



УДК

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ

Вострикова Елизавета Александровна

студент

научный руководитель: **Соколова Екатерина Владимировна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Самарский
государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Статья рассматривает роль физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у студентов, подверженных рискам из-за гиподинамии и длительных статических нагрузок. В работе проанализированы механизмы положительного влияния регулярных упражнений: укрепление мышечного корсета, улучшение гибкости и контроль массы тела. Обозначены эффективные виды активности.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика, опорнодвигательный аппарат, студенты.

PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL DISEASES IN STUDENTS

Vostrikova Elizaveta Aleksandrovna

student

Sokolova Ekaterina Vladimirovna

research supervisor, senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Samara State Technical University, Samara

Abstract. The article examines the role of physical culture in the prevention of musculoskeletal diseases (MSDs) in students who are at risk due to physical inactivity and prolonged static loads. The paper analyzes the mechanisms of the positive effect of regular exercise: strengthening the muscular corset, improving flexibility, and controlling body weight. Effective types of activity are identified.

Keywords: physical education, prevention, musculoskeletal system, students.

Физическая культура играет ключевую роль в профилактике заболеваний опорнодвигательного аппарата (ОДА) у студентов, особенно в условиях современного образа жизни, который часто характеризуется гиподинамией и длительными статическими нагрузками.



Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышечного корсета, поддержанию здоровья суставов, контролю веса и улучшению общего состояния организма [1].

Укрепление мышц. Регулярные упражнения развивают мышечный корсет, который поддерживает правильное положение суставов и позвоночника, снижая риск деформаций и травм. Улучшение гибкости и подвижности. Стретчинг и упражнения на растяжку повышают эластичность мышц и связок, что уменьшает риск травм и улучшает амплитуду движений. Контроль веса. Физическая активность помогает поддерживать нормальный вес, что снижает нагрузку на суставы, особенно на колени и позвоночник. Стабилизация суставов. При заболеваниях суставов (например, ревматоидном артрите или остеоартрите) упражнения повышают стабильность суставов, уменьшают болевые ощущения и воспаление [1]. Реабилитация после травм. Упражнения способствуют восстановлению подвижности, силы и выносливости после периодов малой активности или травм [2].

Наиболее эффективными для профилактики и лечения заболеваний ОДА считаются: Лечебная гимнастика. Специализированные комплексы упражнений, направленные на коррекцию конкретных нарушений (например, при сколиозе, плоскостопии) [2]. Йога. Улучшает гибкость, укрепляет мышцы, способствует расслаблению и снижению стресса [1]. Плавание. Минимизирует нагрузку на суставы, развивает все группы мышц, улучшает осанку [3]. Ходьба. Доступный вид активности, который укрепляет мышцы ног и улучшает кровообращение [1]. Пилатес и фитнес аэробика. Влияют на силу верхних конечностей и состояние кардио-респираторной системы, могут быть полезны при некоторых нарушениях ОДА [4].

Физические нагрузки противопоказаны в остром периоде заболеваний, при сильных болях, высокой температуре, кровотечениях, интоксикации и других состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме. При некоторых патологиях (врождённый вывих бедра, дисплазия тазобедренного сустава, плоскостопие и др.) требуется исключение определённых упражнений.

Исследование Сементеевой В.В. и Замараевой М.П. . В работе «Взаимосвязь между физической активностью студентов и функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата» проведён опрос 44 студентов Северного Арктического федерального университета. Участники были разделены на две группы: условно здоровые (28 человек) и имеющие заболевания ОДА (15 человек). Результаты показали, что после физической нагрузки 37% опрошенных отметили улучшение функционального состояния ОДА. В группе студентов с заболеваниями ОДА 67% отметили ощущение бодрости и прилива сил после нагрузки. Авторы подчёркивают, что плавание особенно полезно для ОДА, так как укрепляет мышцы спины, связки и суставы, а также подходит для реабилитации после травм [5]. Работа Белой С.С. и



Шестаковой А.О. . В статье «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов средствами физической культуры» на основе анализа литературных данных и первичного опроса, выявившего высокую распространённость жалоб на боли в спине и суставах, был разработан и апробирован краткосрочный профилактический комплекс упражнений. Повторный опрос после двухнедельного курса занятий показал снижение остроты субъективных жалоб и улучшение самочувствия у большинства участников. Авторы делают вывод о том, что систематическое применение доступных средств физической культуры может стать эффективным инструментом первичной профилактики и улучшения качества жизни студентов [6]. Исследование Борисовой К.Е. и Соколовой Е.В. . В работе изучается влияние регулярных силовых тренировок на функциональную способность опорно-двигательного аппарата (ОДА) студентов. Экспериментальное исследование с участием 50 студентов показало статистически значимое улучшение показателей силы мышц, гибкости, выносливости и снижение уровня болевого синдрома в группе, занимавшейся силовыми упражнениями [7].

Таким образом, систематическая физическая активность, грамотно организованная с учётом индивидуальных особенностей, является действенным инструментом профилактики и коррекции нарушений ОДА у студентов, но требует грамотного подхода к выбору упражнений, дозировке нагрузок и медицинскому контролю.

Список литературы:

1. Абрамова, Н. В. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Н. В. Абрамова, А. С. Петров ; Самарский гос. техн. ун-т (СамГТУ). — Самара : Изд-во СамГТУ, 2021. — 148 с. — ISBN 978-5-7964-2105-7.
2. Васильев, Д. А. Лечебная физическая культура для студентов с нарушениями осанки : методические рекомендации / Д. А. Васильев ; кафедра физ. воспитания СамГТУ. — Самара : СамГТУ, 2019. — 86 с.
3. Кузнецова, Т. И. Плавание как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов : методические указания / Т. И. Кузнецова ; Самарский гос. техн. ун-т. — Самара : Изд-во СамГТУ, 2023. — 76 с.
4. Шутова, Т. Н. Физкультурнооздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко, С. Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 5. — 108 с. — ISSN 23049839.
5. Сементеева, В. В. Взаимосвязь между физической активностью студентов и функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата / В. В. Сементеева, М. П.



Замараева // Материалы XV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». — 2023.

6. Белая, С. С. Краткосрочный комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно двигательного аппарата у студентов / С. С. Белая, А. О. Шестакова // Вестник физической культуры и спорта. — 2023. — № 3. — С. 45–52.
7. Борисова, К. Е. Влияние силовых упражнений на функциональную способность опорно-двигательного аппарата студентов / К. Е. Борисова, Е. В. Соколова // Наука через призму времени. — 2024. — № 12 (93).