

Поддержание здоровья и безопасности позвоночника в рамках системы физического воспитания

В. В. Петров*, Д. Р. Ягудин, Л. Ф. Ниязова

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: sport-bsu@mail.ru*

В статье аргументирована необходимость введения курсов по здоровью, безопасности и защите позвоночника во время поднятия тяжестей в учебный процесс ВУЗов, которые направлены на занятие физической культурой и спортом, подготовку человека к жизни, закаливанию тела и укреплению здоровья, содействию его гармоничному физическому развитию, воспитание необходимых черт личности, моральных и физических качеств, которые необходимы в профессиональной трудовой деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, болезни опорно-двигательного аппарата, поднятие тяжестей, травмы позвоночника.

Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

Воспитание физических качеств благоприятствует становлению физической и умственной дееспособности, воплощению творческих возможностей каждого из нас. Но несмотря на повсеместную активную пропаганду здорового образа жизни и занятие спортом в настоящее время дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательных сегментов – чума современного общества. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения всевозможными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает около 80% населения.

Как стремительно происходит увеличение количества людей с проблемами позвоночника и суставов можно определить сравнением статистик советских времен и данными, опубликованными после 2000 года. В 80-е гг. прошлого века в СССР среди заболеваний периферической нервной системы от 70 до 90% случаев приходилось на остеохондроз позвоночника. Ежегодно в диспансерных центрах наблюдалось 25 млн. пациентов с различными проявлениями остеохондроза, при численности населения в 300 млн. человек. По некоторым данным, более 150 000 человек в год уходили на инвалидность с диагнозом «остеохондроз». Но уже в 2002 г. в РФ, страдающих от остеохондроза, насчитывалось 14 млн. среди 143 млн. россиян [2].

Причиной столь большого числа больных в развитых странах служат изменения в процессе эволюции в образе жизни человека. В своей статье, опубликованной в газете La Republica Элена Дузи утверждает, что раньше могло помочь выжить человеку, сегодня может нанести вред. Разница состоит в особенностях анатомии и метаболизма человека, которые помогали выжить в первобытном обществе, а в современном мире становятся неудобством. Наш организм не приспособлен к пассивному образу жизни. Проведенные исследования того, как влияют физические нагрузки на состояние костной массы при остеопорозе могут подтвердить данную гипотезу. Научные работники Университета Северной Калифорнии, проведя исследования, выяснили как периодические занятия спортом в течение полугода могут способствовать увеличению плотности костей при остеопорозе на 4%. Проанализировав результаты, научные работники приняли во внимание закон Вольфа. Напряжение, оказываемое физическими нагрузками, дает реакцию на кости. При каждодневных прыжках на правой ноге, ее кости станут намного плотнее и крепче. Через некоторое время это можно будет заметить на рентгеновском снимке [4]. Но везде должна быть мера: если адекватная нагрузка полезна для опорно-двигательного аппарата, то чрезмерная перегрузка может оказать негативное влияние.

В жизни человека подъем тяжестей оказывает положительные и отрицательные последствия для здоровья. В спорте поднятие тяжестей практикуется для развития силы и увеличения мышечной массы. Спортсмены поднимают тяжести во время тренировок под четким руководством тренера. Это способствует достижению высоких результатов в спортивных соревнованиях.

Для человека в повседневной жизни неправильное или чрезмерное поднятие тяжестей приводят к всевозможным негативным последствиям. При некорректном подъеме тяжестей межпозвоночные диски получают нагрузку в неправильном направлении, и возможна их деформация.

Также существует множество травмоопасных профессий. По данным Федерального бюро статистики труда, более миллиона рабочих ежегодно получают травмы, а травмы спины – это один из основных пяти травм или болезней, возникающих на рабочем месте. Кроме того, одна четверть всех претензий по возмещению ущерба включает в себя травмы спины, которые стоят миллиарды долларов.

Несмотря на то, что подъем, размещение, перенос, удержание и опускание тяжестей связаны с ручной обработкой материалов (основной причиной компенсационных травм), исследование BLS показывает, что четыре из пяти этих травм были в нижней части спины, и что три из четырех произошли, когда работник поднимался.

Внедрение эффективной эргономической программы и обучение людей соответствующим методом подъема тяжестей может помочь устранению значительного количе-

ства случаев травмирования спины, потому что обеспечение безопасности спины является краеугольным камнем эффективной эргономической программы [5]. Хотя неправильная техника подъема, ношения и перемещения тяжестей является основной причиной травм спины, существенным фактором является работник, который может находиться в плохом физическом состоянии и иметь избыточный вес. Нужно поощрять поддержание здорового образа жизни и хорошего мышечного тонуса посредством упражнений на растяжку и других оздоровительных программ [6].

В связи с этим дополнительной задачей элективного курса физической культуры является проведение лекций и практических занятий по тому, как правильно и неправильно поднимать тяжести разных категорий, сохранению и укреплению позвоночника, а также осуществлять эффективную пропаганду активного образа жизни.

Литература

1. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. СПб, 2001. С.208.
2. Епифанов В. А., Ролик И. С., Епифанов А. В. Остеохондроз позвоночника. М.: ЗАО "Академический печатный дом", 2000. 344 с.
3. Результаты эволюции человека, о пользе физической нагрузки при остеопорозе, Издательский дом Заславский 1997–2018. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/11730>
4. Динамика распространения ОДА в России и в мире, 2003–2018. URL: https://spinet.ru/public/dinamika_rasprostraneniya_oda.php
5. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Всемирная организация здравоохранения, М.: Медицина, 2003. – 698 с.
6. Маслов В. Н., Кравчук А. Л. Формирование программы по физическому воспитанию для студентов ВУЗов. // Проблемы современного педагогического образования. 2016. №50–2. С. 97–103.

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания Башкирского Государственного университета (проф. С. Т. Аслаев)

The support health and safety of the back in the system physical education

V. V. Petrov*, D. R. Yagudin, L. F. Niyazova

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: sport-bsu@mail.ru*

The article argues the need to introduce courses on health, safety and protection of the spine during weight lifting in the educational process of universities that are aimed at engaging in physical culture and sports, preparing a person for life, tempering and strengthening health, promoting his harmonious physical development, nurturing the necessary traits personality, moral and physical qualities that are necessary in professional work.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, diseases of the musculoskeletal system, lifting of gravity, trauma to the spine.