

Верминская Анна Станиславовна

бакалавр, студентка

Покусаева Наталия Васильевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

***Аннотация:** в статье говорится о самом распространенном заболевании опорно-двигательного аппарата – остеохондрозе. Авторами рассмотрены определение и клиника этого заболевания, а также причины и профилактические действия, направленные на предупреждение этого заболевания.*

***Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, остеохондроз, причины остеохондроза, профилактика остеохондроза, физическая культура.*

Здоровье современных студентов является определяющим показателем завтрашнего экономического и социального развития любой страны. Доктор социологических наук, И.В. Журавлева, считает, что для России актуальность проблемы обусловлена наличием негативных тенденций в здоровье этой возрастной категории населения, так как именно подростки представляют собой потенциал трудового и популяционного ресурсов страны. Сейчас установлены достаточно высокие требования к состоянию здоровья студентов в нашей стране. Ухудшение функциональной деятельности определенных органов и систем организма, значительно ухудшает качество и способности к обучению [1].

По данным Росстата Хабаровского края с 2016 года по 2019 год отслеживается ухудшение здоровья населения таких заболеваний, как расстройство питания и нарушения обмена веществ, болезни глаз, органов дыхания, и опорно-двигательного аппарата (табл. 1) [2].

Таблица 1

Заболеваемость населения в Хабаровском крае

	2016	2017	2018	2019
	Всего, тыс. человек			
	476,5	492,2	514,6	516,3
болезни глаза и его придаточного аппарата	30,2	31,5	33,0	35,7
болезни органов дыхания	424,6	435,4	446,6	449,2
расстройства питания и нарушения обмена веществ	8,4	8,6	16,6	10,5
заболевания опорно-двигательного аппарата	13,3	16,7	18,4	20,9

Рост заболеваемости происходит вследствие снижения физической активности, особенно у студентов Хабаровского края в возрасте от 18 до 25 лет. Одни из самых частых заболеваний у студентов связаны с нарушением опорно-двигательного аппарата. Причиной является то, что во время интернета и современных технологий студенты повседневно используют смартфоны в качестве средства коммуникации, видео- и аудиопроигрывателя, постоянного источника новой информации и просто развлечения, а их хобби стали компьютерные игры в замен активному отдыху. Студенты часто носят тяжелые рюкзаки и сумки на одном плече, сидят за учебной партой в неправильной позе. Также, безусловно, сказался перевод студентов на дистанционную учебу и подработку через удаленную систему в 2020 году во время пандемии COVID-19.

Данная тематика является актуальной и требует особого внимания со стороны медицинских работников, преподавателей физической культуры, родителей и самих обучающихся. Возникла необходимость разобраться в существующих последствиях данных заболеваний и методах их профилактики.

Все болезни опорно-двигательной системы условно можно разделить на воспалительные, инфекционные и иные заболевания позвоночника, суставов, костной ткани и мышц. Одним из самых распространенных среди студентов является заболевание, связанное с нарушением осанки – остеохондроз.

Остеохондроз – это заболевание позвоночника, которое поражает хрящи и межпозвоночные диски, считается главной причиной болей в спине. Наруше-

ния в позвоночнике могут привести к искривлению всего позвоночника и частичной потере подвижности. Из этого можно сделать только один вывод – наш позвоночник рассчитан на активный образ жизни. Но нужно учитывать, что ему нужна умеренная нагрузка, так как перенапряжение приносит лишь вред всему телу. К основным причинам возникновения остеохондроза относятся: нарушения осанки, травмы и врождённые дефекты позвоночника, нарушения обмена веществ, ожирение, физические перегрузки позвоночника, плоскостопия и многое другое [3].

Через какое-то время без своевременного лечения к остеохондрозу могут присоединиться гипотония, гипертония, ВСД (вегетососудистая дистония), повышается риск приступа инфаркта и инсульта. Самым опасным осложнением является сдавливание позвоночных артерий.

Чтобы избежать всего этого, нужно еще с самого детства заниматься профилактикой остеохондроза. Правильно сформированная осанка и соблюдение рекомендаций работы за столом – это действительно лучший способ избежать проблем в будущем. Но вылечить остеохондроз тоже никогда не поздно.

Для улучшения ситуации специалисты рекомендуют некоторые профилактические рекомендации, которые сохраняют осанку и здоровье организма студентов в целом. Для этого нужно:

1) сидеть правильно. Нужно желательно стараться держать позвоночник прямым и плечи расслабленными. Также стоит подбирать удобные стулья и кресла, которые поддерживают позвоночник на максимальной площади, позволяют сесть глубоко и равномерно распределить нагрузку на обе ягодицы, разгрузив поясницу.

2) регулярно делать перерывы во время обучения, необходимо вставать и выполнять упражнения, позволяющие снять статическую нагрузку с позвоночника;

3) никогда не поднимать тяжести рывком и не носить тяжелые предметы перед собой, прогибая поясницу сильно вперед. Не стоять долго с поднятыми руками и подбородком – это сильно травмирует суставы и связки спины;

4) тщательно соблюдать технику безопасности и эксплуатации при работе с тренажерами. Лучше всего в таком случае обращаться за помощью к преподавателю, либо к тренеру;

5) для бега и прыжков и других различных упражнений выбирать обувь с удобной амортизирующей подошвой, заниматься на упругом покрытии, избегать падений на спину;

6) спать, как правило, на ровной и максимально твердой поверхности с небольшой подушкой, которая хорошо поддерживает шею;

7) не пользоваться услугами разных «костоправов», у которых нет медицинского образования и разрешения на соответствующую работу и деятельность. Ходить только к опытным специалистам и в проверенные места;

8) необходимо выполнять комплекс упражнений. При регулярных физических нагрузках костная ткань позвоночника и хрящевая ткань межпозвоночных дисков приобретут здоровую прочность и упругость, что предотвратит развитие заболеваний в позвоночнике;

9) не пренебрегать походами в бассейн – движения в воде очень хорошо снимают напряжение мышц и способствуют улучшению осанки [4].

Роль физической культуры в сохранении и укрепления здоровья, профилактике остеохондроза очень велика. Существует большое множество комплексов упражнений, направленных на лечение или профилактику заболевания спины и всех ее отделов. Все упражнения можно найти на просторах интернета от обычно списка этих упражнений до видео уроков, в учебной литературе. Также проводятся все возможные мероприятия среди студентов, направленные на то, чтобы осветить данную проблему и вызвать интерес и стремление к улучшению и поддержанию своего здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод, что повседневные и качественные физические нагрузки помогут укрепить здоровье студентов, улучшат их сон, нормализуют обмен веществ, повысят жизненный тонус и умственную работоспособность, снимают нервное напряжение и усталость, снижают риск появления в старости все возможных заболеваний, связанных с опорно-двигательным

аппаратом, в случае современных студентов появление и обострения остеохондроза. Все это положительно скажется на трудоспособности студентов, следовательно, в будущем из них вырастут первоклассные здоровые специалисты, что очень важно для экономики и процветания Российской Федерации [5].

Список литературы

1. Журавлёва И.В. Региональные особенности отношения подростков к здоровью и окружающей среде / И.В. Журавлёва, Н.В. Лаконова // Социологическая наука и социальная практика. – 2020. – Т. 8. – №4. С. 88–104. – DOI: 10.19181/snsp.2020.8.4.7658
2. Хабаровский край: Стат. ежегодник. / Хабаровскстат. – Хабаровск, 2020. – 73 с.
3. Жарков П.Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей. – М.: Медицина, 2004.
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособ. – СПб.: СпецЛит., 2012. – 167 с.
5. Курпан Ю.И. Движения против остеохондроза позвоночника / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин. – М.: Физкультура и спорт, 1987.