

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА СТУДЕНТІВ

Балала М. І., студ., Сірик А. Є., ст. викл.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

За результатами досліджень фахівців, було встановлено, що найбільш розповсюдженим захворюванням поперекового відділу хребта є грижа між хребцевого диску [1]. **Грижа між хребцевого диску** – це хвороба яка виникає унаслідок зменшення живлення між хребцевих дисків та руйнування фіброзного кільця. На сьогоднішній день хворих серед студентської молоді постійно підвищується. Для профілактики порушень необхідно дотримуватися зовсім простих правил: вести здоровий спосіб життя, виконувати профілактичні комплекси фізичних вправ і не мати шкідливих звичок [2]. Обов'язково слідкувати за положенням хребта, під час сидіння, спину необхідно тримати рівно, голову – прямо, спати рекомендується на рівному, напівтвердому матраці, а під голову класти ортопедичну подушку. Один із методів профілактики між хребцевої грижі на будь-якій стадії – витягування хребта, якого можна досягти виконанням спеціально підібраного і багаторазово перевіреного фізичного навантаження за допомогою таких вправ: 1) у висі схиляємо голову назад, злегка прогинаємося; 2) залишаючись у попередньому положенні, виконуємо відхилення ніг вправо і вліво та робимо кола ногами (амплітуда мінімальна, динаміка – уповільнена); 3) у висі пробуємо підтягти ноги, зігнуті в колінах до живота. Комплекси профілактичних занять між хребцевої грижі у студентів на поперечині вимагають достатньої фізичної підготовленості рук. Для тих, хто не може довго втриматися руками є інші вправи, а саме: 1) лягаємо на підлогу вниз обличчям, повільно піднімаємо таз, надаючи тілу дугоподібну форму, повертаємо таз спочатку вліво, потім управо (вправа досить складна, але з великим оздоровчим

ефектом); 2) розташовуємось на підлозі обличчям униз, спираючись на максимально випрямлені руки і ноги, у цьому положенні пробуємо обійти кімнату; 3) лягаємо рівно на підлогу і, зігнувши коліна, відводимо їх уліво та вправо, в цьому положенні намагаємось торкнутися підлоги; 4) розтягуємо хребетний стовп, починаємо з шії: нахиляємо її потроху вперед, похитуючи з боку в бік, поступово опускаємо тіло вниз, дуже обережно нагинаємось і відчуваємо, як хребет розтягується; 5) ставши на коліна і руки, витягуємо і затримуємо в повітрі одночасно праву руку і ліву ногу, фіксуємо руку і ногу в піднятому стані на 3 с, одночасно напружуючи м'язи живота (спина повинна бути прямою); 6) у горизонтальній позиції на спині згинаємо в колінних суглобах ноги, руки складаємо на грудях і притискаємо поперек до підлоги, обережно піднімаємо лопатки і голову вгору, а потім повільно повертаємо в сторони, підводячись вгору, залишаємось в даній позиції кілька секунд, потім опускаємось униз; 7) у горизонтальному положенні витягуємо ноги вздовж тулуба, піднімаючи верхню частину і затриматися у цьому положенні протягом 10 с, повільно опуститися вниз.

Виконувати вправи для профілактики поперекового відділу хребта необхідно з метою зміцнення м'язово-зв'язкового корсета спини, який запобігатиме патологічним викривленням хребетного стовпа під час навчання студентів у вищому навчальному закладі. Здійснюючи профілактику на основі ефективних комплексів фізичних вправ, можливо не лише покращити стан свого організму, а й забезпечити оздоровлення поперекового відділу хребта. Студентам також необхідно дотримуватися ортопедичного режиму, стежити за своїм харчуванням, частіше бувати на свіжому повітрі.

### **Література:**

1. Добровский В. И. Спортивная медицина / В. И. Добровский. – Владос, 2002. – 512 с.
2. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: підруч. / В. С. Соколовський. – Одеса : ОДМУ, 2005. – 234 с.