со спортивной и оздоровительной тренировкой, так и для диагностики уровня тренированности.

В настоящее время организация оптимального двигательного режима человека перестает быть частным делом и приобретает социальное значение.Современные фитнес направления, предоставляемые фитнес центрами, оказывают оздоровительный эффект на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, что положительно сказывается на общем состоянии человека, его работоспособности, активной жизнедеятельности и позитивном отношении к миру.

Библиографический список

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы: Учебное пособие / Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. – Волгоград, 2001. – 138 с.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172с.
3. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/ Эдвард Т. Хоули. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Наурузбаева И.С., Чуб Я.В.
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ МЫШЦ СПИНЫ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В качестве перспективных направлений оздоровления организма молодого человека в период обучения в вузе представлены регулярная диагностика состояния опорно-двигательного аппарата студента и систематические занятия специфическими относительно этого состояния физическими упражнениями. Выявлены специальные условия занятий физическими упражнениями в период обучения в вузе.

Ключевые слова: заболевания позвоночника, физические упражнения, физическая культура в вузе.

Nauruzbaeva I. S., Chub Ya. V.
Ural state University of railway engineering
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

MEANS OF PHYSICAL CULTURE TO STRENGTHEN BACK MUSCLES DURING TRAINING IN HIGH SCHOOL

Abstract. As perspective directions of improvement of the young person during the period of study at the University presents a regular diagnostics of

the musculoskeletal system students and regular classes of specific regarding this condition exercise. Identified special conditions of physical exercises during the training period at the University.

Keywords: diseases of the spine, physical exercises, physical culture in the University.

Смещение позвонков в поясничном отделе позвоночника считается тяжелым недугом, способным появиться у человека в любом возрасте. Эта проблема особенно актуальна для молодых людей со слабым мышечным корсетом в период обучения в высших учебных заведениях, так как им приходиться носить тяжелые сумки и долго сидеть со скривленной спиной на учебных занятиях. Это может быть связано с ускоренным ростом костной ткани и слабым развитием мышц в поясничном отделе. В зрелом возрасте недуг обусловлен возрастными изменениями, возможен также вариант недостаточности физического развития. Несвоевременная диагностика и запоздалое лечение болезни могут привести к необратимым последствиям, способным сделать человека инвалидом.

Позвоночник – основной стержень человека, залог красивой осанки, подвижности, равновесия, отсюда и вытекает его ключевое значение для нашего здоровья. Именно он определяет силу и выносливость человека, нормальную работу внутренних органов. Боли в спине – одна из наиболее частых жалоб пациентов в мировой медицинской практике. Они занимают второе место среди обращений за медицинской помощью. Согласно исследованиям, 80% населения всего мира страдают от регулярных болей в спине, 98 % болей в спине имеют механическую причину (смещение позвонка, напряжение мышц, грыжа диска), остальные 2% это воспалительные процессы, артрит, инфекция, травма и другие причины.

В настоящее время почти все специалисты медицины склоны считать, что причиной многих заболеваний является повреждение позвоночника человека. Это во многом определяется неправильной осанкой человека. Длительная компрессионная нагрузка, резкие толчки и удары, могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нервов, что приведет к нарушениям работы органов, которыми эти нервы управляются. Поэтому надо помнить, что здоровый позвоночник это, в том числе, и правильная работа внутренних органов.

Диагностировать болезнь и выявить причину боли, студенту может помочь врач-травматолог или ортопед после выполнения ряда обследований: рентгенография, компьютерная томография, передняя спондилограмма, которая помогает диагностировать смещение позвонков в пояснице. Перечисленные выше методы обследования, помогают устанавливать локализацию поражения позвоночного столба, его степень и характер, диагностировать сопутствующее защемление нервов, а также помогают устанавливать причину данного поражения. Конечно, для поста-

новки диагноза смещения позвонков надо принимать во внимание клинические проявления, которые определяют тактику лечения.

Пациентам, страдающим первой и второй степенью смещения позвонков с любой локализацией, показано применение мануальной терапии, рефлексотерапии, массажа, физиотерапия, а также лечебной гимнастики и фиксация различных отделов позвоночника с помощью корсета. Данные методики помогают расслаблять и укреплять мышцы, которые окружают позвоночник, фиксировать смещенные позвонки, облегчать клинические проявления заболевания и восстанавливать поврежденные функции организма. Итак, добиваясь оздоровления позвоночника, нам удалось выяснить, что пациенты все чаще обращаются к физическим упражнениям. Однако при подборе комплексов упражнений необходимо учитывать, что при смещении позвонков поясничного отдела запрещено поднимать тяжелые предметы, делать резкие наклоны туловищем и заниматься спортом активно.

На следующем этапе нашего исследования мы попытались определить возможность применения методик оздоровления позвоночника в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» в вузе. Основными условиями для этого стали: наличие групп студентов со схожими показаниями – нарушения в работе позвоночника; владение преподавателями методиками диагностики и оздоровления; специально оборудованные места для занятий специальными физическими упражнениями; навыки самоконтроля занимающихся.

Результаты исследования показали, что возможность работы со студентами, имеющими различного рода изменения в позвоночнике, в некоторой степени имеются в Уральском государственном университете путей сообщения. Применение на занятиях комплексов упражнений по расслаблению и укреплению мышц спины и пресса, с учетом причин развития заболевания, возраста, степень патологических изменений, с одной стороны, помогало бы справиться с недугом, а с другой, обеспечивало бы некоторую двигательную активность, способствуя в целом нормальному функционированию организма студента в период обучения.

Библиографический список

1. Родионова О. Здоровье спины и позвоночника. – 2009. – 215 с

2. Чуб Я.В. Безопасность в спорте: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 224 с.