

вого эффекта становится непосредственно сам скот, который, переваривая пищу, выпускает газы и отрыгивает, при этом образуется метан, в десятки раз эффективнее углекислого газа задерживающий тепло в атмосфере. Азотные удобрения, используемые для повышения производительности сенокосов и пастбищ, образуют ещё более опасный газ – закись азота, который уже в 270 раз эффективнее углекислого газа в деле создания парникового эффекта. Последствия глобального потепления мы чувствуем на себе уже всё более отчётливо. Природные катастрофы – смерчи, ураганы, засухи, ливни и наводнения, связанные с изменением климата, – стали практически для всех жителей планеты повседневной реальностью. Нет уже уголка на планете Земля, где бы не проявлялся парниковый эффект. Ведь все условия для его усиления созданы – и не только в результате бурного развития промышленности и глобальной урбанизации. Сельское хозяйство своей «мясной» составляющей, как мы видим, не менее грозный враг экологии. Эффект цепной реакции не замедлит себя ждать. Полярные льды стремительно тают. Растаявшая вода попадает в Мировой океан, что влечёт за собой увеличение его уровня и затопление огромных обжитых цивилизацией территорий. «Вечная» мерзлота тундры содержит миллиарды тонн метана, глобальное потепление освободит этот газ, который будет подниматься в воздух, способствуя ещё большему тепловому эффекту.

Конечно, глобальный переход человечества на растительную пищу отнюдь не панацея от катастрофического будущего планеты. Но «вегетарианское» мышление во многом способствует более эффективному решению глобальных проблем, связанных с выживанием человечества на нашей пока ещё цветущей планете.

Литература.

1. Кучерявенко С.В. Экология и духовность. // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции / Юргинский технологический институт. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2016. – 429 с. – С. 341-343.
2. Экологическое вегетарианство. [Эл. ресурс] – URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1685634>. (Дата обращения 29.07.2017).
3. Пермакультура это.... [Эл. ресурс] – URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/276918>. (Дата обращения 29.07.2017).
4. Программа ООН по окружающей среде. [Эл. ресурс] – URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/389853>. (Дата обращения 29.07.2017).
5. История вегетарианства: вегетарианство как система питания. – URL: <http://www.liveinternet.ru/community/3855778/post133703795/>. (Дата обращения 29.07.2017).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

К.В. Стриженко, студент группы 17В41, И.В. Счастливецова, ст. преподаватель

Юргинский технологический институт (филиал)

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26, тел. (384-51) 7-77-67

E-mail: sww34@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются причины появления дискомфорта в области спины среди обучающихся 1 и 4 курса Юргинского технологического института, предлагается методический комплекс упражнений, приводятся данные анкетного опроса о состоянии здоровья студентов.

Abstract: The article discusses the reasons for the occurrence of discomfort in the back area among the 1st and 4th year students of the Yurga Institute of Technology. A methodical complex of exercises is proposed, the questionnaire data on the state of health of students are given.

Неприятные ощущения тяжести в области спины, остро распространенная болезнь 21 века, поражающая подростков, студентов и в первую очередь трудоспособный контингент. Данный вид заболевания имеет регулярное омоложение, так как более молодое поколение сталкивается с частыми болями в пояснице, после длительного пребывания тела в статичном положении, либо после неправильных физических нагрузок на позвоночник. Если у некоторых людей такие боли могут казаться незначительными и не регулярными, то у других они вызывают изнурительные боли.

Заболевания позвоночника – полифакториальные дегеративные заболевания позвоночно-двигательного сегмента, поражающие первично межпозвоночные диски, вторично другие отделы позвоночника опорно-двигательного аппарата и нервную систему.[1]. Для профилактики болей в спине предлагается методический комплекс упражнений, который может выполняться студентами в домашней обстановке, без всякого специального оборудования. Все упражнения направлены на растяжку и укрепления мышц. Рассмотрим данный комплекс:

Упражнения выполняются на спортивном коврике.

Лёгкая разминка для всего организма.

1. Упражнение «Кошка и верблюд». Прогибание и выгибание спины, стоя на коленях и опираясь на руки;
2. Подъём и опускание таза (смещение по вертикали) из и. п. лежа на спине;
3. Подтягивание согнутых ног к груди из и. п. лежа на спине;
4. Поочерёдные повороты туловища из и. п. лежа на спине;
5. Подъём туловища вверх из и. п. лежа на спине;
6. Поочерёдное вытягивание руки и ноги параллельно пола из и. п. стоя на четвереньках.

Появление болевых ощущений в спине, при выполнении данного комплекса, рекомендуется немедленно сократить амплитуду его выполнения и снизить интенсивность упражнений. Для того чтобы лечебная гимнастика приносила наибольшую пользу, рекомендуется выполнять упражнения медленно, не торопясь, следить за правильным дыханием, не искажать самостоятельно упражнения и выполнять их ежедневно. Заниматься такой физкультурой можно в любое время дня, одежда должна быть лёгкой, не сковывающей движения.

Цель: Выявить информативную базу для профилактики заболеваний позвоночника посредством физической реабилитации лиц страдающих от дискомфорта в области позвоночника.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Оценить важность и проанализировать пользу физической нагрузки для данного заболевания.
2. Подобрать комплекс упражнений.
3. Проанализировать качество улучшений самочувствия у студентов.

Исследование проводится на базе Юргинского технологического института, среди обучающихся 1 и 4 курсов, и приводятся данные анкетного опроса, до выполнения комплекса упражнений и после. В ходе исследований было опрошено 24 студентов 1 и 4 курса различных факультетов.

Результаты анкетирования на тему выявления причин болей в спине и изменение состояния здоровья при выполнении комплекса упражнений физической культуры, показали, что регулярными болям в спине страдают 41,67 % студентов, 37,50 % испытывают частые ощущения тяжести в области позвоночника, 20,83 % редко испытывают чувство дискомфорта в данном случае (рис. 1).

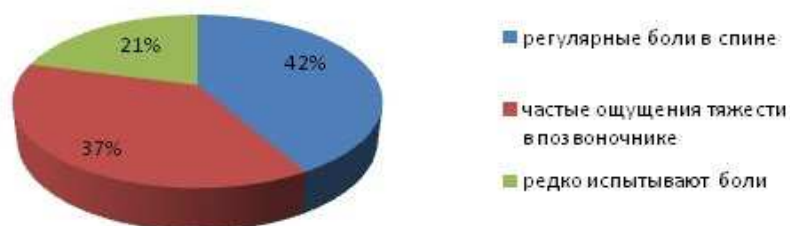


Рис. 1. Частота болевых ощущений у студентов.

Факторы, связанные с причинами болей являются, 58,33 % опрошенных связывают с малоподвижным, сидячим образом жизни, 41,67% – с пребыванием в вынужденном положении в течение длительного времени 4,17% – с травматическими повреждениями спины (рис. 2).

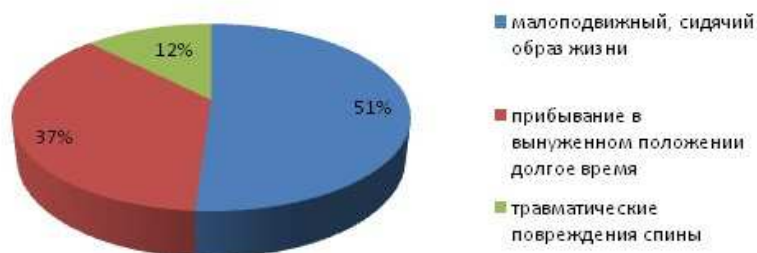


Рис. 2. Факторы, влияющие на систематические боли на позвоночник у студентов

Среди респондентов занимающимися лечебной физкультурой в течении 1 месяца и систематически выполняющих силовую нагрузку 66,67 % студентов занимались упражнениями в 2-3 раза в неделю, 20,83 % опрошенных самостоятельно занимаются лёгкими упражнениями каждый день, а 12,50 % студентов 2 раза в день совершают лёгкую разминку на позвоночник (рис. 3).

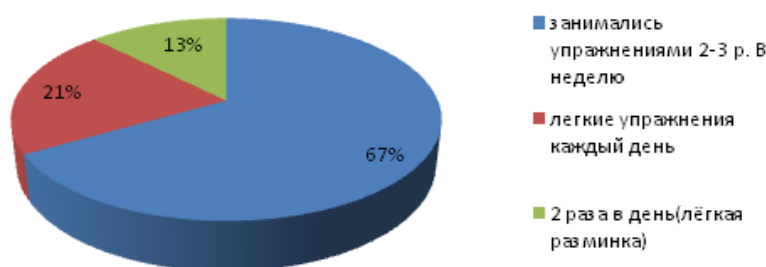


Рис. 3. Частота занятий физическими упражнениями среди студентов 1-2 курса.

Сравнивая полученные данные с результатами анкетирования, проведенного в 2017 году, можно увидеть, что улучшение общего физического состояния посредством лечебной гимнастики и облегчённой физической культуры составляет 75 % среди студентов, 25,00 % не заметили каких либо изменений после выполнения данной нагрузки.

Выводы

Результаты анкетирования показывают, что большинство студентов, а именно 75 % из опрошенных, собираются дальше продолжать заниматься физическими упражнениями, 66 % заметили улучшение самочувствия и здорового сна, а у 76,67 % уменьшились головные боли.

Методами улучшения физического состояния послужили такие факторы, как регулярное питание, правильный сон, постоянное выполнение тренировочных занятий, правильное распределение физической нагрузки на позвоночник при занятиях физической культурой, своевременное назначение отдыха. Занятие лечебной физкультурой можно осуществлять в домашних условиях, при этом не требуется специальное дорогостоящее оборудование. От проработанных упражнения человек получает эстетическое наслаждение и улучшает свои физические способности.

Следует заметить, что для людей с болями в спине, находящихся в малоподвижном состоянии, не стоит себя ограничивать в физической нагрузке, а наоборот нужно проконсультироваться со специалистами, и выбрать правильные лечебные упражнения для улучшения состояния здоровья, поддержанию мышечного корсета, которые снижают нагрузку на диски позвоночника. [3].

Литература.

1. Осна А. И. Ортопедические проявления остеохондроза позвоночника и их лечение. Труды III Всесоюзного съезда травматологов-ортопедов, М., ЦИТО, 1976, с.228
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие/В.А. Епифанов, М: ГЭОТАР – Медиа, 2006г.-568
3. Епифанов В.А., Ролик И.С., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника. - М.: ЗАО "Академический печатный дом", 2000. - 344 с.