

- В) Благодаря командным видам спорта или совместном проведении физической активности, студенты могут как улучшить уже имеющиеся у них взаимоотношения, так и создать новые, также они могут понять как продуктивнее и правильнее работать с кем либо в команде, тем самым повышая КПД своей социальной деятельности.
- Г) Студенты, занимающиеся спортом, реже курят, употребляют алкоголь и многие другие токсичные или вредоносные вещества. Это в свою очередь также позволяет уменьшить пропаганду плохого образа жизни и улучшить отношение людей к здоровому образу жизни.

Также, исходя из множества различных исследований, можно сделать вывод, что у студентов, которые регулярно занимаются спортом, как правило, более высокая успеваемость, лучше память и концентрация внимания. Занимаясь спортом, люди повышают свою активность, вследствие чего и растет их продуктивность и активность мозговой деятельности.

Физическая активность также может помочь студентам лучше управлять своим временем и снизить уровень стресса во время экзаменов. При занятии физическими упражнениями требуется четко распределять время, это позволяет им начать разбираться не только в расписании своих упражнений, но и в расписании дня и различных дел в целом [4]

Подводя итог, можно сказать, что физическая активность и занятия спортом играют важную роль в жизни студентов. Регулярные упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и оказывают позитивное влияние на психологическое состояние и академическую успеваемость. В связи с этим необходимо создавать условия для повышения доступности спорта для студентов, а также пропагандировать здоровый образ жизни.

1. Взаимосвязь физического воспитания и успеваемости студентов//Акимова К.А., Хайруллин И.Т.//Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-9. С. 153-156.
2. Значение физической культуры в повышении работоспособности студентов в период их профессионального становления//Хайруллин И.Т.//Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2023. С. 188-191.
3. Физическая подготовка как фактор повышения морально-психологической устойчивости//Юнусова С.И., Хайруллин И.Т.//Теоретические и прикладные исследования в области социально-гуманитарных наук. Материалы XXXI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. С. 243-245.
4. Здоровье и физическая культура студента: опыт, проблемы и перспективы//Широких П.Л., Хайруллин И.Т.//Тенденции развития науки и образования. 2022. № 91-2. С. 71-73.
5. Влияние физической культуры на восстановление сердечно-сосудистой системы//Разживина К.Д., Хайруллин И.Т.//Тенденции развития науки и образования. 2021. № 79-3. С. 126-129.

Илюшин О.В.^{1,2}, Галимарданов Т.А.¹, Илюшина Т.П.³, Илюшина П.О.⁴
Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата

¹Казанский государственный энергетический университет

²Казанский (Приволжский) федеральный университет

³ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный»

⁴СУНЦ «ИТ-лицей», «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-07-2024-285

Аннотация

Данная научная работа посвящена изучению роли физической культуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). В работе рассматриваются методы физической культуры, которые способствуют укреплению и поддержанию здоровья ОДА.

Проведен социальный опрос, направленный на выявление уровня осведомленности населения о значении физической активности в профилактике заболеваний ОДА. В заключении работы представлены выводы, основанные на проведенном исследовании.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, опорно-двигательный аппарат, физическая культура, ЛФК.

Abstract

This scientific work is devoted to studying the role of physical education in the prevention of diseases of the musculoskeletal system (MSD). The work discusses methods of physical culture that help strengthen and maintain the health of the musculoskeletal system. A social survey was conducted aimed at identifying the level of public awareness about the importance of physical activity in the prevention of musculoskeletal diseases. At the end of the work, conclusions based on the study are presented.

Keywords: healthy lifestyle, students, musculoskeletal system, physical education, physical therapy.

For citation:

Заболевания опорно-двигательного аппарата являются одной из наиболее распространенных медицинских проблем современного общества. Так по данным Всемирной организации здравоохранения на 2021 год почти 2 миллиарда людей по всему миру страдают от заболеваний ОДА. Они приводят к снижению качества жизни и трудоспособности. В данной работе рассматриваются возможности использования физической культуры как средства профилактики этих заболеваний.

Методы: для достижения поставленных целей в исследовании использованы следующие методы. Анализ литературы: Изучение научных статей, книг и публикаций, касающихся влияния физической активности на состояние ОДА. Наблюдение и эксперимент: проведение наблюдений за группой испытуемых, занимающихся различными видами физической активности. Социальный опрос: сбор данных посредством анкетирования населения для оценки уровня осведомленности и отношения к физической активности.

Для проведения социального опроса была разработана анкета, включающая следующие вопросы:

1. Возраст, пол.
2. Уровень физической активности (низкий, средний, высокий).
3. Занимаетесь ли вы регулярно физическими упражнениями? Если да, то какие виды упражнений предпочитаете?
4. Знаете ли вы о значении физической активности для профилактики заболеваний ОДА?
5. Сталкивались ли вы с заболеваниями ОДА? Если да, то какие меры профилактики или лечения использовали?
6. Какого образа жизни вы придерживаетесь?

Опрос проводился среди студентов моего института. Всего было опрошено 140 человек.

Анализ полученных данных показал, что 62,1% опрошенных имеют средний уровень физической активности, 28,5% — высокий и 9,3% — низкий. Около 67,8% респондентов осведомлены о значении физической активности для профилактики заболеваний ОДА. Регулярно занимаются физическими упражнениями 53,5% опрошенных, при этом наиболее популярными видами активности являются ходьба, бег и плавание.

Среди тех, кто столкнулся с заболеваниями ОДА, 82,1% отметили, что физическая культура помогла им улучшить состояние здоровья. Наиболее эффективными видами упражнений для профилактики и лечения заболеваний ОДА респонденты назвали лечебную гимнастику и йогу.

На последний вопрос 74,2% опрошенных ответили, что ведут сидячий образ жизни, оставшиеся сказали, что ведут активный или полуактивный образ жизни.

Полученные результаты подтверждают, что физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, что помогает поддерживать правильное положение и стабильность суставов. Стретчинги и упражнения на растяжку улучшают гибкость мышц и связок, что снижает риск травм. Также упражнения помогают поддерживать нормальный вес человека, что уменьшает нагрузку на суставы, особенно на колени и позвоночник. При заболеваниях суставов, таких как ревматоидный артрит или остеоартрит физические упражнения повышают стабильность суставов, что уменьшает болевые ощущения и уменьшают воспаление.

Третьим, но не менее важным фактором использования физических упражнений при заболеваниях ОДА является реабилитация после полученных травм. Упражнения помогают восстановить потерянную подвижность в мышцах и суставах, восстановить показатели силы и выносливости после периода малой активности при травмах.

Исходя из полученной информации об аспектах влияния физической активности на состояние здоровья можно сделать вывод, что вне зависимости от вида и объема физической активности она лишь положительно повлияет на состояние здоровья, однако к сожалению это не так. Физическая активность помимо возможности получения травмы при неправильном или неаккуратном использовании инвентаря или падениях может привести к повреждениям как мягких тканей или суставов при повышенной нагрузке. При этом нагрузка может казаться небольшой, однако текущее состояние ОДА не позволяет человеку заниматься даже с такой нагрузкой. Для минимизации негативного влияния физических упражнений человеку стоит обратиться к профильным специалистам. В данной ситуации таковыми являются не только врачи, но и тренеры. Таким образом после консультации с врачом, будь то ортопед или травматолог, вы узнаете какие существуют ограничения в занятиях спортом именно для вас. После данную информацию стоит учитывать как при самостоятельных занятиях, так и при работе с тренером, который поможет вам избежать травмы при самих занятиях.

Особое внимание следует уделять лечебной гимнастике и специализированным комплексам упражнений, направленным на профилактику и лечение конкретных заболеваний ОДА.

Важно также проводить информационно-просветительскую работу среди населения, разъясняя значение физической активности для здоровья опорно-двигательного аппарата. В рамках всего общества мало проводить лишь просветительскую деятельность, в настоящее время тяжело найти человека, который не знал бы о пользе физической активности для здоровья, однако статистические данные показывают, что в России в период с 2020 по 2022 год число больных ожирением выросло на 47 тысяч человек или на 12,6%, что говорит о том, что путь от знания до действия проходят не все люди. Такая статистика связана не только с отсутствием физической активности, но также с урбанизацией, повышением качества жизни, сидячей работой. Многие люди банально не могут найти время в своем плотном графике для занятий спортом. Так простая часовая прогулка может стать для человека непреодолимой в связи, например с тем, что возле его дома нет приспособленной территории. Это не обязательно должны быть парки или скверы. В современной плотной городской застройке у людей не всегда есть свободное дворовое пространство, где человек может прогуляться. В рамках государства по моему мнению немаловажным вектором развития является вопрос создания инфраструктуры для занятий спортом. Такая инфраструктура часто создается в студенческой или школьной среде, однако большая часть жизни проходит вне университета или школы, правительству необходимо заняться проработкой законов и социальных программ, которые позволят людям без вложения своих денег заниматься спортом, что позволит увеличить продолжительность и качество жизни населения, снизит траты на сферу здравоохранения.

Выводы

Физическая культура является эффективным средством не только профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и лечения также как и развития силовых показателей и выносливости. Однако к выбору упражнений и интенсивности стоит подходить с

осторожностью, лучшим вариантом является проверка состояния здоровья перед выбором физических упражнений.

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышечного корсета и поддержанию здоровья суставов, стабилизации и контролю веса, улучшению психического состояния, повышению производительности.

Необходима систематическая информационно-просветительская работа среди населения для повышения уровня осведомленности о значении физической активности. Не стоит забывать и о государственных программах для вовлечения населения в спорт, создании спортивной инфраструктуры общего доступа.

Лечебная гимнастика и специализированные комплексы упражнений являются эффективными методами профилактики и лечения заболеваний ОДА. Однако нельзя опираться только на физкультуру, так как правильные методы лечения, профилактики и реабилитации сможет подсказать только профильный врач, который разберется в состоянии конкретного человека.

7. Батанцев Н. И. Влияние плавания на опорно-двигательный аппарат у людей с ожирением / А. В. Цындрин, А. В. Дудко // StudNet. -2022. -№6. -С.6442-6447.
8. Бондаренко А.С. Вклад физического воспитания в уровень физической активности молодежи / М. Н. Налимова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. -2019. -№11-2. -С.68-70.
9. Габдуллин, А. А. Значение двигательной активности для сохранения здоровья / А. А. Габдуллин, О. В. Илюшин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-1. – С. 84-87.
10. Дудко А.В. Важность физической активности в жизни человека // StudNet. -2022. -№6. -С.6917-6924.
11. Илюшин О.В. Воздействие физической культуры с использованием инновационных технологий на организм человека / А.В. Потапов // Наука и образование: новое время. -2018. -№6. -С. 771-776.
12. Мифтахов Р.А. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры / Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, Н.А. Колочанова // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 11(92). – С. 30-32.
13. Мифтахов Р. А. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов / Р. А. Мифтахов, Н. Н. Шамсияров, О. В. Илюшин // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 6(99). – С. 45-47.
14. Степанищев Д.С. Автоматизация учета физической активности человека / В.Л. Розалиев, В.Г. Ревенко // Международный научно-исследовательский журнал. -2017. -№6-3(60). -С. 168-170.
15. Файзуллин, И. И. Улучшение физического состояния студентов технических вузов средствами физической культуры / И. И. Файзуллин, С. В. Севодин // Образование. Наука. Производство. –2022. – С. 635-639.
16. Царева, А. А. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата студентов железнодорожного учебного заведения / А. А. Царева, А. Г. Попов // Обеспечение безопасности движения как перспективное направление совершенствования транспортной инфраструктуры. –2022. – С. 433-436.

Кайтмесова М.В.

Новые подходы к психологической подготовке спортсменов в условиях повышенного стресса и прессинга

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. И. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-07-2024-286

Аннотация

В статье рассматриваются инновационные методы психологической подготовки спортсменов высокого класса, находящихся в состоянии повышенного стресса и прессинга. Анализируются такие подходы как биологическая обратная связь (БОС), современные техники проработки психотравм, психоделическая терапия, холотропное дыхание, флоатинг. Подчеркивается важность комплексного индивидуального подхода, интегрирующего классические и новаторские методики для достижения максимального результата. Делается вывод о перспективности интеграции научно-доказательных практик и инновационных разработок в области спортивной психологии.