

УДК 681.3.069

Е.А.Русакова (2 курс, каф. физвосп.), С.В.Рулева, ст. преп.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Целью нашего исследования являлась проблема изучения различных искривлений позвоночника человека. В современном обществе искривление позвоночника человека очень распространено, наиболее часто оно встречается у детей школьного возраста, но нередко искривление позвоночника возникает и у взрослых людей. В большинстве своем мы ведем сидячий образ жизни: школьники и студенты сидят за партами, приходя домой, садятся делать уроки, взрослые люди целый день сидят на работе. Неудобная поза, в которой наибольшая нагрузка идет на позвоночник, что часто приводит к заболеваниям. Не даром ведь раньше на работе была производственная гимнастика. За 10-15 минут люди успевали отдохнуть от неудобного положения и снова приступали к работе.

На основе изучения научно-методической литературы мы выяснили, что искривлением позвоночника называется изменение нормальной конфигурации позвоночника, влекущее за собой нарушение осанки. Позвоночник взрослого человека в норме имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе – кпереди, в грудном и крестцовом отделах – кзади. Они образуются постепенно, по мере роста организма, особенно, после того как ребенок научится стоять и ходить. Эти изгибы имеют положительное значение для организма, т.к. смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (при прыжках, падении на ноги и др.); они называются физиологическими изгибами [1].

В отличие от физиологических изгибов, искривления позвоночника являются обычно патологическим состоянием. Искривление позвоночника бывает трех видов: кпереди (лордоз), кзади (кифоз) и боковое (сколиоз), которое в норме не встречается. В отличие от физиологических, патологические лордоз и кифоз выражены резко или на месте физиологического лордоза возникает кифоз и наоборот.

Проведя анализ специальной литературы, обсуждая эту проблему с преподавателями физической культуры, а также с врачами спортивного медицинского кабинета мы выявили, по нашему мнению, наиболее эффективные физические упражнения, способствующие укреплению позвоночника и профилактике различных заболеваний спины.

1. Лежа на животе положить руки под голову, лоб на руки. Поднимать руки с головой (плечи оттянуть вниз).
2. Лежа на животе приподнять голову с плечами. Руки вверх, в сторону, в крылышки (локти должны быть на уровне спины).
3. Лежа на животе приподнять голову с плечами. Руки вверх, в сторону, в крылышки (локти должны быть на уровне спины), но одновременно «плыть» ногами.
4. Лежа на животе приподнять голову с плечами. Руки вверх, ноги прямо, руки в крылышки, ноги под прямым углом вверх.
5. Лежа на спине поднять плечи и голову. Руки вытянуть вдоль тела, кисти сжать в кулаки, носки ног направить на себя. Взгляд перед собой.
6. Лежа на спине руки под голову, локти прижаты к полу. Ноги в скамеечку (прямой угол). Затем выпрямить и положить ноги на пол.
7. Лежа на спине руки под голову, локти прижаты к полу. Одна нога в скамеечку, другую выпрямить и наоборот. Затем выпрямить и положить на пол.
8. «Велосипед».
9. Лежа на спине руки вверх. Махом подняться, руки вверх, ноги по-турецки.

10. Стоя на четвереньках сесть на пятки, потянуться руками вперед, грудь положить на колени.
11. Стоя на четвереньках поднимать разноименные руки и ноги по очереди (тело ровное).
12. Лежа на левом боку рука вытянута вверх. Поднять одну ногу вверх, затем вторую, потом обе опустить вниз.
13. Лежа на спине руки под головой. Поднять ногу вверх, потом вторую, обе согнуть, поставить и выпрямить.
14. Лежа на спине согнуть ноги, поднимать таз от пола.

Наиболее эффективными являются занятия в плавательном бассейне. Необходимо применять упражнения с ассиметричными исходными положениями, плавать брассом с удлиненной фазой скольжения, кролем на груди и кролем на спине [2,3].

По данным проведенных исследований, мы выявили, что ежедневное выполнение этих упражнений помогает справляться с проблемами искривления позвоночника или хотя бы улучшать состояние и приостанавливать процесс заболевания.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б.В.Петровский. Том 1., – М: Советская энциклопедия, 1987. – 704 с.
2. Большая медицинская энциклопедия. Том 23. с. 386-389.
3. Напалков П.Н., Смирнов А.В., Шрайбер М.Г., Хирургические болезни. – Медицина, 1969.