

Забродин Михаил Юрьевич

старший преподаватель

Крымов Александр Николаевич

старший преподаватель

Баженова Анастасия Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический

университет им. М.Т. Калашникова»

г. Ижевск, Удмуртская Республика

УКРЕПЛЕНИЕ СПИНЫ КАК СПОСОБ УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье приводится комплекс упражнений для поддержания спины в здоровом состоянии, опробованный на практике и рекомендуемый авторами для выполнения непосредственно после пробуждения ото сна.

Ключевые слова: самостоятельная помощь, болевые ощущения, физическая культура и спорт, специализация.

Как помочь себе, когда болит спина? Многие считают, что самостоятельно помочь себе, снять болевые ощущения невозможно, а зря.

Есть способы, методы, при которых можно самостоятельно помочь себе. Одним из них является «ленивая» утренняя зарядка на кровати.

Когда мы просыпаемся, нам хочется потянуться, но многие игнорируют эти желания, а зря. Потягивания по утрам после пробуждения способствуют растяжению и расслаблению мышц, связок и суставов. И самое главное, это приносит приятные ощущения и положительные эмоции.

Обычно мы пытаемся сразу встать с кровати, что зачастую вызывает болезненные ощущения в суставах ног и позвоночника, спешить не нужно. Прежде чем принять вертикальное положение, необходимо подготовить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, мышцы, то есть весь организм.

Приводим комплекс упражнений.

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, одновременная работа пальцев ног и рук (сжатие – разжатие, сведение – отведение), повторить упражнение 8–10 раз.

2. Исходное положение – то же, работа в голеностопном и лучезапястном суставах (отведение – приведение, вращение в разные стороны), повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

3. Исходное положение – то же, сгибание ног в коленном суставе, не отрывая стоп и пяток от поверхности кровати (скользить по простыне), и рук в локтевом суставе вверх – вперед, не отрывая локтевой сустав, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом на ширине плеч, поочередно опускаем вовнутрь одно колено, затем другое, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

5. Исходное положение – то же, одновременно сводим оба колена вовнутрь и разводим, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

6. Исходное положение – ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом, стопы на кровати, руки вдоль туловища ладонями вниз. Кладем одновременно оба колена в правую сторону и возвращаемся в исходное положение, затем в левую сторону, повторить упражнение 8–10 раз.

7. Исходное положение – ноги выпрямлены, руки вдоль туловища, сократить ягодицы, расслабить руки, согнуть и коснуться пальцами плеч, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

8. Исходное положение – то же, поднять живот вверх, прогиб в пояснице, отдельно работают мышцы спины в пояснице, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

9. Исходное положение – то же, сделать вдох грудью, при этом у нас работают мышцы спины грудного отдела, поднимается грудной отдел позвоночника, затем выдох, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

10. Исходное положение – то же, поднять голову и посмотреть на носки ног и в то же время носки ног потянуть на коленный сустав, затем опустить голову на подушку, а носки ног потянуть вперед, работают мышцы шейного отдела позвоночника, повторить упражнение 8–10 раз или по самочувствию.

11. Исходное положение – то же, подтянуть плечи к ушам и вернуться в исходное положение, повторить упражнение 8–10 раз.

12. Исходное положение – то же, повернуть голову в правую и левую сторону, не отрывая затылка от подушки, повторить упражнение 8–10 раз.

13. Исходное положение – то же, поднять прямые руки за голову и обратно, в исходное положение, повторить упражнение 8–10 раз.

14. Исходное положение – то же, оторвать ягодицы от кровати упором на лопатки и пятки и вернуться в исходное положение, повторить упражнение 8–10 раз.

15. Исходное положение – то же, поднять ногу, согнутую в колене, оторвав спину от кровати, затем другую, повторить упражнение 8–10 раз.

16. Исходное положение – то же, поднять прямую ногу от кровати на 30 градусов, затем другую, повторить упражнение 8–10 раз.

17. Исходное положение – упор на локтях лежа на спине, поднять туловище вверх, не отрывая таза, и вернуться в исходное положение, повторить упражнение 8–10 раз.

18. Исходное положение – то же, поднять туловище, оторвав таз, принять положение упора на локтях и пятках, посмотреть вверх, сделать вдох, на выдохе вернуться в исходное положение.

Все упражнения выполняются под ритм дыхания, количество повторов – по самочувствию, чтобы было приятно их выполнять.

После выполнения упражнений лучше 1–3 минуты отдохнуть, и затем, повернувшись набок, опустить ноги на пол, упершись руками в кровать, спокойно встать.

Если систематически выполнять этот комплекс, то мышцы спины окрепнут, появится мышечный корсет, который будет держать ваш опорно-

двигательный аппарат, а после этого можно перейти и к другим физическим упражнениям из других исходных положений.

Упражнения были уже опробованы многими страдающими болями в спине, они благодарны за оказанную помощь.

Список литературы

1. Соловьёв В.Н. Оздоровительные технологии и социальные проблемы в физическом воспитании студентов. – Ижевск: Удмуртский университет, 2005. – С. 515.

2. Методический подход к применению ЛФК при нарушениях в опорно-двигательном аппарате / Л.В. Царапкин // Бюллетень Волгоградского научного центра Российской академии медицинских наук и Администрации Волгоградской области. – 2007. – №3. – С. 39.

3. ЛФК в системе реабилитации населения Забайкальского края: материалы краевой научно-практической конференции врачей ЛФК и спортивной медицины, физиотерапевтов, реабилитологов и инструкторов ЛФК / Министерство здравоохранения Забайкальского края, Краевой врачебно-физкультурный диспансер, Читинская государственная медицинская академия. – 2013.