

*Гонтюрев А.В.,  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
«Оренбургский государственный медицинский университет»  
РФ, г. Оренбург*

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА**

***Аннотация:** В данной статье анализируется влияние различных физических упражнений на состояние как отдельно взятой костно-мышечной системы и так и всего организма в целом. Упражнения в разных средах оказывают различный первоначальный эффект, но в итоге сводятся к общему укреплению организма.*

***Ключевые слова:** Позвоночный столб, гимнастика, укрепляющие упражнения, состояние организм, спорт, активный образ жизни.*

***Abstract:** This article analyzes the effect of various physical exercises on the condition of both an individual musculoskeletal system and the body as a whole. Exercises in different environments have a different initial effect, but ultimately boil down to a general strengthening of the body.*

***Keywords:** spinal column, gymnastics, strengthening exercises, body condition, sport, active lifestyle.*

Современный образ жизни становится все менее активным, что отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем человека. В частности страдает костно-мышечная система [1, С.110]. При малоподвижном образе жизни и отсутствии достаточной нагрузки на мышцы в центральную нервную систему не поступают сигналы от мышц, а значит, головной мозг не дает команды о поступлении в мышцы питательных веществ и кислорода, что сказывается на состоянии мышечных волокон: уменьшаются их объем,

сократительная способность и способность длительно работать. Вся костная система работает только при сокращении мышц, поэтому нарушения в мышечной системе отражаются на состоянии костного скелета. Снижается кровоснабжение костной ткани, что приводит к недостатку в очередь кальция [4, с.78].

Недостаток кальция вызывает явления остеопороза – разрежение и истончение костей, частые переломы, изменение позвонков, которые могут привести к искривлению позвоночника – сколиозу [2, с.45]. Гиподинамия в большей мере опасна для детей, она задерживает рост и развитие организма, особенно развитие опорно-двигательного аппарата. В результате такого образа жизни происходит сбой во всех жизненных процессах организма человека [3, с.125]. Прежде всего, от гиподинамии страдает именно позвоночник. В процессе формирования позвоночника позвоночный столб адаптировался под прямохождение и в результате этого появились физиологические изгибы, которые рассчитывались на постоянную нагрузку, которая в свою очередь обеспечивала формирование мощной мышечной основы для позвоночного столба и нормальную работу всех структурных элементов позвоночника [2, с.92].

Гиподинамия стала причиной появления самых разных проблем: - нарушения кровообращения структур позвоночника, суставов и мышц. Именно поэтому значительно помолодели дегенеративно-дистрофические заболевания костно-мышечной системы; ослабления мышечного каркаса и развития патологических искривлений позвоночника, в том числе сколиоза: остеопороза, остеохондроза и деформирующего остеоартроза, как проявления метаболических нарушений вследствие неправильного питания и гиподинамии [1, с.37]. Гиподинамия подразумевает длительное нахождение в определенном статическом положении (сидя или стоя), в результате чего возрастает нагрузка на поясничный отдел позвоночника. Несмотря на всю мощь этого отдела из-за наибольшей нагрузки, позвонки и диски не могут выдерживать постоянного давления. В результате этого происходит повреждение позвонков, формируются межпозвоночные грыжи, происходит поражение нервных структур, развивается

радикулит, возникает сужение позвоночного канала и другие неврологические нарушения. Любое заболевание лучше предупредить, чем впоследствии его лечить. Регулярные занятия физкультурой и спортом – лучшая профилактика для позвоночника [3, с.117].

Занятия спортом не только укрепляют мышечный корсет, поддерживающий позвоночник, но и нормализуют работу других систем, омолаживают весь организм. Выбирая вид спорта или комплекс упражнений лечебной физкультуры, важно помнить о главной цели любых занятий – постоянном и разумном тренинге мышечного корсета, который поможет избежать самых различных неожиданностей: от легкой боли в спине до тяжелых травм [2, с.57].

Позвоночник постоянно находится в борьбе с агрессивной силой внешней среды, стремящейся разрушить эту систему разделить ее на отдельные составляющие – позвонки. Кроме того, надо помнить, что повреждаемые в процессе жизни человека межпозвонковые диски, суставы позвоночника и во многом связки не восстанавливаются. Потому что они не содержат или практически не содержат кровеносных сосудов [1, с.92]. Поэтому необходимо найти подходящий вид спорта, занятия которым не привели бы к ухудшению состояния позвоночника. С очень большими нагрузками на позвоночник связаны такие виды спорта, как тяжелая атлетика, прыжки в высоту, борьба, бросание копья. Это касается также тенниса, гольфа и бадминтона, т. е. тех видов спорта, где во время игры приходится резко поворачивать туловище [3, с. 32].

Плавание - идеальный вид спорта для людей, которые испытывают боли в спине и позвоночнике. Выталкивающая сила воды делает человеческое тело почти что невесомым, благодаря чему нагрузка на все суставы тела значительно уменьшается [1, с.15]. Поэтому, плавание – это огромная польза, как для всего организма, так и в частности для позвоночника. Из-за отсутствия сдавливающей нагрузки, все суставы работают в различных плоскостях с довольно высокой амплитудой при любом стиле плавания. Человек может в воде использовать все свои природные возможности в полном объеме и даже значительно развить их

путем увеличения амплитуды своих движений [2, с.54]. Так что в том случае, когда сократилась подвижность суставов, восстановить здоровье своего позвоночника, амплитуду и легкость движений будет гораздо проще и быстрее в воде, чем на суше [3, с.38].

Лыжные прогулки, учитывая их мощное оздоровительное воздействие, еще один рекомендуемый вид спорта. Они хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц, усиливают циркуляцию крови. Благоприятное воздействие оказывается и на кости скелета. Бег на лыжах требует работы всех крупных мышечных групп тела. Совершение мощных движений при низкой температуре окружающей среды требует значительных затрат энергии [2, с.63]. А это помогает избавиться от лишних килограммов. В беге на лыжах фаза полета отсутствует. Следовательно, нет приземления и связанных с ним толчков и сотрясений для позвоночника. Занятия лыжным спортом предусматривают значительные силовые нагрузки для мышц и суставов [3, с.72]. Такой объем силовых нагрузок обеспечивает огромный укрепляющий эффект. Также практиковать занятия следующими видами спорта и гимнастики:

- упражнения для формирования правильной осанки (необходимо знать, как принять позу правильной осанки, сохранять эту позу длительное время и часто контролировать правильность её удержания);
- упражнения для увеличения подвижности всего позвоночника или его отделов (по типу йоговских с главным принципом - медленное достижение максимального объема с фиксацией в крайних положениях на 3- 5 сек.);
- упражнения для равномерного развития мышц всего тела (особенно спины, брюшного пресса и плечевого пояса), включая «разумный» культуризм;
- упражнения с отягощением предпочтительно выполнять на тренажерах, исключая вертикальные нагрузки на позвоночник;

Таким образом, спорт необходим для профилактики развития заболеваний позвоночника и суставов. Поэтому нужно вести активный образ жизни и заниматься спортом [1, с.56]. При этом важно найти подходящий вид спорта, занятия которым не приведут к ухудшению состояния вашего позвоночника.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие/В.А. Епифанов, М: ГЭОТАР – Медиа, 2006г.-568 с.
2. Епифанов В.А., Ролик И.С., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника. - М.: ЗАО "Академический печатный дом", 2000. - 344 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. Москва: «Гэотар-медиа», 2006 г.
4. Осна А.И. Ортопедические проявления остеохондроза позвоночника и их лечение. Труды III Всесоюзного съезда травматологов-ортопедов, М., ЦИТО, 1976, с. 228.