

8. Баберовскі Йорг. Червоний терор. Історія сталінізму / пер. з німецької. К. : К. І. С., 2007. – 248 с.

9. Центральний державний архів громадських об'єднань України. Ф-1. Оп. 70. Спр. 1343. – 21 арк.

10. Центральний державний архів громадських об'єднань України. Ф-1. Оп. 70. Спр. 518. – 16 арк.

УДК 57. 017. 645

**Андрій Вікторович ФІСЕНКО,**

викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5291-3616>

**Сергій Вікторович ЧЕРЕДНІЧЕНКО,**

старший викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ОЗДОРОВЛЕННІ ХРЕБТА**

Неприємні відчуття тяжкості в області спини – найпоширеніша хвороба 21 століття, що вражає підлітків, студентів і в першу чергу працездатний контингент. Даний вид захворювання має регулярне омолодження, так як більш молоде покоління стикається з частими болями в попереку після тривалого перебування тіла в статичному положенні або після неправильних фізичних навантажень на хребет. Якщо у деяких людей такі болі можуть здаватися незначними і нерегулярними, то в інших вони викликають виснажливі болі.

Захворювання хребта – поліфакторіальні дегеративні захворювання хребетно-рухового сегмента, що вражають в першу чергу міжхребетні диски, потім інші відділи хребта опорно-рухового апарату і нервову систему. [1]. Медичні дослідження показують, що близько 80% працездатних людей регулярно стикаються з даною проблемою і після її виявлення приходять до рішення про припинення занять спортом. Ні в якому разі не можна ставитися до таких болів легковажно, але і не варто нехтувати знеболювальною гімнастикою. У більшості випадків фізичне навантаження не є протипоказаним, а навпаки повинно сприяти швидкому відновленню та підтримці загального фізичного стану людини. Для цього варто ретельно підібрати відповідні фізичні вправи, залежно від джерела болю [2]. Причинами виникнення цього захворювання можуть стати переохолодження, нерегулярні фізичні навантаження, різкий набір ваги, неправильне харчування, стреси, викривлення хребта, ускладнення після перенесених захворювань. Так само вони негативно позначаються на стані всього організму. Для профілактики болю в спині пропонується методичний комплекс вправ, який може виконуватися студентами в

домашній обстановці, без жодного спеціального устаткування. Всі вправи направлені на розтяжку і зміцнення м'язів. Розглянемо даний комплекс:

Вправи виконуються на спортивному килимку.

Легка розминка для всього організму.

Вправа «Кішка і верблюд». Прогинання і вигинання спини, стоячи на колінах і спираючись на руки;

Підйом і опускання таза (зсув по вертикалі) з в. п. лежачи на спині;

Підтягування зігнутих ніг до грудей з в. п. лежачи на спині;

Почергові повороти тулуба з в. п. лежачи на спині;

Підйом тулуба вгору з в. п. лежачи на спині;

Почергове витягування руки і ноги паралельно підлоги з в. п. стоячи на чотирьох [4].

З появою больових відчуттів у спині при виконанні даного комплексу рекомендується негайно скоротити амплітуду його виконання і знизити інтенсивність вправ. Для того щоб лікувальна гімнастика приносила найбільшу користь, рекомендується виконувати вправи повільно, не кваплячись, стежити за правильним диханням, не спотворювати самостійно вправи і виконувати їх щодня. Займатися такою фізкультурою можна в будь-який час дня, одяг має бути легким, що не сковує рухи.

Для поліпшення фізичного стану слід враховувати такі фактори, як регулярне харчування, правильний сон, постійне виконання тренувальних занять, правильний розподіл фізичного навантаження на хребет при заняттях фізичною культурою, своєчасне призначення відпочинку.

Практика свідчить, що захворювання хребта можливо попередити або віддалити на більш старший вік, якщо дотримуватись раціонального рухливого режиму з раннього віку.

Основними стратегічними напрямками оздоровлення хребта є:

- спеціальна рухлива активність;
- корекція поведінки з урахуванням принципів безпеки щодо хребта;
- здоровий спосіб життя.

Спеціальна рухлива активність передбачає кілька видів вправ.

1. Висіння, підтягування, розтягування хребта по вертикальній вісі, які зменшують тиск на хребці, покращується їхнє живлення тощо. Вправи слід виконувати до трьох разів на день, особливо після статичних і компресійних фізичних навантажень.

2. Збільшення силових можливостей м'язів навколо хребта, що підвищує його здатність протистояти механічним впливам зовнішнього середовища і звичних трудових і побутових навантажень. Існують спеціальні вправи для м'язів ший, грудної клітини й попереку.

3. Зняття напруги з тіла шляхом дихальних (статичних і динамічних) рухів, потягувань, махових рухів. Це забезпечує зняття втоми м'язів, їх розслаблення, зменшення тиску з їхнього боку на нерви та судини. Вправи повинні бути короткотривалими, з інтервалами між ними у 30-40 хв. [5].

4. Підвищення еластичності м'язів, зв'язок, капсул суглобів, що сприяє покращенню їхнього живлення, відновлює рухливість, гнучкість хребта.

5. Мобілізаційні вправи гімнастичного характеру: повороти, нахили, кругові оберти, закручування із метою підтримки необхідного мінімуму рухливості хребта в різних площинах, покращання процесів живлення, запобігання застійним явищам.

6. Зменшення зайвої маси тіла (біг, ходьба, велотренажер тривалістю 25 хв.).

7. Плавання, що поєднує кілька окремих вправ [4].

8. Корекція поведінки людини, що передбачає створення відповідних положень тіла під час сну, роботи, відпочинку, підняття й переміщення тощо, що не викликають загрози розвитку негативних змін у хребті. Якщо довготривалі статичні положення тіла є необхідними, передбаченими режимом роботи, то через кожні 30-90 хв. необхідно робити паузи з використанням рухливих вправ, елементів психотренінгу.

9. Загартовування організму.

10. Посилення стресостійкості організму.

11. Розвантажувально-дієтична терапія, лікувальне голодування, сауни 1-4 рази на місяць.

12. Пасивне заняття напруги з м'язів та суглобів із використанням різних методів класичного масажу.

13. Мануальна терапія, ефект якої полягає в усуненні рефлекторних наслідків функціональних блоків (через спазм судин, гладеньких м'язів внутрішніх органів, м'язів скелета), больових відчуттів, вегетативних дисфункцій. Протипоказана мануальна терапія при запаленнях, пухлинах або травмах хребта [5].

Слід зауважити, що для людей з болями в спині, які перебувають у малорухомому стані, не варто себе обмежувати у фізичному навантаженні, а навпаки потрібно проконсультуватися з фахівцями, і вибрати правильні лікувальні вправи для покращення стану здоров'я, підтримання м'язового корсета, які знижують навантаження на диски хребта.

Список бібліографічних посилань:

1. Осна А. В. Ортопедичні прояви остеохондрозу хребта та їх лікування. Труды III Всесоюзного з'їзду травматологів-ортопедів, М., ЦІТО, 1976. – с. 228

2. Єпіфанов В. А. Лікувальна фізична культура. Навчальний посібник / В. А. Єпіфанов, М: ГЕОТАР – Медіа, 2006 р. – 568 с.

3. Єпіфанов В. А., Ролик В. С., Єпіфанов А. В. Остеохондроз хребта. – М: ЗАГ «Академічний друкарський дім», 2000. – 344 с.

4. Грачов В. І. Фізична культура. – М. : ИКЦ Березень, 2005. – 464 с.

5. Котешова І. А. Порушення постави: лікування та профілактика. – М.: ЕКСМО, 2004. – 207 с.