

перепроверялся. Картограммы содержали следующие политические настроения: надёжно-революционное; спокойно-выжидательное; переломное в сторону революционного; тревожно-колеблющееся; апатично-безличное; противосоветское; активно-контрреволюционное.

В итоге, советскую власть в данном регионе поддерживало около половины крестьянства. Преобладали апатичные настроения.

Однако были и другие мнения. Генерал-лейтенант Владимир Марушевский писал: «Что касается настроений местного населения, я с глубоким убеждением подчёркиваю, что руководящей идеей массы было восстановление монархии» [2, с. 224]. Сам Марушевский не разъяснил, откуда у него возникло такое убеждение. Возможно, что население высказывалось по этому поводу, но чтобы восстановление монархии было «руководящей идеей массы» – маловероятно. В 1919 году при эвакуации представителей иностранных военных миссий достаточно большое количество гражданских лиц стремилось оформить себе документы на выезд. А «восстанавливать» монархию оставались преимущественно апатично настроенные крестьяне и просоветски настроенные рабочие.

«Крестьяне, если исключить так называемые партизанские уезды, были настроены пассивно и даже миролюбиво к большевикам. Земли от них они не ждали, а о реквизициях и насилии слыхали и только отчасти верили им. Но они были убеждены, что с падением Северного фронта ликвидируется Гражданская война. Кроме того, большевики в их представлении рисовались как «свои». Крестьянская интеллигенция была настроена определённо и резко противобольшевистски и выступала за защиту Северной области против красных. Однако вскоре и в этой среде стали возникать симпатии к большевикам» [2, с. 352].

Несколько слов об отношении населения к союзникам: «Население местами относилось одобрительно к союзникам, получало от последних виски и паёк английского образца, весьма обильный. В деревенских захолустьях, где союзники распоясывались – население было резко враждебно им и доходило даже до восстаний и убийств иностранных солдат» [2, с. 317]. Свидетельство весьма любопытное. Большинство людей не поддерживали белых, соответствующее отношение было и к союзникам. Поэтому последних «местами» одобряли, а «местами» убивали. Сказалось и продолжительное присутствие иностранцев в Северной области.

Таким образом, если Белая Гвардия только своими действиями заставляла местных жителей её ненавидеть, то Красная Армия внушила в народные умы чувство страха и сумела использовать просчёты белых в своих интересах.

### Литература

1 Таскаев, М. В. Белая армия в Коми крае [Электронный ресурс] / М. В. Таскаев / <http://cultboz.ru/np/np22task.html> / Дата доступа: 21.03.2013.

2 Гражданская война в России: Белое движение на Севере / сост. В. Д. Доценко. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 607 с.

УДК 796.012.2:615.825.1:616.711.9

*Е. А. Стрик*

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ С ГРУППАМИ ЛФК ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

*Выбранная тема представляется нам весьма актуальной, т.к. дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника являются одним из «заболеваний века». В*

*работе рассмотрены наиболее часто встречаемые заболевания позвоночника, их проявления, основные причины. Рассмотрены также средства профилактики и коррекции состояний позвоночника. И предложены наиболее эффективные физические упражнения для поддержания позвоночника в нормальном состоянии.*

В настоящее время отмечается тенденция к увеличению числа людей имеющих дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночного столба. С каждым годом количество людей с данным заболеванием увеличивается. И совсем уж печально то, что это заболевание «молодеет». Рентгенологические и клинические исследования последних лет свидетельствуют о том, что этому заболеванию подвержены даже дети 12–15 лет.

Действительно, современный человек отличается малоподвижным, сидячим образом жизни. Из всех мышечных групп постоянную нагрузку несут лишь мышцы туловища и шеи, которые своим небольшим, но постоянным статическим напряжением сохраняют и поддерживают рабочие и бытовые позы. При нарастании утомления мышц туловища и шеи их амортизационную функцию берут на себя структуры позвоночника. При неизменности образа жизни (продолжающейся нагрузке на позвоночник) в нем развиваются вторичные дегенеративные изменения, в первую очередь в межпозвонковых дисках. Физическая культура играет ведущую роль в профилактике остеохондроза позвоночника, а лечебная физическая культура имеет большое значение для лечения данных больных.

**Остеохондроз** – комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

Развития остеохондроза может быть вызвано: работой, связанной с частыми изменениями положения туловища – сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями, подниманием тяжелых грузов, неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей.

Основные симптомы при остеохондрозе:

- 1 Постоянные ноющие боли в спине;
- 2 Чувство онемения и ломоты в конечностях;
- 3 Усиление болей при резких движениях, физической нагрузке, поднятии тяжестей, кашле и чихании;
- 4 Уменьшение объема движений, спазмы мышц.

**Симптомы в шейном отделе:** боли в сердце, головные боли, головокружение с кратковременной потерей сознания (из-за нарушений кровоснабжения головного мозга), боли в плечевом суставе или по всей руке.

**Симптомы в грудном отделе:** 1) Боль в груди. Боль в груди. Как правило, боль в груди при остеохондрозе усиливается при движениях и во время дыхания. В большинстве случаев боль при грудном остеохондрозе носит опоясывающий характер; 2) Онемение, чувство ползания мурашек в области груди; 3) Боли в области сердца, печени, желудка. Очень часто грудной остеохондроз маскируется под другие болезни (например, стенокардия, инфаркт миокарда, язвенная болезнь, гастрит; 4) Нарушение половой функции (импотенция у мужчин).

**Симптомы в поясничном отделе:** 1) Боль в пояснице. Боль в пояснице при поясничном остеохондрозе является наиболее частым симптомом. Боль в спине при поясничном остеохондрозе усиливается при движениях, а также при длительном вынужденном положении. Как правило, боль в пояснице при поясничном остеохондрозе ноющая, редко острая; 2) Ограничение подвижности пациента. В большинстве случаев при поясничном остеохондрозе из-за болей пациент не может сидеть, поворачиваться, наклоняться. Как правило, при поясничном остеохондрозе пациент сохраняет вынужденную позу (для уменьшения чувства боли); 3) Боль в ногах: очень часто при остеохондрозе наблюдается острая (прострелы) или ноющая боль в ногах, захватывающая определенную часть ноги (например, сзади или сбоку бедра). Кроме болей может отмечаться повышение или понижение чувствительности кожи ног (на бедре или на

голеней) к прикосновениям или к боли – эти симптомы остеохондроза объясняются защемлением корешков спинного мозга (радикулит).

Физическая культура необходима всем, но она становится лечебной, так как она строго дозируется по всем параметрам. Широко применяются гимнастические упражнения, специальные, расчлененные движения с избирательным воздействием на определенные мышцы. При выполнении гимнастических упражнений обязательно регламентируются исходное положение, направление движения, его амплитуда, скорость и величина мышечного напряжения. Благодаря этому обеспечиваются точный характер движения и строго целенаправленное воздействие на конкретные элементы опорно-двигательного аппарата. Избирательное воздействие упражнения на конкретные мышцы может быть усилено при использовании гимнастических снарядов и пособий.

Перед занятиями лечебной физической культурой стоят следующие задачи: 1) формирование собственного мышечного корсета; 2) повышение общей физической подготовки студента.

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача.

Комплекс специальных упражнений ЛФК при остеохондрозе.

Упражнение 1. Лежа на спине. Динамическое дыхание (дыхательное) упражнение. На (1–2) руки вверх, в стороны, на (3–4) – вниз, 6–8 раз. При этом на 1–2 подтянуться, голову назад, на 3–4 – расслабиться.

Упражнение 2. Лежа на спине. Упражнение для укрепления корсетных мышц туловища. На 1 – руки к плечам, 2 – вверх, на 3 – руки к плечам, на 4 – исходное положение. 6–8 раз. При этом слегка прогнуться.

Упражнение 3. Сидя, ноги врозь, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах 8–10 раз. При этом спина прямая, подбородок приподнят.

Упражнение 4. Коленно-локтевое положение («злая кошка»). Упражнение для мышц спины. На 1–2–3 голова опускается, спина изгибается дугообразно вверх, на 4 – голова поднимается, спина прогибается. 6–8 раз.

Упражнение 5. Коленно-локтевое положение. На 1 – левая нога поднимается назад, правая рука – вверх и вперед. На 2 – исходное положение. На 3 – аналогичное движение в других конечностях. На 4 – исходное положение. 6 раз.

Упражнение 6. Лежа на груди, руки в упоре сбоку от туловища. Разгибание позвоночника. На 1–2–3 – выпрямить руки, прогнуться. На 4 – вернуться в исходное положение. 8–12 раз.

Упражнение 7. Лежа на груди, руки согнуты, кисти под подбородком. Имитация ползания. Шаг левой ногой к локтю, шаг – правой. 10–12 раз.

Упражнение 8. Лежа на спине. Диафрагмальное дыхание с помощью рук. При этом на вдохе мышцы брюшного пресса идут вверх, на выдохе – вниз. Руки фиксируют брюшной пресс. 7–8 раз.

Упражнение 9. Лежа на груди. Ноги выпрямлены, руки за спиной. Разгибание позвоночника с изометрическим напряжением. 6–8 раз.

Упражнение 10. Лежа на спине. Локти согнуты, упор на локти. Разгибание позвоночника с напряжением мышц спины. Кисти упираются в поясницу. 10–12 раз.

С целью замедления дегенеративных процессов в позвоночнике, а также для профилактики рецидивов обострения болевого синдрома, рекомендуется соблюдать специфическую осанку с кифозированным положением поясничного отдела позвоночника различных ситуациях при совершении бытовых, трудовых и иных видов деятельности. В профилактике остеохондроза позвоночника важная роль отводится уменьшению микро – и макротравматизации межпозвонковых дисков, а также статических и динамических перегрузок позвоночника. При выполнении бытовых работ, связанных с наклоном туловища вперед (стирка белья, полоскание, подметание, и мытьё полов), желательна

разгружать позвоночник, имея под свободной рукой какую-либо опору. Следует особо предостеречь от работ, связанных с напряженными однотипными движениями (особенно в полу наклоне вперед). Особенно неблагоприятно отражается неправильное положение туловища и некорденированная работа мышц при поднимании и переноске тяжестей.

В заключение можно отметить, что почти каждый человек, и чем дальше, тем больше, имеет какие-то болезни или недостатки физического развития. Поэтому, используя возможности ЛФК и восстановив с ее помощью до «нормального» уровня состояние позвоночника, физические кондиции человека, можно затем заниматься другими видами физкультуры и даже спорта.

### Литература

1 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.

2 Курпан, Ю. И. Движения против остеохондроза позвоночника / Ю. И. Курпан, Е. А. Таламбум, Л. Л. Силин. – М.: Физкультура и спорт, – 1987. – 32 с.

УДК 94(470):316.728 «195/198»-055.2

*Е. В. Стрингель*

### ПОВСЕДНЕВНОСТЬ СОВЕТСКОЙ ЖЕНЩИНЫ КОНЦА 1950-х – НАЧАЛА 1980-х гг.: БЫТОВОЙ АСПЕКТ

*Данная статья посвящена важному аспекту повседневной жизни советской женщины – быту. Ведь именно в бытовой сфере женщины господствовали безраздельно. Однако именно бытовая сфера и корректировала равноправие супругов не в пользу женщины. В связи с этим государство предпринимало шаги по выравниванию положения женщин путем совершенствования социально-бытовой сферы с целью облегчения для женщин ведения домашнего хозяйства.*

В 1950–1960-е гг. Н. С. Хрущевым была предложена программа реформ, нацеленная на повышение материального благосостояния народа. В связи с этим происходила и перестройка быта, которая была связана также и с развитием науки и промышленности.

Ведение домашнего хозяйства в большинстве советских семей оставалось традиционным женским занятием. Наиболее продолжительным занятием во внерабочее время являлись многочисленные заботы женщины, связанные с домашним трудом. Придя с работы домой, женщина начинала новый трудовой день. Женщине нужно было сходить за продуктами, приготовить ужин, накормить семью, позаботиться об обеде на завтра, постирать и т. д. [1, с.113].

Времени на ведение домашнего хозяйства у советской женщины уходило немало. В условиях советской действительности с дефицитом продуктов и огромными очередями, только на то, чтобы сходить в магазин и купить необходимое для семьи женщина тратила значительную часть своего времени. И в мемуарах Галины Вишневской особое внимание уделяется такому явлению советской действительности, как дефицит: «Вся жизнь советских людей проходит в «доставании» – будь то продукты, которых всегда не хватает, или квартира, которую надо не только «достать», «получить», но и «заслужить». Дефицитом в стране является все – от туалетной бумаги до автомобиля... А там, глядишь, и прошла жизнь в ежедневной изматывающей войне с трагическими поражениями и блестящими победами, в нескончаемой борьбе с могучим Дефицитом, ибо он как стоглавая гидра — отсечешь ему одну голову, на ее месте немедленно вырастает другая: