

Борисов Алексей Александрович

канд. техн. наук, профессор, начальник кафедры

Лаврентьев Иван Алексеевич

курсант

Клочков Дмитрий Дмитриевич

курсант

Военный институт (инженерно-технический)

ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения

им. генерала армии А.В. Хрулёва»

г. Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: в статье представлена статистика заболеваемости остеохондрозом у студентов вузов. Обоснован выбор средств и методов физической культуры с целью его профилактики.

Ключевые слова: физические упражнения, остеохондроз, профилактика, студенты.

Актуальность. Остеохондроз является распространенным заболеванием, с которым связано наибольшее количество причин временной нетрудоспособности у обучающихся. Ни развитие новых технологий, ни улучшение качества жизни, к сожалению, не могут окончательно исцелить человечество от него, но, используя средства физической культуры, возможно снизить его негативные проявления в жизни.

Проявление остеохондроза связано с истончением межпозвоночных дисков, а игнорирование больным его симптомов может привести не только к инвалидности, но даже к летальному исходу [1, с. 1615].

Проблема остеохондроза продолжает оставаться актуальной. Согласно официальной статистике, общая динамика болезней опорно-двигательного ап-

парата в России с конца XX века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30% [4], а в последнее время наблюдается тенденция и к снижению возраста у больных. Если 100 лет тому назад данное заболевание чаще всего можно было встретить у пожилых людей, то сейчас все больше пациентов в возрасте до 20 лет обращаются в медицинские учреждения с жалобами. Это связано прежде всего с малоподвижным образом жизни и механизацией физического труда у студентов [2, с. 21] (рис. 1, 2).

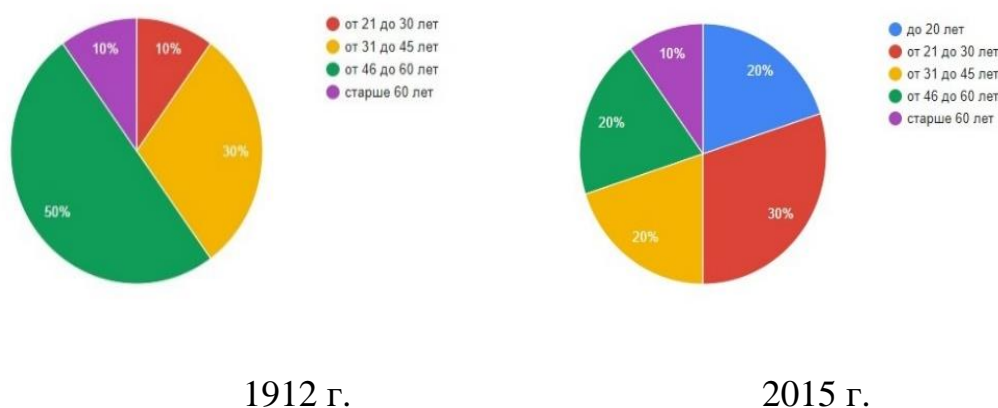


Рис. 1-2. Возрастные группы страдающих остеохондрозом

Согласно проведенному опросу, студенты начальных курсов уже имеют следующую симптоматику: частые головные боли, хруст при повороте шеи, онемение рук, боли и некомфортные ощущения в плечевом отделе спины при длительных нагрузках при работе с компьютерной техникой, различными гаджетами. Образ жизни в студенческой среде и его стремительный ритм с хроническим недосыпанием, перекусами на ходу и малым пребыванием на свежем воздухе зачастую и служат причиной возникновения этого заболевания [2]. Большая часть этих факторов может быть подвержена корректировке со стороны самого человека, а именно: более внимательное отношение к себе и своему образу жизни, увеличение двигательного режима, использование более эффективных способов профилактики и лечения. Все это, возможно, сможет приостановить процесс и поможет избежать серьезных осложнений.

Проведенный анализ показал, что соотношение «условно здоровых» студентов к имеющим различные симптомы патологии шейного отдела позвоночника у обследованных 2-х групп (студенты 2 курса в количестве 200 человек)

представлено следующим образом: 25% (50 чел.) – не имеют жалоб, 30% (60 чел.) – имеют незначительные боли, а 45% (90 чел.) – имеют постоянные жалобы на проявления остеохондроза (рис. 3).

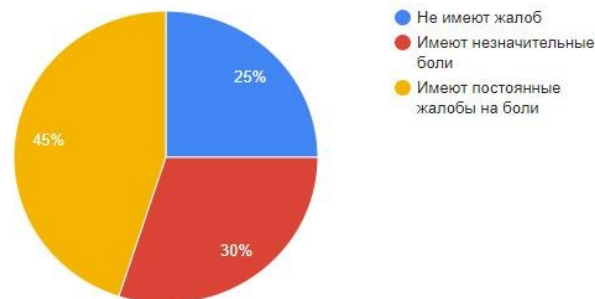


Рис. 3. Процентное распределение среди респондентов 2 курса, имеющих жалобы на состояние здоровья

Как правило, в начальной стадии остеохондроз (чувство тяжести и небольшая скованность по утрам, хруст при движении и поворотах) не особо беспокоит человека. Этот процесс может быть растянут на длительное время и представлять на каждом своем этапе патологическое состояние, требующее различных методов лечения [3, с. 23].

Лечебная физическая культура предлагает различные физические упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Рассмотрим следующие упражнения, способствующие профилактике остеохондроза и укреплению мышечного корсета. Важно помнить, что для каждой стадии заболевания разрешен свой уровень нагрузки. Поэтому необходима консультация с врачом-невропатологом.

Комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение шейного отдела остеохондроза, представлен на рисунке 4.

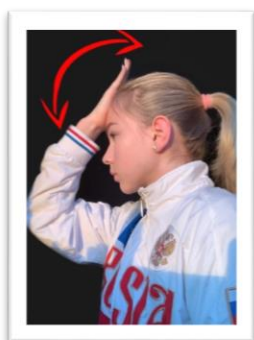


Рис. 4а

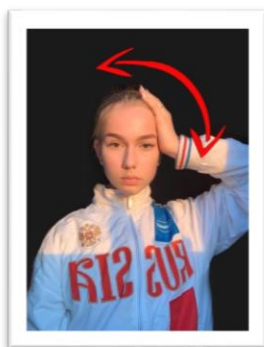


Рис. 4б

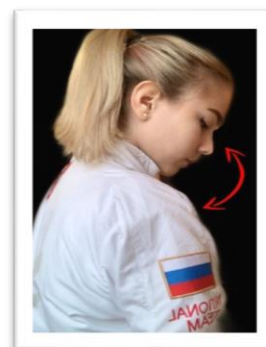


Рис. 4в

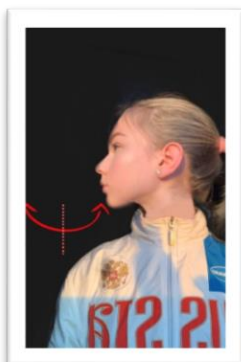


Рис. 4г

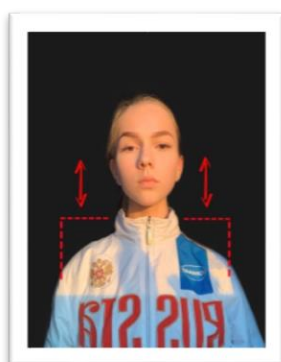


Рис. 4д

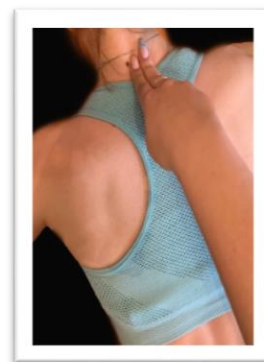


Рис. 4е

Рис. 4. Комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение шейного отдела остеохондроза

Рис. 4а. Наклон вперед. Сидя, положите одну ладонь на лоб и наклоняйте голову вперед, оказывая сопротивление ладонью. Продолжительность упражнения – 25 с.

Рис. 4б. Наклон в сторону. Сидя, положите одну ладонь на голову в области виска. Наклоняйте голову в сторону, одновременно надавливая на нее ладонью. Продолжительность упражнения – 30 с.

Рис. 4в. Наклон к груди. Плавно опустите голову вниз, стараясь прижать подбородок к груди. Продолжительность упражнения – 35 с.

Рис. 4г. Повороты в сторону. Плавно поверните голову в крайнее правое положение, а затем в крайнее левое положение. Продолжительность упражнения – 35 с.

Рис. 4д. Поднятие плеч. Максимально поднимите плечи, удерживая в них напряжение. После опустите, сделав глубокий вдох. Количество повторений – 30 раз.

Рис. 4е. Промассировать область между костью затылка и его мягкой частью в области условного соединения шеи и головы. Продолжительность – 5 мин.

Данный комплекс упражнений не занимает много времени, его можно рекомендовать к использованию во время физической зарядки или в перерывах между учебными занятиями. На протяжении 4-х месяцев студенты экспериментальной группы (40 чел.) выполняли данные упражнения 2 раза в день.

В конце эксперимента было отмечено улучшение самочувствия и уменьшение проявления симптомов остеохондроза у 28 человек (70%) в сравнении с контрольной группой студентов (40 чел.), не выполнявших данные упражнения, у которых динамики в улучшении состояния здоровья не наблюдалось.

Проведенный эксперимент позволил сделать следующие выводы:

1. Загруженность молодого поколения зачастую приводит к несерьезному отношению к своему здоровью. Следовательно, в студенческой среде следует пропагандировать здоровый образ жизни и развитие компетенций в сфере физической подготовки.

2. Если заболевание уже выявлено, следует прислушиваться к рекомендациям специалистов и использовать все методы лечения, в том числе и физические упражнения.

3. Предложенный нами комплекс упражнений может быть рекомендован к применению в режиме дня студентами вузов с целью профилактики данного заболевания, проведенный эксперимент показал эффективность его применения.

Список литературы

1. Ратбиль О.Е. Остеохондроз: современное состояние вопроса [Текст] / О.Е. Ратбиль // Русский медицинский журнал. – 2010. – С. 1615–1618.

2. Кириенко А.Н. Дегенеративно-дистрофические поражения шейного отдела позвоночника [Текст] / А.Н. Кириенко, В.А. Сороковиков, Н.А. Поздеева // Сибирский медицинский журнал. – 2015. – С. 21–26.

3. Дерябина Е.К. Значение физической активности в профилактике остеохондроза [Текст] / Е.К. Дерябина // Центральный научный вестник. – 2016. – С. 22–25.

4. Яковенко Д.В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у молодежи [Текст] / Д.В. Яковенко // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – №5.