

*Хачатрян Анна Артаковна*

студентка

Научный руководитель:

*Лукина Людмила Борисовна*

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются ключевые функции опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений для развития человеческого организма. Основная цель таких инноваций – улучшить качество жизни пациентов, ускорить процесс восстановления и максимально восстановить утраченные функции.

*Ключевые слова:* опорно-двигательный аппарат, мышцы, физическая культура, физическое развитие, человеческий скелет.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) представляет собой самую большую систему человеческого организма. Именно она поддерживает наше передвижение в пространстве [2]. Центром этой системы является позвоночник, состоящий из грудного, поясничного, крестцового, и копчикового отделов, а также позвонков шеи.

Опорно-двигательный аппарат – система, включающая в себя комплекс хрящей, мышц, суставов. Развитый мышечный аппарат является ключевой опорой для каждого человека. Очень важно заниматься своим здоровьем, т. к. существуют заболевания, касающиеся опорно-двигательного аппарата. К ним относят артрит, подагра, бурсит, остеопороз и многие другие. Костная ткань со временем теряет стойкость при пассивной активности мышц. Заболевания опорно-двигательного аппарата имеют причины своего возникновения. Можно выделить излишний вес, старческий возраст, неудачные операции и ос-

новную фактор – отсутствие физической активности [4]. Существуют симптомы заболевания ОДА к которым относятся:

- болевые ощущения;
- ограничение подвижности;
- отеки;
- повышение местной температуры тела;
- повышенная усталость;
- хруст во время движения
- лихорадочное состояние;
- частые боли в ногах, а особенно в области стопы [1].

Не стоит надеяться, что данные симптомы решатся сами собой. Очень важно обратиться к специалисту, который расскажет дальнейший путь лечения с целью избежания серьёзных последствий.

Задачи профилактических мероприятий:

- нормализация двигательной активности;
- налаживание кровообращения и обменных процессов;
- коррекция ортопедических нарушений;
- своевременное лечение других заболеваний, устранение воспалительных процессов;
- снижение массы тела (похудение);
- профилактика травмирования и качественная посттравматическая реабилитация;
- отказ от вредных привычек;
- сбалансированное питание [3].

Одним из главных элементов лечения является физическая культура. Очень важно следить за своей физической формой. Нужно понимать, что полное отсутствие упражнений, а также избыточные нагрузки вредны для нашего тела. Для эффективного лечения заболеваний ОДА является лечебная физическая культура. Существует комплекс упражнений, который нацелен на укрепление мышечной ткани и костей.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это метод лечения пациентов благодаря физическим упражнениям, с применением физической нагрузки, и использованием естественной биологической функцией человека – движение, в терапевтических целях. Благодаря ЛФК состояние нашего здоровья значительно улучшается. Для достижения более значительного эффекта упражнения ЛФК следует выполнять не менее трех раз в неделю, а для достижения лучшего результата каждый день. Только в этом случае можно ожидать заметных изменений. Также важным фактором является обязательная разминка перед выполнением любого комплекса упражнений. Стоит выделять этому от 7 до 10 минут времени для того, чтобы подготовить тело к нагрузке. Приседание, массаж или обычные махи руками отлично помогут обеспечить готовое тело к выполнению физических упражнений [3].

Итак, человеческие мышцы – активная масса, которая играет огромную роль для повышения качества состояния здоровья и работоспособности. Профилактика заболеваний ОДА включает в себя улучшение и изменение образа жизни, правильное питание, постоянные занятия физической культурой. Двигательная функция является основной функцией человеческого организма.

### *Список литературы*

1. Егорова С.А. Традиционные и современные средства оздоровительной физической культуры (физическая культура для студентов специальной группы): учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова, Н.В. Муханова. – Ставрополь: Агрус, 2021. – 88 с. – EDN YVOADB
2. Заболевания опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skfmba.ru/pklin-lechenie/sanitarono-kurortnoe-lechenie/profil-lecheniya/zabolevaniya-oporno-dvigatelnogo-apparata> (дата обращения: 01.05.2024)
3. Опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/oporno-dvigatel-nyy-apparat-f0ff48> (дата обращения: 01.05.2024г.)
4. Ярухин И.Н. Лечение опорно-двигательного аппарата / И.Н. Ярухин.

5. Лукина Л.Б. Сравнительный анализ формирования потребности в занятиях физической культурой у студентов первых и третьих курсов СКФУ / Л.Б. Лукина, О.В. Резенькова, Д.Д. Кучукова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVII Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 25 декабря 2020 г.). – С. 49–55.

6. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elamed.com/vse-o-lechenii/profilaktika-zabolevaniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> (дата обращения: 10.05.2024).