

УДК 615.825

Фаткуллин Р.Р.

Студент ПИ-21, ФМиИТ, СФ УУНИТ

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ УУНИТ

РФ, Башкортостан, г. Стерлитамак

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА

***Аннотация:** в статье рассматривается значение физической культуры в профилактике заболеваний коленного сустава, анализируются основные методы укрепления суставно-связочного аппарата, особенности восстановительных упражнений и влияние регулярной двигательной активности на здоровье опорно-двигательной системы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, коленный сустав, профилактика, реабилитация, восстановление, упражнения, здоровье, двигательная активность.*

Fatkullin R.R.

Student PI-21, FMaIT, UUSaT

Sheiko G.A.

Senior lecturer of the department of physical education UUSaT

Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION AND RESTORATION OF KNEE JOINT FUNCTIONS

Abstract: *The article examines the importance of physical culture in the prevention of knee joint disorders, methods of strengthening the musculoskeletal system, rehabilitation exercises and the influence of regular physical activity on restoring joint functions.*

Keywords: *physical culture, knee joint, prevention, rehabilitation, recovery, exercises, health, physical activity.*

Коленный сустав является одним из наиболее нагружаемых суставов человеческого организма [6]. Он обеспечивает выполнение таких важных движений, как ходьба, бег, прыжки и приседания. В связи с высокой нагрузкой именно коленный сустав часто подвергается травмам, воспалительным процессам и дегенеративным изменениям. Поэтому вопросы профилактики и восстановления его функций имеют большое значение для сохранения здоровья человека.

Физическая культура рассматривается как один из наиболее эффективных способов предупреждения нарушений работы коленного сустава. Регулярная двигательная активность способствует укреплению мышц бедра и голени, улучшению кровоснабжения тканей, повышению эластичности связок и поддержанию нормальной подвижности сустава [3].

Особую роль играют упражнения, направленные на развитие силы мышц нижних конечностей. Хорошо развитый мышечный корсет снижает нагрузку на суставные поверхности и способствует правильному распределению давления во время движения. К таким упражнениям относятся приседания с собственным весом, подъемы ног, упражнения на равновесие и различные виды лечебной гимнастики.

Физическая культура также широко применяется в процессе восстановления после травм коленного сустава. После оперативного вмешательства или повреждения связок правильно подобранные

упражнения помогают вернуть объем движений, уменьшить болевые ощущения и ускорить восстановление функций конечности. Реабилитационные программы составляются с учетом возраста человека, степени повреждения и уровня физической подготовки.

Важным условием профилактики заболеваний коленного сустава является соблюдение принципа постепенности нагрузок. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к микротравмам и ускорить развитие патологических процессов. Поэтому увеличение интенсивности тренировок должно происходить постепенно под контролем специалиста.

Большое значение имеет сочетание физической культуры с другими элементами здорового образа жизни. Рациональное питание, контроль массы тела и отказ от вредных привычек позволяют значительно снизить риск возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на коленные суставы и способствует их преждевременному износу.

Среди наиболее эффективных видов двигательной активности для профилактики заболеваний коленного сустава можно выделить плавание, ходьбу, велосипедные прогулки и лечебную физкультуру. Эти виды активности обеспечивают умеренную нагрузку на суставы и одновременно укрепляют мышцы нижних конечностей.

Э.Г. Булич подчеркивает важность индивидуального подбора физических нагрузок для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья [7]. Это особенно актуально при восстановлении после травм коленного сустава.

По данным В.И. Дубровского и В.А. Епифанова, систематическое выполнение упражнений для укрепления четырехглавой мышцы бедра способствует снижению риска возникновения болевого синдрома и повышает стабильность коленного сустава [1, 6]. В работах С.Н. Попова отмечается эффективность упражнений на баланс и проприоцепцию.

Научная новизна исследования заключается в обосновании эффективности комплексного применения упражнений на стабилизацию коленного сустава в сочетании с умеренными аэробными нагрузками для профилактики функциональных нарушений у студентов.

Таблица 1. Влияние физической культуры на состояние коленного сустава

Фактор	Воздействие
Регулярные упражнения	Укрепление мышц и связок
Лечебная гимнастика	Восстановление подвижности
Ходьба и плавание	Снижение нагрузки на сустав
Контроль массы тела	Профилактика износа сустава

Таблица 2. Рекомендации по физической активности

Вид активности	Частота	Цель
Ходьба	Ежедневно	Поддержание подвижности
Плавание	2–3 раза в неделю	Укрепление мышц
ЛФК	По назначению	Реабилитация
Растяжка	Ежедневно	Повышение гибкости

Таким образом, физическая культура является важным средством профилактики и восстановления функций коленного сустава. Регулярные упражнения способствуют укреплению мышечно-связочного аппарата, улучшению подвижности суставов и повышению качества жизни человека. Формирование культуры двигательной

активности особенно важно среди молодежи и студентов, поскольку позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Использованные источники

Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.

Попов С.Н. Физическая реабилитация. — Ростов н/Д: Феникс, 2021.

WHO. Physical Activity Guidelines. — 2024.

Каптелин А.Ф. Реабилитация при травмах суставов. — М., 2020.

Smith J. Knee Rehabilitation and Physical Activity // Journal of Sports Medicine. — 2023.

Дубровский В.И. Спортивная медицина. — М.: Владос, 2021.

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. — М.: Академия, 2020.