

**Коробко Азар Богданович**

студент

*Научный руководитель*

**Яткин Игорь Викторович**

старший преподаватель

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

г. Краснодар, Краснодарский край

**ВЛИЯНИЕ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ  
НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ  
И ПОВСЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние дисплазии соединительной ткани (ДСТ) на физическую активность человека в условиях профессионального спорта и повседневной жизни. Описываются основные проявления ДСТ, включая гипермобильность суставов, слабость связочного аппарата и повышенную утомляемость. Анализируются риски, с которыми сталкиваются спортсмены и люди с ДСТ при выполнении физических нагрузок. Приведены рекомендации по адаптации тренировочного процесса и повседневной физической активности для людей с признаками дисплазии. Сделан вывод о необходимости индивидуального подхода к физическим нагрузкам при наличии ДСТ с целью повышения качества жизни и минимизации риска травм.*

*Ключевые слова:* дисплазия соединительной ткани, физическая активность, профессиональный спорт, гипермобильность, травмы.

В современных условиях физической активности, вне зависимости от её интенсивности – будь то профессиональный спорт или обычные повседневные нагрузки – наблюдается всё больше случаев, связанных с дисплазией соединительной ткани (ДСТ) [1, с. 24]. Это заболевание, имеющее врождённый характер,

проявляется ослаблением связок, повышенной подвижностью суставов и другими нарушениями, которые способны значительно понижать переносимость физических усилий и увеличивать вероятность получения травм. Особенно актуальной проблема является для спортсменов, чья деятельность предполагает систематические интенсивные тренировки и подвергает организм значительным перегрузкам. Но и в обыденной жизни ДСТ способна оказывать негативное влияние на качество жизни, приводя к хронической усталости, болезненным ощущениям и ограничению подвижности. В этой связи возникает необходимость в исследовании специфики адаптации к физическим нагрузкам у лиц с признаками дисплазии [2, с. 27].

Дисплазия соединительной ткани оказывает существенное влияние на работу важнейших систем организма. Из-за дефектов в структуре коллагена страдает кровообращение, ухудшается эластичность кровеносных сосудов и мышц, замедляется метаболизм [4, с. 46]. Всё это приводит к хронической усталости, снижению тонуса и повышенной чувствительности к физическим нагрузкам. Люди с признаками ДСТ часто сталкиваются с гипермобильностью суставов, варикозным расширением вен, вегетативными расстройствами и проблемами с опорно-двигательным аппаратом [5, с. 52]. Эти состояния снижают уровень двигательной активности и могут ограничивать участие как в профессиональном спорте, так и в повседневной физической деятельности.

Наша цель – раскрыть важность индивидуального подхода к физическим нагрузкам для лиц с дисплазией соединительной ткани, продемонстрировать возможные риски и ограничения при занятиях спортом, а также предложить рекомендации по адаптации тренировок и ежедневной активности для улучшения качества жизни и профилактики осложнений.

Физическая активность, разработанная с учетом специфики ДСТ, может стать эффективным инструментом укрепления организма [6, с. 27]. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц-стабилизаторов, развитие дыхательной системы и коррекцию осанки, позволяют улучшить общее физи-

ческое и эмоциональное состояние уже после нескольких недель регулярных занятий. Особенно полезны умеренные аэробные нагрузки, плавание, лечебная физкультура и дыхательные техники, поскольку они снижают напряжение, стабилизируют сердечно-сосудистую систему и уменьшают риск получения травм.

Физическая активность положительно сказывается на эмоциональном состоянии, способствуя выработке эндорфинов и снижению уровня тревожности, что особенно важно для людей с ДСТ, склонных к частым вегетативным реакциям. Такие занятия также улучшают сон, нормализуют режим дня и способствуют формированию устойчивых здоровых привычек, повышающих адаптацию к учебной или профессиональной деятельности [1, с. 97].

Регулярные физические нагрузки, разработанные с учетом особенностей людей с дисплазией соединительной ткани (ДСТ), приносят двойную пользу. Они не только укрепляют мышечный каркас, улучшая общую физическую форму, но и воспитывают дисциплину и самоорганизацию. Регулярное выполнение индивидуально подобранных упражнений прививает чувство ответственности за свое здоровье, а также способствует более эффективному планированию времени. Стоит помнить, что при ДСТ исключены занятия профессиональным спортом и танцами, поскольку избыточные нагрузки могут ускорить процесс декомпенсации соединительной ткани, что в конечном итоге может привести к инвалидности [3, с. 31]. Наблюдения показывают, что студенты с признаками дисплазии соединительной ткани, которые включили адаптированные физические упражнения в свой распорядок дня, демонстрируют более стабильное эмоциональное состояние, ощущают меньше тревожности и усталости. При правильном подборе нагрузки они становятся более бодрыми, уверенными и позитивно настроенными. Такие студенты проявляют больше инициативы, легче справляются с учебными и бытовыми нагрузками, а также лучше адаптируются к стрессовым ситуациям благодаря укреплению компенсаторных возможностей организма.

Наблюдения показывают, что студенты с дисплазией соединительной ткани (ДСТ), включившие адаптированную утреннюю гимнастику в свой распорядок дня, отмечают улучшение общего самочувствия и повышение способности

справляться с учебными нагрузками [2, с. 57]. Даже при недостатке сна, специально подобранные упражнения помогают быстрее восстановиться и подготовить организм к предстоящему дню. Однако важно учитывать, что при ДСТ необходимо избегать чрезмерных нагрузок и выбирать упражнения с осторожностью, чтобы не усугубить состояние [4, с. 47]. Подобные практики становятся важным элементом формирования здорового и продуктивного образа жизни, особенно для лиц с особенностями опорно-двигательного аппарата, включая дисплазию соединительной ткани.

Повышение физической активности. Студенты с дисплазией соединительной ткани (ДСТ) часто сталкиваются с ограничениями в движении из-за повышенной гибкости суставов и слабости связочного аппарата. Адаптированная утренняя зарядка помогает восполнить недостаток движения, укрепить мышцы-стабилизаторы и улучшить общую выносливость, что способствует повышению уровня энергии и бодрости на целый день.

Формирование дисциплины и привычки к здоровому образу жизни. Регулярное выполнение специально подобранных упражнений способствует развитию организованности и самоконтроля. Для студентов с ДСТ это особенно важно, поскольку соблюдение режима дня и регулярная физическая активность помогают стабилизировать состояние и предотвратить возможные осложнения, связанные с гипермобильностью суставов.

Дисплазия соединительной ткани (ДСТ) оказывает значительное влияние на возможности занятия профессиональным спортом. Функциональная неполнота соединительной ткани при ДСТ делает её более уязвимой к повреждениям, что повышает риск травм и ускоряет развитие дегенеративных процессов. В связи с этим, профессиональный спорт и танцы противопоказаны для лиц с ДСТ, так как чрезмерные нагрузки могут привести к быстрой декомпенсации состояния и инвалидизации.

Однако умеренная физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья студентов с ДСТ:

Укрепление иммунной системы. Регулярные, адаптированные физические упражнения стимулируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, что способствует укреплению иммунитета. Для студентов с ДСТ это особенно важно, поскольку поддержание общего здоровья помогает организму лучше адаптироваться к физическим и эмоциональным нагрузкам учебного процесса.

Повышение физической активности. В условиях сидячего образа жизни студенты с ДСТ могут испытывать недостаток движения. Умеренная утренняя зарядка помогает восполнить этот пробел, укрепить мышцы, улучшить гибкость и повысить общую выносливость. Однако важно избегать упражнений, которые могут перегружать суставы или связки, чтобы не усугубить нестабильность суставов, характерную для ДСТ. Формирование дисциплины и привычки к здоровому образу жизни. Регулярное выполнение адаптированной зарядки способствует развитию организованности и самоконтроля. Это простое утреннее действие формирует ощущение успешного начала дня, что положительно влияет на общую продуктивность и помогает выработать полезные привычки, способствующие улучшению качества жизни студентов с ДСТ.

Таким образом, хотя профессиональный спорт не рекомендуется для лиц с ДСТ, умеренная и правильно подобранная физическая активность может принести значительную пользу, способствуя укреплению здоровья и повышению качества жизни.

Советы студентам и людям с дисплазией соединительной ткани [6, с. 28].

1. Не перегружайте суставы. Избегайте упражнений с высокой ударной нагрузкой (бег, прыжки, командные виды спорта). Исключите упражнения на растяжку в максимальном объёме амплитуды – гипермобильность может привести к вывихам или микротравмам. Предпочтение – плаванию, пилатесу, лечебной физкультуре (ЛФК), медленному йога-подходу.

2. Работайте над укреплением мышц-стабилизаторов. Укрепляйте спину, пресс, ягодицы и плечевой пояс. Делайте упражнения с собственным весом или

лёгким сопротивлением, без рывков. Под контролем ЛФК-инструктора можно делать упражнения на координацию и баланс.

3. Следите за осанкой. При ДСТ часто наблюдаются сколиоз, гиперlordоз, нестабильность позвоночника. Используйте эргономичную мебель для учёбы. Делайте перерывы каждые 40–60 минут, особенно при сидячем образе жизни.

4. Высыпайтесь и давайте телу восстанавливаться. При ДСТ нарушаются тонус сосудов, могут быть проблемы с усталостью и терморегуляцией – режим сна и отдыха критически важен. Лучше отказаться от ночных бдений и учёбы «на износ».

5. Поддерживайте микронутриентный баланс. Обратите внимание на магний, кальций, витамин D, витамин C, коллаген, Омега-3 – они важны для здоровья соединительной ткани. Обсудите с врачом необходимость приёма хондропротекторов.

6. Не стесняйтесь говорить о диагнозе. Если вы учитесь или работаете, и у вас есть официальное подтверждение ДСТ, можно попросить индивидуальный режим на занятиях физкультуры или на производственной практике.

Информированность преподавателей и тренеров может предотвратить избыточную нагрузку и травмы.

Таким образом, дисплазия соединительной ткани ограничивает возможности для интенсивной физической активности и требует индивидуального подхода к нагрузкам. Умеренные упражнения полезны, но должны быть безопасны. Регулярные осмотры у кардиолога, ортопеда и невролога необходимы, поскольку при ДСТ часто встречаются проблемы с сердцем, сосудами и суставами. Соблюдение рекомендаций врачей помогает сохранить активность и качество жизни.

## ***Список литературы***

1. Ермаков С.С. Физическая культура и здоровье студентов: методические рекомендации / С.С. Ермаков. – М.: Академия, 2020. – 160 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//u174/upload/sbornik\\_-\\_69\\_ch\\_2\\_bw.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//u174/upload/sbornik_-_69_ch_2_bw.pdf) (дата обращения: 28.04.2025).
2. Бекетов А.Н. Проблемы дисплазии соединительной ткани у спортсменов / А.Н. Бекетов. – СПб.: Лань, 2019. – 112 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2024/Sbornik\\_Problemy-perspektivy-razvitiya-fizkult\\_IFKS\\_2024.pdf](https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2024/Sbornik_Problemy-perspektivy-razvitiya-fizkult_IFKS_2024.pdf) (дата обращения: 28.04.2025).
3. Левченко Г.А. Дисплазия соединительной ткани: клиника, диагностика, лечение / Г.А. Левченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 212 с.
4. Никитина О.В. Соединительная ткань и физическая активность: современный взгляд / О.В. Никитина // Вестник спортивной науки. – 2021. – №3. – С. 45–52 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1512541134/FS\\_04\\_Sbornik.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1512541134/FS_04_Sbornik.pdf) (дата обращения: 28.04.2025).
5. Колесников В.А. Лечебная физкультура при патологиях соединительной ткани / В.А. Колесников. – Екатеринбург: УрФУ, 2020. – 136 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MRXEB> (дата обращения: 28.04.2025).
6. Зотова И.П. Роль дыхательных техник и ЛФК при заболеваниях соединительной ткани / И.П. Зотова // Здоровье и спорт. – 2019. – №6. – С. 25–31 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.academpharm.ru/images/upload/ru/1667/terehov\\_p\\_a.pdf](https://www.academpharm.ru/images/upload/ru/1667/terehov_p_a.pdf) (дата обращения: 28.04.2025).