

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

© 2022 И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

Здоровье позвоночника во многом определяет здоровье всего организма в целом. Он является опорой всего нашего тела и структурой, поддерживающей все внутренние органы в правильном комфортном положении. Для поддержания нормального состояния позвоночника и его скорейшего восстановления после травм следует оказывать на него правильную и регулярную физическую нагрузку. Физическая культура является эффективным средством профилактики развития заболеваний позвоночника и одним из обязательных компонентов лечения уже имеющих нарушений.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физические упражнения, двигательная активность, опорно-двигательный аппарат.

Опорно-двигательный аппарат, благодаря которому совершаются привычные движения и действия в жизни, является также самой главной частью организма человека. Обеспечение правильного кровообращения и кроветворения через костный мозг, а также защиты и фиксации внутренних органов и всех групп мышц, амортизации движений при ходьбе и сильных толчках способствует скелетно-мышечная система.

Позвоночный столб также является самым важным элементом опорно-двигательной системы. Позвоночник выполняет многочисленные функции, значимость которых должен осознавать каждый и предупреждать какие-либо нарушения, заниматься профилактикой данной части скелета. Состояние человека, зависит от движения, занятий спорта, поддержания правильной осанки и качества работоспособности спинного мозга и несомненно самих движений нейронов в головном мозге.

Ученые подчёркивают, что большая часть населения сталкивается с такими проблемами, как боль в спине, ногах, мышцах

по утрам или при смене погодных условиях, а также онемение и покалывание конечностей. Из-за нарушения сна или режима дня, бывают головные боли. Заболевание позвоночника распространяется на любой возраст.

Стоит отметить, что женщины страдают от заболевания меньше, чем мужчины, в силу того, что мужской пол занят больше тяжелым физическим трудом. Для того чтобы понять из-за чего возникают заболевания позвоночника, нужно знать само строение и режим, в котором находится человек.

Факторы развития заболеваний позвоночника.

Особенностью в наше время является то, что людям приходится долго и усердно работать, чтобы получать достойную оплату за свой труд. Очень много людей занимается тяжелым физическим трудом: автомобилисты, строители, сварщики и рабочие различных предприятий и т. д.

Стоит отметить, что не только тяжелый физический труд влияет на наше здоровье, но и малоподвижный образ жизни - гиподинамия. Большая часть населения принимает работу сидя в разных офисах, либо работа дома, так же некоторые предпочитают такой вид отдыха, как посидеть в интернете (телефоне или ноутбуке) или посмотреть телевизор, вместо полезного отдыха на природе, свежем воздухе.

Большое влияние на состояние позвоночника оказывает лишний вес. Из-за отснут-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.
Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

ствия культуры правильного питания и образа жизни таких людей большое количество на планете.

Весомую роль играют также травмы позвоночного столба, которые приводят к ужасающим последствиям. Травмы позвоночника можно получить в результате занятий спортом, автодорожных происшествий, падений с высоты и т. д.

Человеческий организм имеет очень сложное строение, имеющее множество органов и системы органов, которые взаимосвязаны. И если же в каком-то участке тела, происходит сбой, то это может сказаться на состоянии не только определенных органов, но и организма в целом, что может нарушить качество жизнедеятельности человека.

Существует множество факторов, влияющих на нашу нервную систему, способных нарушать функции и структуру позвоночного столба. Такие, например, как: стресс, вызванный проблемами на работе или дома, недосыпание, сильные переживания. Все это сказывается на нашем организме и замечается спустя какое-то время.

Еще один фактор, который стоит отметить – это наше питание, так как некоторые люди могут не получать питательные вещества и витамины для нормального и здорового развития и регенерации организма. Загрязненность окружающей среды и вредные вещества, выпускаемые производствами, способствуют развитию аномалий у человека или неправильного развития организма. Непосредственно или опосредованно могут на организм влиять простудные заболевания или же общие болезни других органов.

Профилактика и эффективные упражнения для позвоночника.

Известная рекомендация медицинских работников для людей с болезнью позвоночника – это лечебная физическая культура (ЛФК), в ее основе хранятся всеохватывающие упражнения по восстановлению, поддержанию и профилактике травм и болезней. Учитываются не столько физические повреждения и прогрессирования болезни, сколько психические факторы. ЛФК оказывает воздействие на органы и суставы мышц, способствует закаливанию организма и ускорению обмена веществ, улучшает кровообращение. С выполнением такого рода упражнений человек начинает чувствовать себя намного легче и энергичнее. Рас-

смотрим некоторые тренировочные упражнения:

- ходьба на четвереньках (способствует снятию спазма и расслаблению организма)

- тренировочное упражнение «самолет»: исходное положение (и.п.) лежа на животе, ноги и таз находятся на опоре края твердой плоскости, так же туловище обязано находится навесу, ладони за головой. Для данного упражнения можно использовать стулья либо диван. Делаем наклон вперед и обратно и поворачиваемся в и.п.

- тренировочное упражнение «растяжение» (и.п. лежа на твердой поверхности, руки и ноги вытягиваем перпендикулярно туловищу и поочередно тянемся вперед, сначала руки, потом ноги).

- тренировочное упражнение «паучок» (и.п. так же находимся в положении лежа на твердой поверхности, опираемся на суставы локтевые и стопы, далее медленно поднимаем таз и так же медленно опускаемся).

- тренировочное упражнение «полукруг» (и.п. положение лежа на животе, руки находятся под подбородком, ноги в согнутом состоянии под углом 90°, сначала одна нога тянется к тазу, при прикосновении опускается медленно вниз, также со второй ногой и и.п.).

- тренировочное упражнение «поза ребенка» (для того, дабы выполнить упражнение верно, нужно опустить руки и колени на пол, бедра должны упираться в пятки. Нагнитесь, выгибая ягодицы назад и выставляя руки перед собой. Живот обязан коснуться верхней части бедер. Глубоко дышите и постарайтесь расслабить области напряжения. Удерживайтесь в данном положении до возникновения дискомфорта, но не более одной минуты).

Однако, не все нагрузки могут быть полезны, так как существуют тяжелые физические нагрузки на позвоночник, вследствие которых могут развиваться заболевания.

Во-первых, для того, чтобы знать какие упражнения можно делать, нужно посетить врача и узнать диагноз заболевания и после его лечения или рекомендаций проводить восстановление, укрепление организма. Это рекомендовано, так как человек может причинить вред своему организму и повлечь за собой более тяжелое осложнение.

Во-вторых, для поддержания состояния организма, существуют базисные упражне-

ния, которыми могут пользоваться не только люди, пострадавшие от заболевания позвоночника, но и здоровые взрослые и дети.

Отмечают, различие и ограничения в кое-каких видах упражнений, при определенном заболевании. Если это сколиоз, то не стоит выполнять кардио-нагрузки, упражнения со штангами либо гантелями, бег и прыжки стоит тоже исключить. Если же у вас искривление позвоночника, то не стоит использовать разные кувырки и резкие движения, так как этим можно ухудшить состояние организма.

Для людей, у которых артроз, рекомендуются различные приседания и аэробика, если радикулит, то лучше всего подойдут наклоны. При позвоночной грыже включают упражнения медленные на твердой поверхности в положении лежа. Принцип упражнений при сколиозе – это применение гимнастики.

Заключение

В настоящее время специалисты больше всего обращают внимание на заболевания позвоночника, потому что это является серьезной проблемой во всем мире. Ученые подчёркивают, что большая часть населения сталкивается с такими проблемами, как боль в спине, ногах, мышцах по утрам или при смене погодных условиях, а также онемение и покалывание в конечностях. Из-за нарушения сна или режима дня, бывают головные боли. Заболевание позвоночника распространяется на все возраста, численность повышается старением организма, но отмечают, что это не столь значительно.

Стоит отметить, что женщины страдают от заболевания меньше, чем мужчины, в силу того, что мужской пол занят больше тяжелым физическим трудом. Для того чтобы понять из-за чего возникают заболевания

позвоночника, сначала нужно знать само строение организма и режим, в котором находится человек.

Решение данной проблемы имеет важное значение в оздоровительном процессе и требует раннего осмысления, для благополучного восстановления и профилактики нарушений. В качестве возможных и простых способов поддержания здоровья являются комплексные упражнения и активный отдых, смена видов деятельности. А для лечения болезни – рекомендации врача и лечебная физическая культура, если заболевание позволяет ею заниматься. Огромную роль на состояние позвоночника оказывает лишний вес. Из-за отсутствия культуры правильного питания и неправильного образа жизни людей с избыточным весом становится все больше, поэтому стоит соблюдать нормы питания.

Знание человеком причин и предпосылок, вызывающих заболевание позвоночника и систему его восстановления, поможет осознанно планировать образ жизни, в котором он сможет предотвратить нарушения опорно-двигательного аппарата. Особенно это касается молодых людей, так как в таком возрасте еще происходит укрепление и развитие организма.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

2. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS SIGNIFICANCE IN DISEASES SPINE

© 2022 I. V. Grigoreva, A. A. Plotnikov, E. G. Volkova¹

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)
Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)*

The health of the spine largely determines the health of the whole organism as a whole. It is the support of our entire body and a structure that supports all internal organs in the correct comfortable position. To maintain the normal condition of the spine and its speedy recovery after injuries, it is necessary to exert proper and regular physical activity on it. Physical culture is an effective means of preventing the development of diseases of the spine and one of the essential components of the treatment of existing disorders.

Keywords: physical culture, health, physical exercises, physical activity, musculoskeletal system.