



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 8 / 2025, Vol. 6, Iss. 8 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 611.018.38

Рекомендации и упражнения для сохранения здоровья спины

¹ Цветаева М.А.,

¹ Фитнес тренер

Аннотация: здоровый позвоночник и сильные мышцы спины – основа хорошего самочувствия и высокого качества жизни человека. В современном мире, где большинство людей ведет малоподвижный образ жизни, и проводит много времени сидя, проблема укрепления и поддержания мышц спины становится особенно актуальной.

Регулярные физические упражнения и правильная осанка играют ключевую роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особое внимание следует уделять укреплению мышечного корсета, который поддерживает позвоночник и защищает его от чрезмерных нагрузок.

Слабые мышцы спины могут привести к серьезным последствиям: грыжам межпозвоночных дисков, сколиозу, остеохондрозу и хроническим болям. Чтобы этого избежать, важно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление различных групп мышц спины.

Регулярные занятия спортом, плавание, йога и пилатес – эффективные способы поддержания мышц спины в тонусе. При этом важно помнить, что любые физические нагрузки должны быть постепенными и соответствовать индивидуальным возможностям организма.

Цель статьи – разработать рекомендации и упражнения для сохранения здоровья спины.

Практическая значимость заключается в том, что исследования в области профилактики и лечения заболеваний спины приобретают особую ценность для медицинского сообщества и широкой общественности. Разработка эффективных методик по поддержанию здоровья спины имеет колоссальное прикладное значение в повседневной жизни.

Ключевые слова: спина, сохранение здоровья, рекомендации, физические упражнения

Для цитирования: Цветаева М.А. Рекомендации и упражнения для сохранения здоровья спины // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 8. С. 261 – 267.

Поступила в редакцию: 27 мая 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 июня 2025 г.; Принята к публикации: 28 июля 2025 г.

Recommendations and exercises for keeping your back healthy

¹ Tsvetaeva M.A.,

¹ Fitness trainer

Abstract: a healthy spine and strong back muscles are the basis for good health and a high quality of life. In the modern world, where most people lead a sedentary lifestyle and spend a lot of time sitting, the problem of strengthening and maintaining back muscles becomes especially relevant.

Regular exercise and correct posture play a key role in the prevention of diseases of the musculoskeletal system. Particular attention should be paid to strengthening the muscular corset, which supports the spine and protects it from excessive loads.

Weak back muscles can lead to serious consequences: herniated discs, scoliosis, osteochondrosis and chronic pain. To avoid this, it is important to do special exercises aimed at strengthening various muscle groups of the back.

Regular exercise, swimming, yoga and Pilates are effective ways to keep your back muscles in good shape. It is important to remember that any physical activity should be gradual and correspond to the individual capabilities of the body.

The purpose of the article is to develop recommendations and exercises for maintaining a healthy back.

The practical significance is that research in the field of prevention and treatment of back diseases is of particular value to the medical community and the general public. The development of effective methods for maintaining back health has enormous practical significance in everyday life.

Keywords: back, health maintenance, recommendations, physical exercises

For citation: Tsvetaeva M.A. Recommendations and exercises for keeping your back healthy. Pedagogical Education. 2025. 6 (8). P. 261 – 267.

The article was submitted: May 27, 2025; Approved after reviewing: June 26, 2025; Accepted for publication: July 28, 2025.

Введение

Современный образ жизни создает значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, делая проблемы со спиной одними из наиболее распространенных в XXI веке. Забота о здоровье позвоночника должна стать неотъемлемой частью ежедневной рутины каждого человека, независимо от возраста и профессии.

Проблемы со здоровьем опорно-двигательного аппарата становятся всё более актуальными. Сидячий образ жизни, неправильная осанка и чрезмерные нагрузки приводят к серьёзным последствиям для позвоночника [1].

Комплексный подход к изучению данной проблематики позволяет создавать инновационные терапевтические программы. Специалисты разрабатывают персонализированные комплексы упражнений, учитывающие индивидуальные особенности каждого пациента.

Регулярная физическая активность играет ключевую роль в профилактике болезней спины. Специалисты рекомендуют уделять особое внимание укреплению мышечного корсета, поддерживающего позвоночный столб. Плавание, йога и пилатес считаются наиболее щадящими и одновременно эффективными видами нагрузки для людей с различной физической подготовкой.

Для поддержания здоровья спины рекомендуется регулярно выполнять специальные упражнения, которые помогут укрепить мышцы спины и улучшить ее гибкость. Они могут включать в себя растяжку, упражнения на растяжение мышц, а также упражнения для укрепления. Но наряду с этим, также важно следить за своим образом жизни [2].

Исследования показывают, что правильные рекомендации и упражнения могут значительно снизить вероятность возникновения болей в спине и проблем с позвоночником. Для этого важно подбирать упражнения индивидуально, учитывая особенности каждого человека, его физическую подготовку и возраст. Некоторые упражнения могут быть полезны для профилактики или лечения болей в спине, в то время как другие – для поддержания общего здоровья позвоночника [3].

Кроме того, важно помнить, что здоровье спины напрямую связано с общим состоянием организма, поэтому рекомендации по упражнениям должны сопровождаться правильным питанием, достаточным количеством воды и здоровым сном.

Необходимо помнить, что профилактика всегда эффективнее, чем лечение уже развившегося заболевания. Интеграция описанных рекомендаций в повседневную жизнь поможет сохранить здоровье позвоночника на долгие годы и значительно повысить качество жизни.

Материалы и методы исследований

При разработке рекомендаций для сохранения здоровья спины изучались системы упражнений и их влияние индивидуально для каждого человека.

Анализируя эффективность мер по поддержанию здоровой спины, были объединены теоретические исследования с практическими наблюдениями. Комплексная методология, включающая различные взаимодополняющие подходы, позволила оценить воздействие конкретных упражнений на состояние здоровья спины. Научно-методическая литература стала основой для изучения влияния физической активности на спинное здоровье.

Главной задачей данной работы являлась проверка результативности существующих методик и разработка новых рекомендаций. Практические аспекты исследования сочетались с глубоким анализом материалов, связанных с оздоровлением позвоночника. Особое внимание уделялось изучению специфических эффектов упражнений, которые напрямую способствуют поддержанию здоровья спины.

Исследовательские выводы обладают существенной прикладной ценностью, позволяя создавать индивидуальные комплексы физических нагрузок, направленные на поддержание здоровья позвоночника.

Результаты и обсуждения

Комплекс упражнений для здоровой спины состоит из множества упражнений. Описание основных упражнений представлено ниже.

Многие специалисты по реабилитации и физиотерапевты рекомендуют выполнять упражнение «пловец» как эффективный способ укрепления мышц спины и профилактики заболеваний позвоночника [4].

Это динамическое упражнение имитирует плавательные движения и подходит как для утренней зарядки, так и для полноценной тренировки. При регулярном выполнении оно помогает снять напряжение в шейном и поясничном отделах, улучшает кровообращение, и способствует формированию мышечного корсета.

Техника выполнения упражнения «пловец» достаточно проста: нужно лечь на живот, вытянуть руки и ноги, затем поочередно поднимать противоположные руку и ногу, имитируя движения при плавании кролем. Важно держать голову прямо и не прогибать поясницу слишком сильно [5].

Для достижения максимального эффекта рекомендуется выполнять упражнение плавно, без резких движений, по 10-15 повторений в 2-3 подхода. Начинающим следует увеличивать нагрузку постепенно, прислушиваясь к своему организму (рис. 1).



Рис. 1. Упражнение «пловец».

Fig. 1. Exercise "swimmer".

Одним из наиболее действенных и интересных является упражнение «человек-паук», названное так из-за схожести позы с известным супергероем.

Это динамическое упражнение задействует множество мышц спины, помогая формировать надёжный мышечный корсет вокруг позвоночника. Особенно полезно оно для людей, ведущих сидячий образ жизни или страдающих от начальных стадий сколиоза.

Техника выполнения предполагает принятие положения лёжа на животе с вытянутыми в стороны руками и ногами, напоминая морскую звезду. Затем необходимо одновременно поднимать противоположные конечности (правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу), задерживаясь в верхней точке на несколько секунд [6].

Важно отметить, что перед выполнением упражнения необходима тщательная разминка, а движения должны быть плавными и контролируемыми. Рекомендуется начинать с 2-3 подходов по 8-10 повторений, постепенно увеличивая нагрузку (рис. 2).



Рис. 2. Упражнение «человек – паук».
Fig. 2. Exercise "spider-man".

Среди множества упражнений для укрепления спины особое место занимает поза «кошка».

Это плавное и эффективное упражнение помогает не только снять напряжение в мышцах спины, но и улучшить подвижность позвоночного столба. Регулярное выполнение позы «кошка» способствует профилактике остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Техника выполнения предполагает попеременное прогибание и выгибание спины из положения на четвереньках, что напоминает потягивания кошки. При этом важно следить за дыханием: на вдохе прогибать спину вниз, на выдохе округлять вверх.

Особую ценность упражнение представляет для людей, ведущих сидячий образ жизни, так как помогает восстановить естественную гибкость позвоночника и укрепить мышечный корсет. Оно также способствует улучшению кровообращения в спинном мозге и снятию болевых ощущений.

Рекомендуется выполнять упражнение «кошка» ежедневно, желательно утром после пробуждения или вечером перед сном. Для достижения максимального эффекта важно делать движения плавно, без рывков, прислушиваясь к своим ощущениям [7].

В комплексе с другими упражнениями для спины, поза «кошка» становится мощным инструментом для поддержания здоровья позвоночника и профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата (рис. 3).



Рис. 3. Упражнение «кошка».
Fig. 3. Exercise "cat".

Одним из эффективных упражнений является динамическое вытяжение, которое помогает снять напряжение с позвоночного столба и укрепить мышцы спины.

Техника выполнения достаточно проста: нужно принять исходное положение, встав на колени на ровной поверхности. Убедиться, что спина находится в нейтральном положении. Сделать глубокий вдох и одновременно с этим плавно поднять противоположные конечности – правую руку и левую ногу – так, чтобы они образовали прямую линию, параллельную полу [8].

Важно соблюдать правильную технику: держать голову прямо, не прогибаться в пояснице и стараться сохранять равновесие. Это упражнение особенно полезно при сидячем образе жизни и помогает улучшить осанку. Рекомендуется выполнять несколько подходов по 10-15 повторений для каждой стороны тела (рис. 4).



Рис. 4. Упражнение «кошка».

Fig. 4. Exercise "cat".

Наклоны – можно выполнять, как стоя у стены, так и лежа. Необходимо вытянуться и поднять руки вверх. Осуществляются наклоны в обе стороны насколько возможно. Во время выполнения стараться не прогибаться в области поясницы. Повторяется не менее 10 раз в каждую сторону (рис. 5).



Рис. 5. Упражнение «наклоны».

Fig. 5. Exercise "tilts".

Практическая ценность изучения влияния указанных упражнений на здоровье спины заключается в возможности применения полученных результатов, как в профессиональной медицине, так и в домашних условиях. Внедрение научно обоснованных рекомендаций помогает людям поддерживать здоровье спины и предотвращать развитие патологий.

Рекомендации для сохранения здоровья спины представлены на рисунке 6.

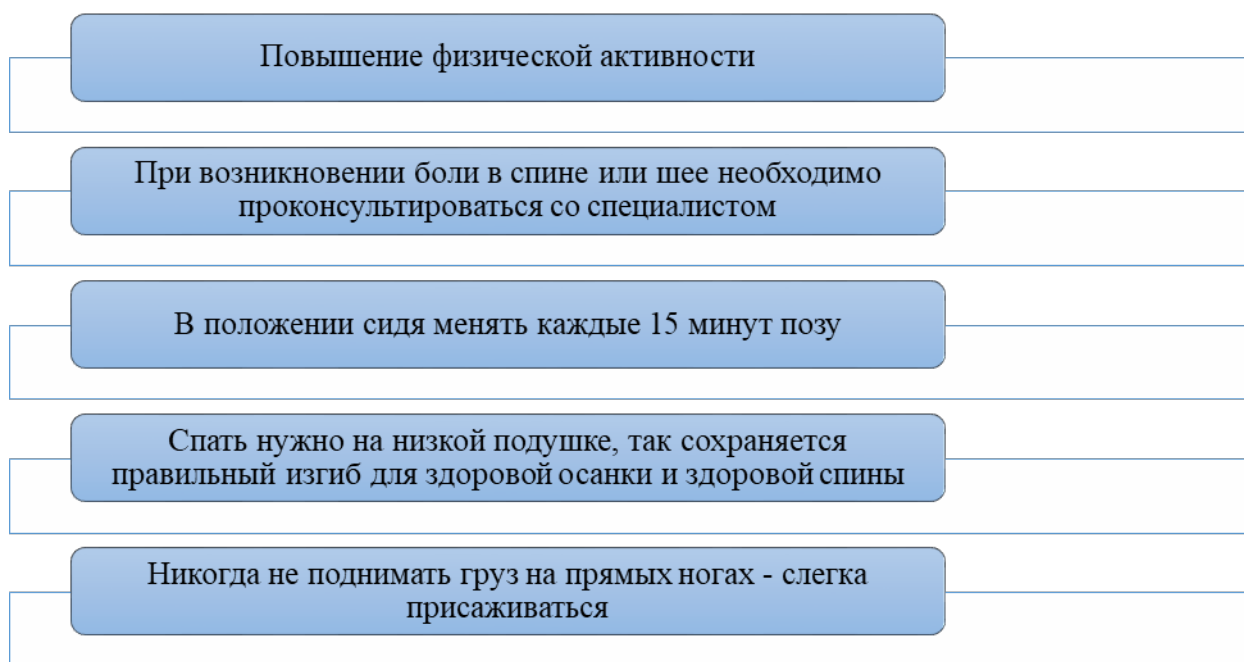


Рис. 6. Рекомендации для сохранения здоровья спины.

Fig. 6. Recommendations for maintaining a healthy back.

Рекомендации способствуют повышению качества жизни населения и снижению экономических затрат на лечение уже возникших заболеваний. Профилактические меры всегда эффективнее и выгоднее, чем борьба с последствиями запущенных проблем со здоровьем [9].

Помимо физических упражнений, большое значение имеет правильное питание, обеспечивающее организм необходимыми витаминами и минералами для поддержания здоровья костной и мышечной ткани. Также важно следить за своей осанкой во время работы и отдыха, использовать эргономичную мебель и избегать длительного нахождения в неудобных позах [10].

Выводы

В современном мире, где большинство людей ведет малоподвижный образ жизни, проблемы со спиной становятся все более распространенными. Хроническая боль в спине может существенно снизить качество жизни и работоспособность человека.

Важно понимать, что здоровье позвоночника – это комплексный показатель, зависящий от множества факторов: физической активности, правильного питания, качества сна и даже эмоционального состояния. Регулярные профилактические меры помогут предотвратить развитие серьезных заболеваний позвоночника [11].

Список источников

1. Левин А.В., Викулов А.Д. Этиология и классификация нарушений осанки // Научный электронный журнал. 2019. Т. 3. № 4. С. 1 – 4.
2. Профилактика нарушений осанки 2014-2021. Качество жизни. URL: <https://qualisvita.ru/narushenieosanki>.
3. Боль в спине факты и статистика. Форум о позвоночнике. URL: <https://www.medhouse.ru/entries/273>.
4. Исследовательская работа на тему "Правильная осанка – залог здоровья!". URL: <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-na-temu-pravilnayaosanka-zalog-zdorovya-1226063.html>.
5. Йога при болях в спине: комплекс упражнений йоги для укрепления мышц спины и позвоночника. URL: <https://womanshape.ru/zdorove/uprazhneniyajogi-ot-bolej-v>.
6. Зыкун Ж.А., Гончар Н.А. Использование элементов йоги на занятиях в группе ЛФК при заболевании сколиозом // Молодой ученый. 2018. № 7. С. 95 – 97.
7. Йога при болях в спине и пояснице – эффективные асаны. URL: <https://ortocure.ru/pozvonochnik/boli/joga-pri-bolyah-v-spine.html#i-2>.
8. 6 упражнений для красивой осанки // Столички. URL: <https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoyosanki>.

9. Ткачева В.В., Савельев М.Ю. Эффективность специально подобранных упражнений для профилактики остеохондроза // Наука. 2020. С. 103 – 104.
10. Влияние осанки на здоровье человека. #Sakta: информационный портал. URL: <https://sektascience.com/articles/health/good-posture>.
11. «Почему важна хорошая осанка» // Harvard Health Publications. 2022. С. 32 – 34.

References

1. Levin A.V., Vikulov A.D. Etiology and classification of posture disorders. Scientific electronic journal. 2019. Vol. 3. No. 4. P. 1 – 4.
2. Prevention of posture disorders 2014-2021. Quality of life. URL: <https://qualis-vita.ru/narushenieosanki>.
3. Back pain facts and statistics. Forum about the spine. URL: <https://www.medhouse.ru/entries/273>.
4. Research work on the topic "Correct posture is the key to health!". URL: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-na-temu-pravilnayaosanka-zalog-zdorovya-1226063.html>.
5. Yoga for back pain: a set of yoga exercises to strengthen the muscles of the back and spine. URL: <https://womanshape.ru/zdorove/uprazhneniyajogi-ot-bolej-v>.
6. Zygun Zh.A., Gonchar N.A. Using yoga elements in exercise therapy groups for scoliosis. Young scientist. 2018. No. 7. P. 95 – 97.
7. Yoga for back and lower back pain – effective asanas. URL: <https://ortocure.ru/pozvonochnik/boli/joga-pri-bolyah-v-spine.html#i-2>.
8. 6 exercises for beautiful posture // Stolichki. URL: <https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoyosanki>.
9. Tkacheva V.V., Saveliev M.Yu. The effectiveness of specially selected exercises for the prevention of osteochondrosis. Science. 2020. P. 103 – 104.
10. The influence of posture on human health. #Sakta: information portal. URL: <https://sektascience.com/articles/health/good-posture>.
11. “Why good posture is important” // Harvard Health Publications. 2022. P. 32 – 34.

Информация об авторах

Цветева М.А., фитнес тренер, tcvet.marina@gmail.com

© Цветева М.А., 2025
