

Грызина С.,

студент,

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТА

***Аннотация:** Статья посвящена исследованию роли физических упражнений в укреплении опорно-двигательной системы студентов. Немаловажное значение уделяется проблеме ухудшения состояния опорно-двигательной системы студентов вследствие малоподвижного образа жизни. Обосновывается гипотеза о том, что систематическое выполнение физических упражнений способно значительно укрепить опорно-двигательную систему.*

***Ключевые слова:** Опорно-двигательная система, нарушения осанки, укрепление здоровья, физические упражнения, гиподинамия.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of the role of physical exercises in strengthening the musculoskeletal system of students. Great importance is given to the problem of deterioration of the musculoskeletal system of students due to a sedentary lifestyle. The hypothesis is substantiated that systematic exercise can significantly strengthen the musculoskeletal system.*

Key words: Musculoskeletal system, postural disorders, health promotion, physical exercise, physical inactivity.

В современном обществе, характеризующемся высокой автоматизацией и цифровизацией, образ жизни студенческой молодежи претерпел существенные изменения. Преобладание статических нагрузок, связанных с длительным пребыванием за компьютером и малоподвижным досугом, привело к всеобщему распространению гиподинамии. Это состояние является одним из ключевых факторов риска в развитии нарушений опорно-двигательной системы в условиях малоподвижного образа жизни студентов [2, с. 45]. Укрепление двигательной системы становится не только вопросом физического здоровья, но и необходимым условием для поддержания высокой успеваемости и качества жизни.

В целом, гиподинамия, или недостаточная физическая активность, стала характерной чертой жизни современного студента. Это явление вызвано не парой незначительных причин, а целым комплексом взаимосвязанных факторов [3, с. 46]. Эти факторы негативно влияют на студентов и формируют образ жизни, где движению остается все меньше места.

В первую очередь фундаментом для отсутствия физической активности становится сама система образования. Высокая нагрузка, необходимость усваивать большие объемы информации и проводить часы за самостоятельной подготовкой и домашними заданиями, вынуждают студента вести малоподвижный образ жизни. В период сессии ситуация становится намного хуже: подготовка к экзаменам заставляет проводить дни и ночи за зубрёжкой, сводя физическую активность к минимуму. К тому же, интенсивная умственная деятельность часто приводит к переутомлению, и после нее ресурсов для спорта у организма просто не остается, поэтому организм выбирает пассивный отдых [2, с. 56-58].

Немаловажную роль играют социальные и психологические аспекты. В студенческой среде не всегда формируется культура ценности физического здоровья, иногда приоритетом становятся исключительно успехи в учёбе, а спорт отходит на второй план. Постоянный стресс от неопределенности будущего и высокой конкуренции в коллективе может провоцировать тревожность и апатию, которые убивают всякое желание заниматься физической активностью [3, с. 47-48]. Этому же способствует плохое умение распределять время и плотный график, когда на спорт просто не находится места.

Существуют и объективные организационные барьеры. Для многих студентов платные фитнес-клубы и секции, вероятно, финансово недоступны, а бесплатные предложения от вуза могут быть неудобными по времени. Инфраструктура общежитий и студенческих городков также не всегда способствует активности: из-за отсутствия поблизости спортивных площадок, стадионов или парков для пробежек студенты даже не задумываются о том, чтобы заняться физической активностью [2, с. 61].

Последствия такого образа жизни очень серьезны. Такой образ жизни приводит к ухудшению осанки и хроническим болям в спине, к лишнему весу, снижению иммунитета и повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Неудивительно, но страдает и сама учеба. Гиподинамия ухудшает кровоснабжение мозга, что приводит к снижению памяти, концентрации и ухудшению когнитивных способностей [1, с. 215].

Физические упражнения оказывают комплексное и значительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата, представляющего собой единую систему костей, суставов, связок и мышц [5, с. 26]. Это влияние является фундаментальным фактором, определяющим его здоровье, прочность и функциональные возможности на протяжении всей жизни человека.

Опорно-двигательный аппарат - это целостная система нашего организма, обеспечивающая опору телу, защиту внутренних органов и возможность совершать различные движения. Он состоит из трёх неразрывно связанных между собой компонентов: скелета костей, образующего структурный каркас тела, суставов, которые соединяют кости и обеспечивают подвижность, и мышц, которые, сокращаясь, приводят кости в движение [5, с. 25]. Именно слаженная работа всех этих элементов позволяет нам стоять, ходить, бегать и выполнять любые другие действия. При систематическом и грамотном подходе физическая активность запускает процессы позитивной адаптации всех структур. Костная ткань чутко реагирует на механическую нагрузку под воздействием стресса, создаваемого упражнениями. Особенно с отягощением в ней активизируются процессы костеобразования. Это приводит к увеличению плотности и минерализации костей, делая скелет более прочным и устойчивым к травмам, что служит лучшей профилактикой остеопороза. Суставы, в свою очередь, благодарно откликаются на движение. Регулярная и дозированная нагрузка стимулирует выработку синовиальной жидкости, которая выполняет роль «смазочного» вещества и питательной среды для суставного хряща. Это предотвращает его дегенерацию, сохраняет эластичность и является залогом долгосрочной подвижности. Не менее значимы изменения в мышечной системе. Мышцы под воздействием тренировок увеличиваются в объеме и силе. Благодаря улучшению нервно-мышечной связи растет координация и эффективность каждого движения. Одновременно с этим укрепляются связки и сухожилия, становясь более прочными и эластичными, что значительно снижает риск растяжений и разрывов [4, с. 115-116]. Однако важно подчеркнуть, что влияние физических упражнений не является однозначно положительным. Неадекватные, чрезмерные или технически неправильные нагрузки могут привести к противоположному эффекту. Риск травм, таких как – переломы, вывихи, растяжения связок и разрывы мышц, резко возрастает [4, с. 201].

Хронические перегрузки ведут к изнашиванию суставных хрящей, артрозам, воспалению сухожилий, тендинитам и возникновению микротрещин в костях. Стресс, переломы, дисбаланс в развитии мышц, например, при перекачивании одной группы мышц в ущерб другой, может стать причиной нарушений осанки и хронических болей в спине [1, с. 278].

Разные виды физической активности по-разному воздействуют на опорно-двигательный аппарат. Силовые тренировки максимально эффективны для увеличения мышечной массы и плотности костей. Аэробные нагрузки: бег, плавание, развивают общую выносливость и укрепляют сердечно-сосудистую систему, в то время как упражнения на гибкость, например, стретчинг или йога, направлены на увеличение амплитуды движений в суставах и эластичности мягких тканей [4, с. 158-165]. Наиболее гармоничный результат достигается при комбинации этих видов тренировок.

Таким образом, физические упражнения служат мощным инструментом управления здоровьем опорно-двигательного аппарата. Их систематическое и сбалансированное применение ведет к укреплению опорно-двигательного аппарата. Следовательно, осознанное и регулярное включение физической активности в повседневную жизнь - это не просто рекомендация, а жизненная необходимость для долгосрочного сохранения здоровья, функциональной независимости опорно-двигательной системы и высокого уровня благополучия на всех этапах жизни.

Использованные источники:

1. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: Учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 462 с.
2. Иванова, С.М. Физическое воспитание студентов в условиях гиподинамии: монография / С.М. Иванова. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 189 с.

3. Ширковец, Е.А. Здоровье студентов: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты / Е.А. Ширковец, В.В. Лисовский // Здоровье и образование. – 2018. – № 2. – С. 45-50.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

5. Никитюк, Д.Б. Интегративная биомеханика в анализе опорно-двигательной системы человека / Д.Б. Никитюк, И.А. Корнетов // Морфологические ведомости. – 2014. – № 3. – С. 25-31.