

Щукина Анастасия Александровна

студентка

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-115823

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

***Аннотация:** в статье рассматривается значение физической культуры для реабилитации и улучшения качества жизни людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Акцентируется внимание на основных подходах к организации занятий, видах физических упражнений, их влиянии на функциональное состояние и общее самочувствие пациентов. Подчеркивается необходимость индивидуального подхода и междисциплинарного взаимодействия в разработке реабилитационных программ.*

***Ключевые слова:** физическая культура, опорно-двигательный аппарат, упражнения, активность.*

Нарушения опорно-двигательного аппарата представляют собой одну из наиболее распространенных проблем в медицине и реабилитации [2]. Эти состояния могут быть вызваны травмами, дегенеративными заболеваниями (артрит, остеохондроз), врожденными аномалиями или возрастными изменениями. Такие нарушения ограничивают двигательную активность, снижают качество жизни и создают психологический дискомфорт [1]. Физическая культура является важным компонентом комплексной реабилитации, способствуя восстановлению

утраченных функций, улучшению физического и психоэмоционального состояния пациента [5]. Однако занятия физической культурой для данной категории требуют специального подхода, учета медицинских показаний и ограничений.

Физическая культура выполняет несколько ключевых функций.

1. Функциональное восстановление: упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить подвижность суставов и нормализовать координацию движений.

2. Профилактика осложнений. Регулярная физическая активность предотвращает атрофию мышц, застойные явления и прогрессирование дегенеративных изменений.

3. Психологическая реабилитация. Занятия способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению уверенности пациента в своих силах [1].

Согласно исследованиям, физические упражнения активизируют кровообращение, стимулируют регенеративные процессы и способствуют улучшению обмена веществ в тканях. Это особенно важно для пациентов с хроническими заболеваниями ОДА, такими как остеоартрит и остеопороз [8].

Занятия физической культурой для людей с нарушениями ОДА должны основываться на следующих принципах: индивидуальный подход к пациенту, постепенное нарастание нагрузки и комплексная программа упражнений [2]. Каждое занятие должно учитывать диагноз, степень функциональных нарушений и возраст пациента, при этом нагрузка должна увеличиваться поэтапно, чтобы избежать перегрузки и травм [7]. Реабилитационные программы должны включать силовые, кардиотренировки и упражнения на растяжку [9].

Для восстановления пациентов с нарушениями ОДА применяются следующие виды физической активности [4].

1. Терапевтическая гимнастика. Специальные упражнения направлены на восстановление подвижности суставов, улучшение кровообращения и укрепление мышечного корсета.

2. Плавание. Вода снижает нагрузку на суставы, облегчая выполнение движений и предотвращая боль.

3. Пилатес и йога. Эти практики способствуют укреплению глубоких мышц, улучшению осанки и развитию гибкости.

4. Механотерапия. Использование тренажеров помогает восстанавливать амплитуду движений и силу мышц.

5. Ходьба. Умеренные кардионагрузки улучшают общую выносливость и поддерживают сердечно-сосудистую систему. Важным компонентом является работа с дыханием, так как она способствует повышению общей энергии организма и снижению стрессового воздействия на нервную систему.

Практика показывает, что регулярные занятия физической культурой позволяют значительно улучшить состояние пациентов с нарушениями ОДА [5]. Так, у больных с остеоартритом наблюдается уменьшение болевого синдрома и увеличение объема движений. У пациентов с травматическими повреждениями позвоночника физические упражнения способствуют восстановлению мышечного тонуса и стабилизации позвоночного столба [3]. Согласно исследованиям, комбинация аэробных и силовых упражнений дает наилучшие результаты [4]. Однако успех реабилитации зависит от комплексного подхода, включающего не только физическую активность, но и медицинское лечение, физиотерапию, массаж и коррекцию образа жизни.

Заключение

Физическая культура является неотъемлемой частью реабилитации при нарушениях опорно-двигательного аппарата [5]. Она способствует восстановлению физических функций, улучшению общего самочувствия и профилактике осложнений [6]. Для достижения оптимальных результатов необходимы индивидуальный подход, регулярность занятий и междисциплинарное взаимодействие врачей.

Список литературы

1. Razuvaeva T.N. The model of psychological support of persons with disorders of the musculoskeletal system / T. N. Razuvaeva, A. Lokteva, J. Gut, E. Pchelkina // Medical psychology. – 2020. – Т. 12. №3. – С. 10–23.
2. В. Кузнецова, М.И. Уманский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Уссурийск, 06 мая 2022 г.). – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 46–48. – EDN SRDJMA.
3. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA.
4. Занятие атлетической гимнастикой в системе физического воспитания студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата / сост. Е.В. Александрова, Е.В. Збарзская. – М.: МГГЭУ, 2017 – 56 с.
5. Истомина Е.В. Условия трансформации профессионально-трудовой Я-концепции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Е.В. Истомина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. №1. EDN TWTGLZ
6. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180_2_183. – EDN WTCGJU.
7. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / сост. Н.И. Шлык, И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2014. – 168 с.

8. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / сост. Г.М. Саралинова, Б.Дж. Хамзаев, М.Ш. Карагулова, А.А. Чонкоева. – Бишкек: КРСУ, 2016. – 100 с.

9. Славинский Н.В. Изучение сердечного ритма студенческой молодежи при занятиях физической культурой и в состоянии покоя / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова, И.В. Яткин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28. №6. – С. 1513–1522. – DOI 10.20310/1810–0201–2023–28–6-1513–1522. – EDN GFUISN.