражнения.

В работе была поставлена цель – разработать методику укрепления мышц спины для студентов, имеющих заболевания позвоночника. Задачами исследования были:

1. Разработать комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночника.
2. Определить параметры оптимальности физической нагрузки.
3. Выявить показания и противопоказания при различных заболеваниях позвоночника.

Объектом исследования стали студенты специального отделения СПбГПУ. Получены результаты, на основании которых сделаны следующие выводы:

1. Комплекс упражнений на тренажерах для укрепления мышц позвоночника должен включать:

- а) упражнения для всех отделов позвоночника;
- б) упражнения на вытягивание;
- в) упражнения на осанку;
- г) упражнения для брюшного пресса.

2. Физическая нагрузка должна быть строго индивидуальной и соответствовать физической и функциональной подготовленности студента. Ориентировочное количество повторений упражнений на тренажере для создания мышечного корсета 10-12 раз в одном подходе при ЧСС до 150-170 уд/мин. Режим занятий – 2-3 раза в неделю по 60-90 мин.

3. Выявлены показания при заболеваниях позвоночника, а именно необходимо применять:

- а) упражнения для мышц спины в положениях разгрузки, т.е. не связанных с сохранением вертикальной позы (различные висы, в положении лежа и т.п.);
- б) упражнения для поясницы и ягодичных мышц;
- в) упражнения на дыхание, массаж и самомассаж;
- г) симметричные упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночника.

4. При заболеваниях позвоночника не рекомендуется:

- а) выполнять упражнения на тренажерах с максимальной и околомаксимальной нагрузками;
- б) заниматься тяжелой атлетикой, туризмом с ношением тяжелых рюкзаков;
- в) выполнять резкие рывки, прыжки;
- г) выполнять ассиметричные упражнения (например, подъем гири только одной рукой).

Полученные рекомендации используются на учебных занятиях студентов в группах лечебной физической культуры в политехническом университете.