

УДК 796

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**



**IMPROVING PHYSICAL CULTURE
IN OSTEOCHONDROSIS OF THE LUMBAR SPINE**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Шульга Алина Романовна

студентка группы с/д Д-21,
Краснодарский краевой
базовый медицинский колледж министерства
здравоохранения Краснодарского края
Fridgee@list.ru

Аннотация. Лечебная физическая культура (ЛФК) приобретает особое значение во время формирования мышц, скелета, связок и суставов. В это время она способствует правильному развитию организма и закладывает основу для здоровой жизни. Лечебная физкультура является одним из элементов воспитательного процесса. Занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на организацию детского коллектива, вносят элементы дисциплинированности в поведение детей, повышают их настроение, а также эмоциональный тонус. На сегодняшний день поясничный остеохондроз является серьезным заболеванием. Все чаще болезнь диагностируют у людей, моложе 25 лет. В настоящем исследовании речь пойдет о здоровье, лечебной физической культуре, а также ее роли при пояснично-крестцовом остеохондрозе.

Ключевые слова: остеохондроз, лечебная физическая культура, здоровье, физические упражнения.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Shulga Alina Romanovna

Student of group s/d D-21,
Krasnodar Regional Basic
Medical College
of the Ministry of Health
of the Krasnodar Territory
Fridgee@list.ru

Annotation. Therapeutic physical culture (exercise therapy) is of particular importance during the formation of muscles, skeleton, ligaments and joints. At this time, it contributes to the proper development of the body and lays the foundation for a healthy life. Therapeutic physical education is one of the elements of the educational process. Physical exercises have a positive effect on the organization of the children's team, introduce elements of discipline into the behavior of children, increase their mood, as well as their emotional tone. Today, lumbar osteochondrosis is a serious disease. Increasingly, the disease is diagnosed in people younger than 25 years. In this study, we will focus on health, therapeutic physical culture, as well as its role in lumbosacral osteochondrosis.

Keywords: osteochondrosis, therapeutic physical culture, health, physical exercises.

Двигательная активность – это сильный биологический стимулятор жизненных функций растущего организма. Физические упражнения способствуют созданию новых условно-рефлекторных связей, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском и молодом возрасте. Занятия физическими упражнениями способствуют устойчивости организма к постоянно меняющимся воздействиям учебных нагрузок [1, 2].

Состояние здоровья человека зависит не только от качества его жизни и наследственности, но также и от его собственного отношения к здоровью, базирующегося на таких понятиях, как мотивация здоровья, факторы риска, болезни, поведения. [3] И определяющим фактором тут является усилие самого человека по сохранению и укреплению своего здоровья. Углубленный медицинский осмотр подростков, проводимый научно-исследовательским санитарно-гигиеническим институтом, показал, что среди поступивших на 1 курс обучения у 92,8 % имеются морфо - функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья [4].

Безусловно, чтобы оказать положительное влияние на молодежь, привить им правильное отношение к своему здоровью, рекомендуется в учебных заведениях чаще

читать лекции, проводить беседы и создать условия для проведения практических занятий в виде лечебной физической культуры.

В настоящее время именно лечебная физкультура является одним из наиболее эффективных реабилитационных мероприятий при пояснично-крестцовом остеохондрозе.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это производная от обобщенного понятия от дисциплины «физическая культура» (ФК). ЛФК использует все формы, средства и методы ФК, обеспечивающие восстановление, укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения и формируют оптимальный фон для жизнедеятельности молодого человека [5].

Организация лечебной физкультуры (ЛФК) в учебных заведениях России является сложным процессом, поскольку постоянно сталкивается с большим количеством проблем, которые прежде всего связаны с неподготовленностью учебного заведения к проведению подобных занятий.

В настоящее время во многих учебных заведениях не решена проблема физического воспитания обучающихся со стойкими ограничениями в состоянии здоровья. Так, учащиеся с тяжелыми заболеваниями органов и систем, как правило, вместо занятий физической культурой по щадящей методике, теоретически защищают реферат по заданной преподавателем теме. Освобожденные от ФК обучающиеся тем самым уменьшают свою и без того небольшую, из-за основного заболевания, двигательную активность.

В целях обеспечения дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую [4].

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Данной категории обучающихся разрешено заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

В учебных заведениях обучающимся, имеющим серьезные отклонения в состоянии здоровья, должна быть предоставлена возможность посещения практических занятий в специальной медицинской группе, то есть в группе ЛФК. Это станет реальной возможностью при наличии отдельного зала и квалифицированных преподавателей с сертификатом по ЛФК. Задачами преподавателя группы ЛФК являются обеспечение индивидуального подхода к занимающимся, адаптация организма обучающегося к нагрузкам, связанным с учебным процессом, подбор упражнений в соответствии с их функциональным состоянием, а также осуществление лечебной направленности занятий.

Остеохондроз позвоночника – это болезнь, получившая очень широкое распространение. Под остеохондрозом понимают дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонковых дисков. Процесс начинается в пульпозном ядре диска, затем переходит на другие элементы диска и в дальнейшем поражает весь сегмент: тела смежных позвонков, межпозвонковые суставы и связочный аппарат. [5]

При этом задачами ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе становятся:

- разгрузка позвоночника от статического отягощения и его вытяжение;
- укрепление мышц спины;
- повышение тонуса центральной нервной системы;
- нормализация крово- и лимфообращения в области патологического очага;
- нормализация трофики в поврежденных межпозвонковых дисках;
- тренировка сердечно-сосудистой системы.

ЛФК применяется в облегченных исходных положениях, а именно: лежа на спине, на боку, на животе, стоя на четвереньках. При разгрузочном положении на четвереньках уменьшается напряжение мышц спины, позвоночник освобождается от статического отягощения, что позволяет более свободно производить движения туловищем и ногой. [6]

Упражнения для мышц туловища следует выполнять мягко, с ограниченной амплитудой, возрастающей постепенно. Для увеличения нагрузки на мышцы пояснично-крестцовой области используют упражнения в прокатывании и метании мячей и медицинболлов. А в целях уменьшения болевых проявлений специальные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и дыхательными.

Для вытяжения позвоночника назначаются упражнения типа смешанных висов у гимнастической стенки. С этой целью можно также использовать гимнастические кольца с обязательной опорой ногами о пол (боковые движения таза в разных направлениях). Продолжительность занятия ЛФК необходимо увеличивать от 30 до 40–45 мин. [7]

В занятия также включаются разнообразные общеукрепляющие и специальные упражнения, в том числе упражнения с отягощениями в различных исходных положениях, для мышц туловища с большой амплитудой. При этом нежелательны резкие подскоки, резкие наклоны туловища и поднимание тяжестей. Широко применяются также полувисы, висы.

Таким образом для того, чтобы лечебная физическая культура при пояснично-крестцовом остеохондрозе дала положительный результат, ею заниматься необходимо регулярно и, безусловно, под присмотром специалиста, физическая нагрузка должна постепенно увеличиваться. При этом уровень нагрузки зависит от возраста обучающегося, особенностей заболевания, физической подготовки и самочувствия. Физическая культура – это здоровье, ценное руководство для социальной адаптации человека и общества к социальным, экономическим и духовным изменениям в окружающей среде. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [8, 9].

Значение ЛФК для подрастающего поколения и молодых людей велико. В период формирования мышц и скелета, связок и суставов особое значение имеют занятия по лечебной физкультуре, обеспечивающие их правильное развитие, а также закладывающие основу для здоровой жизни. И потому задача по предоставлению возможности заниматься ЛФК ложится именно на учебное заведение и решается при наличии отдельного зала и квалифицированных преподавателей с сертификатом по ЛФК.

Литература

1. Леонтьев А.В. Болит спина: что делать? Физкультура нового поколения. – СПб. : Невский проспект, 2021. – С. 160.
2. Питкин В.А. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов / В.А. Питкин, Е.Е. Соколова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 466–467.
3. Лечебная физическая культура : учебник / С.Н. Попов [и др.]. – 2020.
4. Савко Э.И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания / Э.И. Савко; Редк. колл.: Э.И. Савко (отв. ред.) [и др.] // Здоровый образ жизни : сборник статей. – М. : БГУ, 2019. – Вып. 12. – С. 5–10.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2021. – С. 568.
6. Девятова М.В. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе. – СПб. : Союз, 2018. – С. 190.
7. Милюкова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М. : Изд-во «Эксмо», 2019. – С. 512.
8. Питкин В.А. Здоровый человек – надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.
9. Питкин В.А. Проблемы состояния здоровья современной молодежи / В.А. Питкин, Д.П. Муратов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.

References

1. Leontiev A.V. Back pain: what to do? Physical culture of the new generation. – SPb. : Nevsky Prospekt, 2021. – P. 160.
2. Pitkin V.A. Means of physical culture in ensuring the efficiency of students / V.A. Pitkin, E.E. Sokolova // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 466–467.
3. Therapeutic physical culture : textbook / S.N. Popov [et al.]. – 2020.
4. Savko E.I. Health culture of students and technology of healthy lifestyle formation in the process of physical education / E.I. Savko; Ed. Col.: E.I. Savko (responsible ed.) // Healthy lifestyle: collection of articles. – M. : BSU, 2019. – Iss. 12. – P. 5–10.
5. Epifanov V.A. Therapeutic physical culture : textbook. – M. : GEOTAR – Media, 2021. – P. 568.
6. Devyatova M.V. Therapeutic exercises for lumbar osteochondrosis. – SPb. : Soyuz, 2018. – P. 190.
7. Milyukova I.V. Complete encyclopedia of therapeutic exercises / I.V. Milyukova, T.A. Evdokimova. – M. : Publishing house «Eksmo», 2019. – P. 512.
8. Pitkin V.A. A healthy person is a secure future / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.
9. Pitkin V.A. Problems of the state of health of modern youth / V.A. Pitkin, D.P. Muratov // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). - 2022. – № 3. – P. 191–192.