

*Хамитова Р.И.
студент 2 курса*

СФ УУНУТ

*Волкова Е.А.
старший преподаватель
СФ УУНУТ*

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: в статье рассматриваются ключевые функции опорнодвигательного аппарата при выполнении физических упражнений для развития человеческого организма. Основная цель таких инноваций – улучшить качество жизни пациентов, ускорить процесс восстановления и максимально восстановить утраченные функции.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, мышцы, физическая культура, физическое развитие, человеческий скелет.

Khamitova R.I.

Scientific adviser: Volkova E. A.

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN PATIENTS WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Abstract: The article discusses the key functions of the musculoskeletal system when performing physical exercises for the development of the human body. The main goal of such innovations is to improve the quality of life of patients, speed up the recovery process and restore lost functions as much as possible.

Key words: musculoskeletal system, muscles, physical culture, physical development, human skeleton.

Опорно-двигательная система представляет крупнейший комплекс организма, обеспечивающий двигательную активность и поддержание тела в пространстве. Центром этой системы является позвоночник, состоящий из грудного, поясничного, крестцового, и копчикового отделов, а также позвонков шеи. Эта гибкая структура не только служит осью тела, но и защищает спинной мозг, а межпозвонковые диски амортизируют нагрузки при движении. Однако вопреки распространенному мнению, даже при наличии проблем с суставами, мышцами или позвоночником полный отказ от физической активности не является решением – напротив, правильно подобранные физические нагрузки могут стать важным элементом лечения и профилактики дальнейших осложнений. Грамотно организованные занятия физкультурой способствуют восстановлению нормального обмена веществ, укреплению мышечного корсета, улучшению кровообращения и снятию болевых симптомов, при этом крайне важно учитывать специфику заболевания и строго следовать рекомендациям специалистов по подбору оптимальных видов физической активности.

Опорно-двигательный аппарат – система, включающая в себя комплекс хрящей, мышц, суставов. Развитый мышечный аппарат является ключевой опорой для каждого человека. Очень важно заниматься своим здоровьем, т. к. существуют заболевания, касающиеся опорно-двигательного аппарата. К ним относят артрит, подагра, бурсит, остеопороз и многие другие. Костная ткань со временем теряет стойкость при пассивной активности мышц. Заболевания опорно-двигательного аппарата имеют причины своего возникновения. Можно выделить излишний вес, старческий возраст, неудачные операции и основную фактор – отсутствие физической активности [4, С.39].

Существуют симптомы заболевания опорно-двигательного аппарата, к которым относятся:

- болевые ощущения;
- ограничение подвижности;
- отеки;
- повышение местной температуры тела;
- повышенная усталость;
- хруст во время движения
- лихорадочное состояние;
- частые боли в ногах, а особенно в области стопы [1, С.88].

Не стоит надеяться, что данные симптомы решатся сами собой. Очень важно обратиться к специалисту, который расскажет дальнейший путь лечения с целью избежания серьёзных последствий.

Профилактические мероприятия направлены на комплексное укрепление организма и предотвращение различных заболеваний. Нормализация двигательной активности является ключевым аспектом, поскольку недостаток физической нагрузки приводит к ослаблению костно-мышечного аппарата и снижению тонуса сердечно-сосудистой системы. Коррекция ортопедических нарушений и своевременное лечение заболеваний позволяют предотвратить развитие осложнений и хронизации процессов. Особое внимание уделяется устранению воспалительных процессов, так как они могут негативно влиять на общее состояние организма.

Важную роль в профилактике играет контроль массы тела и сбалансированное питание. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, поэтому его снижение является необходимым условием для поддержания здоровья. Правильное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, способствует нормализации обменных процессов и улучшает

кровообращение. При этом рекомендуется придерживаться принципа дробного питания для лучшего усвоения пищи.

Не менее значимыми являются меры по предотвращению травм и качественная реабилитация после их получения. Это включает как физическую профилактику травматизма, так и правильную восстановительную терапию. Отказ от вредных привычек также входит в комплекс профилактических мероприятий, поскольку курение, алкоголь и другие зависимости серьезно подрывают защитные силы организма и негативно влияют на все системы жизнедеятельности.

Одним из главных элементов лечения является физическая культура. Очень важно следить за своей физической формой. Нужно понимать, что полное отсутствие упражнений, а также избыточные нагрузки вредны для нашего тела. Для эффективного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата является лечебная физическая культура. Существует комплекс упражнений, который нацелен на укрепление мышечной ткани и костей [2, С.637].

Студенческий период является критическим этапом в формировании здоровья молодого человека. В этот период происходит существенная перестройка образа жизни, режима дня и характера деятельности. Основными факторами риска для здоровья студентов выступают гиподинамия, несбалансированное питание, хронический стресс, связанный с учебной нагрузкой, а также нарушение режима сна и бодрствования. Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что более 60% студентов испытывают различные нарушения здоровья, включая невротические расстройства, заболевания опорно-двигательного аппарата и нарушения обмена веществ.

Физическая культура в высших учебных заведениях представляет собой важный компонент системы образования, направленный на укрепление здоровья обучающихся. Однако существующая модель

организации физического воспитания часто не соответствует потребностям современных студентов. Формальный подход к проведению занятий, отсутствие индивидуализации нагрузки и недостаточное внимание к интересам обучающихся формируют негативное отношение к физической активности. В результате многие студенты воспринимают физическую культуру исключительно как обязательный предмет, не видя её практической ценности для своего здоровья и будущей профессиональной деятельности [3, С.133].

Мотивационный аспект физического воспитания студентов требует особого внимания со стороны образовательных учреждений. Исследования показывают, что традиционные методы мотивации, основанные на системе оценок и принуждении, не приводят к формированию устойчивых привычек к физической активности. Более эффективными оказываются подходы, учитывающие индивидуальные потребности и интересы студентов, включая возможность выбора видов спорта, формирование командного духа и развитие соревновательной деятельности в приемлемой форме.

Современные тенденции в организации физического воспитания студентов указывают на необходимость трансформации существующей системы. Перспективными направлениями являются внедрение элементов адаптивной физической культуры, развитие студенческого спорта, организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и создание комфортной среды для занятий спортом. Важно формировать у студентов осознанное отношение к своему здоровью, развивать навыки самоконтроля и самоорганизации в сфере физической активности, что в перспективе позволит преодолеть негативные тенденции в состоянии здоровья молодого поколения.

Таким образом, физическая подготовка лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата представляет собой комплексный и

индивидуально ориентированный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств и двигательных навыков. Эффективность занятий достигается при условии грамотного сочетания общей и специальной физической подготовки, систематического контроля за функциональными возможностями организма, а также тщательного подбора упражнений с учетом характера заболевания, степени выраженности дефекта и возраста занимающихся. Важным аспектом является постоянное чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление и развитие координации, что позволяет не только улучшать физические показатели, но и способствовать восстановлению нарушенных функций организма, повышению общего уровня здоровья и социализации занимающихся.

Использованные источники:

1. Егорова С.А. Традиционные и современные средства оздоровительной физической культуры (физическая культура для студентов специальной группы): учебное пособие. – Ставрополь: Агрус, 2021. – 88 с

2. Литвинцева Е. А., Кульчицкий В. Е. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Вестник науки. – 2024. – Т. 4. – №. 6 (75). – С. 637-640.

3. Климова Е. М. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: опыт прошлого, взгляд в будущее: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Елец, 03 июня 2015 года / Под общ. ред. А.А. Шахова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – С. 133-136.

4. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86-8. – С. 39-42.