

Заморока Н.Н., Цинис А.В., Цинис Э.А. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2020. – №1 (январь). – АРТ 3-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Заморока Надежда Николаевна
студент 3 курса, высшая инженерная школа
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация
e-mail: zamoroka.nadya2017@yandex.ru

Цинис Алексей Виестурович
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация. e-mail: tsinis72@mail.ru

Цинис Эрика Алексеевна
студентка 1 курса магистратуры ВШППиФК
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
направление подготовки - «Теория физической культуры и технология
физического воспитания»
tsiniserika@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация: В статье будут рассмотрены причины возникновения болевых ощущений и дискомфорта в области позвоночника у студентов.

Ключевые слова: боль в пояснице; профилактика; заболевания позвоночника.

Zamoroka Nadezhda N.

3rd year student, higher engineering school
FAEI HE «Northern (Arctic) Federal
University named after M.V. Lomonosov»
Arkhangelsk, Russian Federation

Tsinis Alexey Viesturovich

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov”

Arkhangelsk, Russian Federation. e-mail: zamorka.nadya2017@yandex.ru

Tsinis Erica Alekseevna

1st year student of the Graduate School of Higher Professional Education and
Training at the Northern Federal (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov”

the direction of preparation - “The theory of physical culture and technology of
natural education”

e-mail: tsiniserika@yandex.ru

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE STATE OF THE SPINE

Abstract: the article will consider the causes of pain and discomfort in the spine of students.

Keywords: low back pain; prevention; diseases of the spine.

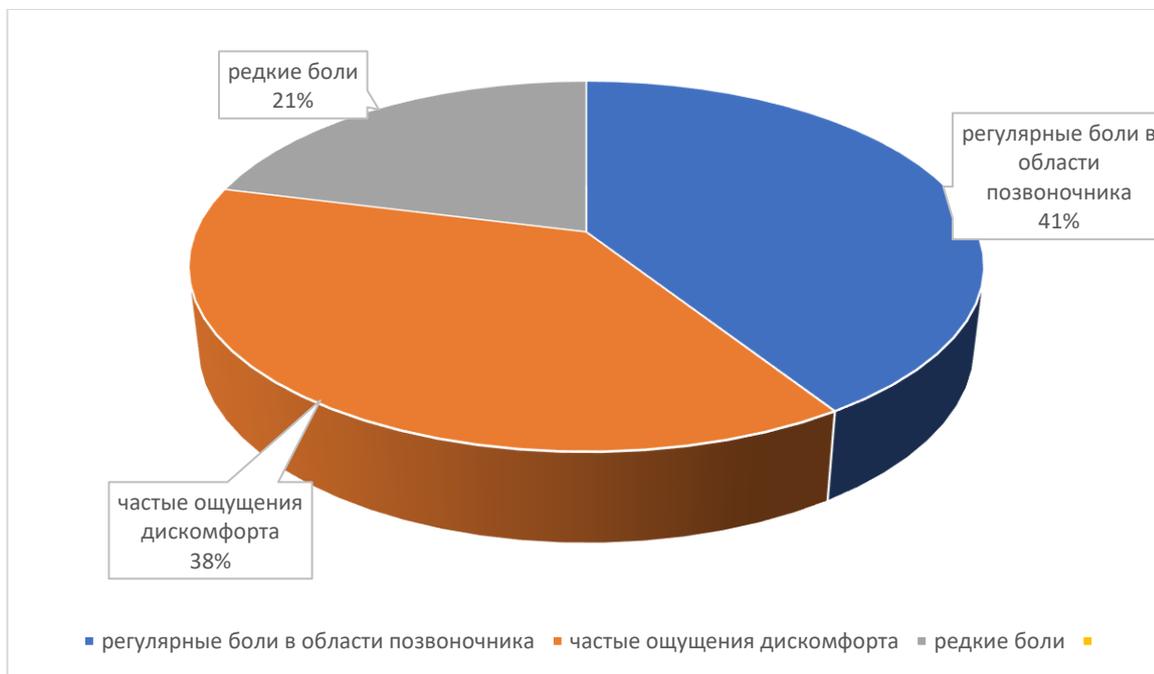
В настоящее время боли в области позвоночника встречаются у каждого второго человека. Даже молодые люди подвержены заболеваниям позвоночника. Это распространенная проблема среди подростков и студентов. Боли в спине отвлекают, снижают концентрацию внимания. К сожалению, заболевания позвоночника у молодых людей напрямую связаны с долгосрочным нахождением тела в неподвижном состоянии. От того, что боли могут быть незначительными и нерегулярными, большинство людей

не обращаются к специалистам, но от простых болей могут начаться серьезные заболевания. Исследования специалистов свидетельствуют о том, что более 80 % работоспособного населения систематически сталкиваются с рассматриваемым заболеванием, что зачастую служит причиной прекращения спортивной активности. Для профилактики болей в спине предлагается комплекс упражнений, который могут выполнять студенты в домашних условиях, без помощи преподавателя и специального оборудования.

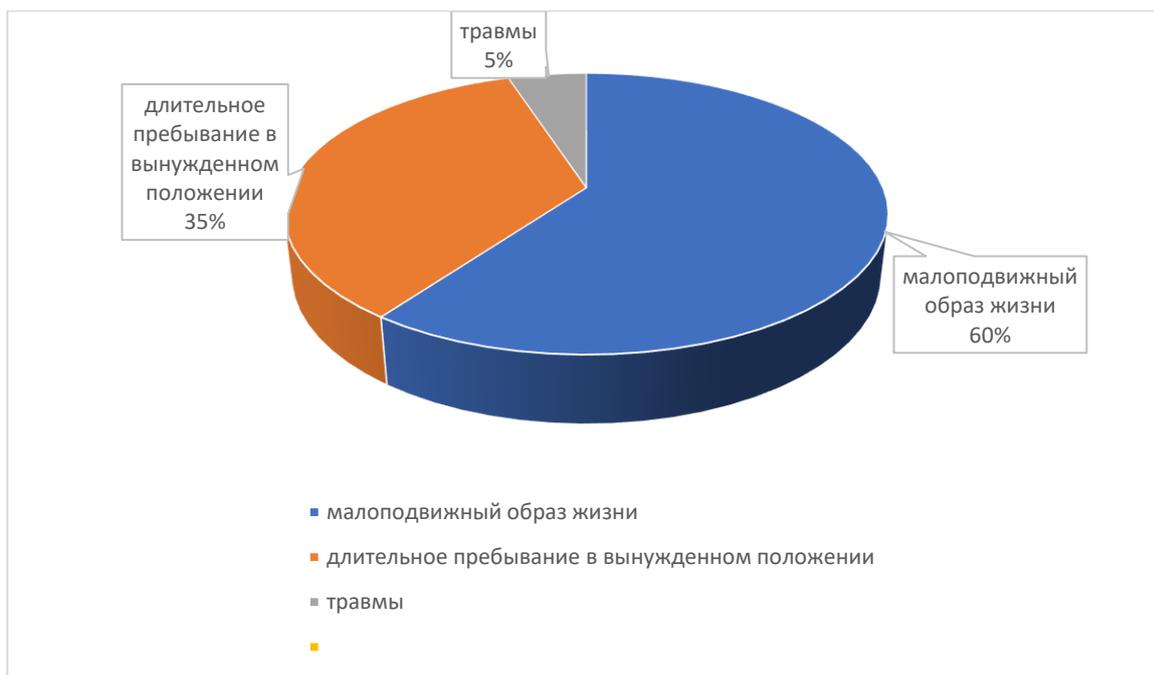
1. Упражнение «кошка»: упражнение для мышц спины и пресса;
2. Подъем и опускание таза лежа на спине: укрепляет ягодичные мышцы и поясницу;
3. Подтягивание согнутых ног к груди лежа на спине: укрепляет поясницу;
4. Поочередные повороты туловища лежа на спине: растягивает и укрепляет косые мышцы пресса и мышцы спины;
5. Подъем туловища вверх из лежа на спине: укрепляет мышцы пресса;
6. Поочередное вытягивание руки и ноги параллельно пола из стоя на четвереньках.

Был запущен интернет опрос среди студентов Самарского Государственного Университета до и после выполнения рекомендуемых упражнений. Таким образом было опрошено 43 студента разных курсов и факультетов.

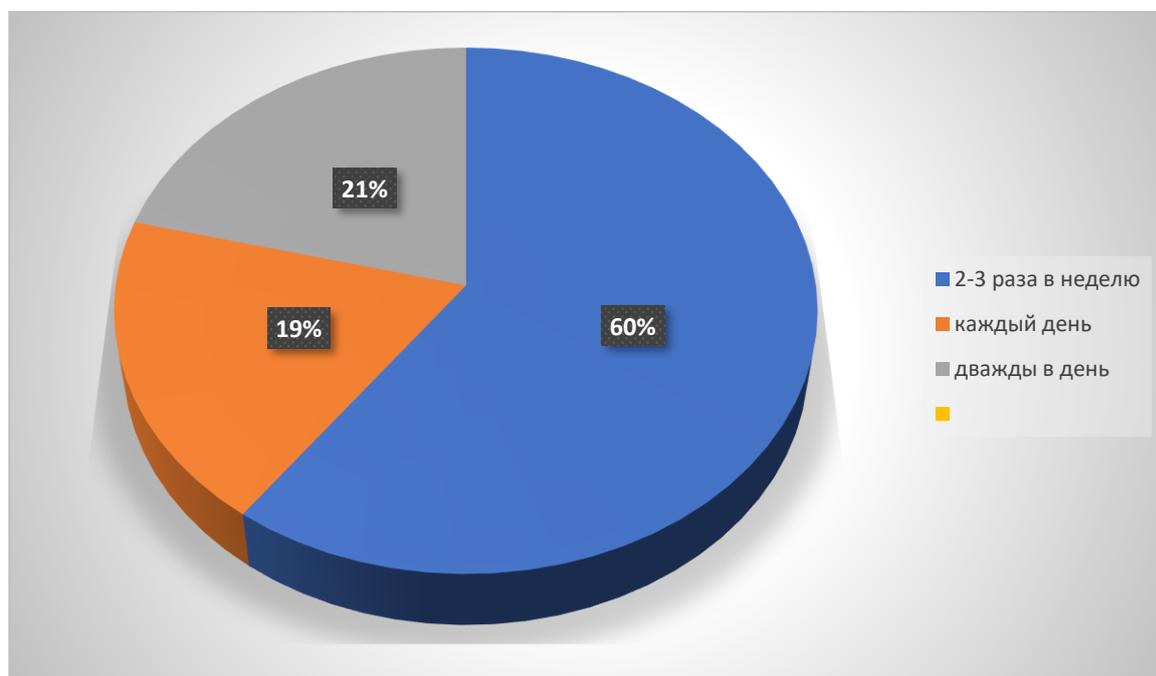
Результаты опроса свидетельствуют о том, что постоянные боли в спине испытывают 41 % студентов, 38 % часто страдают от ощущения тяжести в области позвоночника, 21 % достаточно редко испытывают дискомфорт в данном случае.



Причинами болей в области позвоночника 60 % опрошенных считают малоподвижный, сидячий образ жизни, 35 % полагают, что причиной служит длительное пребывание в вынужденном положении, и только 5 % – с травмами спины и поясницы.



У опрошенных, которые занимались предложенной вариацией ЛФК в течении 3 недель 60 % студентов выполняли комплекс 2-3 раза в неделю, 19 % респондентов сами занимаются ЛФК каждый день, а 21 % дважды в день выполняют лёгкую разминку на позвоночник и мышцы спины и поясницы



Можно заметить, что улучшение общего физического состояния посредством лечебной гимнастики и облегчённой физической культуры составляет 75 % среди студентов, 25 % не заметили каких-либо изменений после выполнения данной нагрузки. Таким образом, наблюдается положительная динамика.

Студенты большую часть дня проводят в неподвижном положении, поэтому им каждый день необходимы физические нагрузки, занятие в спорт зале, выполнение упражнений дома. Такой образ жизни улучшает здоровье, препятствует возникновению болей в области позвоночника.

Список использованной литературы:

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
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005 г.
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б.Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

Дата поступления в редакцию: 27.12.2019 г.

Опубликовано: 03.01.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2020

© Заморока Н.Н., Цинис А.В., Цинис Э.А., 2020