

4. Федеральный закон № 26-ФЗ от 23.02.1995 «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах».

5. Шаповал А.Ю., Никонова Я.И. Перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в России / А. Ю. Шаповал, Я. И. Никонова // Международный студенческий вестник. 2015. № 4. с. 15

УДК: УДК:316.9

**ПРОБЛЕМАТИКА ВОЗМОЖНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА У СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА  
PROBLEMS OF POSSIBLE DEVIATIONS FUNCTIONAL ACTIVITY  
OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN A MODERN PERSON**

*Долматов В.А., студент 1 курса*

*Линькова Н.А., кандидат педагогических наук, доцент*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Dolmatov V. A., student year 1*

*Linkova N. A., candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Ural State University of Railway Transport,  
Yekaterinburg, Russia*

*[linkovadaniels@gmail.com](mailto:linkovadaniels@gmail.com)*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблематика функционирования опорно-двигательного аппарата у современной молодежи. Проанализированы распространенные травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, указаны риски их возникновения и методы профилактики снижения травматизма и заболеваний. Большое значение, при этом, отводится физической культуре, ее средствам и методам.

**Annotation.** The article considers the problem of the functioning of the musculoskeletal system in modern youth. Analyzed common injuries and diseases of the musculoskeletal system indicated the risks of their occurrence and methods of preventing the reduction of injuries and diseases. Great importance is given to physical education, its means and methods.

**Ключевые слова:** травмы опорно-двигательной системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, физическая культура человека

**Keywords:** injuries of the musculoskeletal system, diseases of the musculoskeletal system, human physical culture

**Актуальность проблемы.** В настоящее время физический труд во многих областях народного хозяйства вытесняется умственным и интеллектуальным. Использование дополнительных технических устройств, автоматизации и компьютеризации значительно сократил двигательную активность работников, при этом усилил нагрузки на психоэмоциональное состояние, функциональное состояние организма в целом. Улучшение условий труд и жизнедеятельности

человека значительно снизили его двигательную деятельность. В свою очередь, уменьшение двигательной активности значительно повлияло на функции опорно-двигательного аппарата и порой приводит к его отклонениям и различным заболеваниям. Таким образом, проблема с гиподинамией становится достаточно актуальной и нуждается в том, чтобы на нее было обращено внимание.

**Цель исследования.** Определение риска возможных отклонений в функциональной деятельности опорно-двигательного аппарата (ОДА) современного человека.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать распространенные травмы опорно-двигательного аппарата у современного человека.
2. Рассмотреть основные заболевания опорно-двигательной системы.
3. Определить основные методы предупреждения травм и заболеваний ОДА.

**Методика и организация исследования.** Анализ современных литературных и информационных источников.

**Анализ и результаты исследования.**

Двигательная функция человека является основной, жизненно важной функцией, способствует приспособлению организма к окружающей среде. [1] В результате определенной жизнедеятельности человека данная функция может быть нарушена, а именно могут произойти изменения в анатомо-физиологической целостности организма.

Наиболее частой травмой при физической активности, являются вывихи. Так, например, наблюдаются вывихи в плечевом суставе (около 55 % всех травматических вывихов). На втором месте по частоте вывихов стоит локтевой сустав (немногим более 25 %), далее пястно-фаланговые и межфаланговые суставы (около 9 %), ключица (3 %), суставы нижних конечностей (5 %) и суставы туловища (около 3 %). [1] Частота вывихов зависит от прочности костей, связок, эластичности мышц и др. На наш взгляд, существует определенная недостаточность в укреплении связок, что делает их уязвимыми к определенным двигательным действиям.

Растяжение мышц является достаточно частой травмой у человека. Под данной травмой подразумевается чрезмерное перенапряжение тканей под влиянием внешнего фактора. Часто наблюдается растяжение связок голеностопного сустава, например, при подворачивании стопы во время падения, особенно в зимнее время. Растяжение сопровождается воспалением и припухлостью сустава в результате кровоизлияния. Слабый мышечный корсет, в полнее вероятно, повышает риск травм при выполнении каких-либо физических действий. Разрыв тканей является наиболее серьезной травмой. Зачастую, одновременно с разрывом связок может быть повреждена капсула сустава, что может привести к дальнейшим осложнениям.

Существует большое многообразие заболеваний ОДА: заболевания позвоночника, заболевания суставов, различные поражения ОДА, как, остеохондроз, спондилез.

Самой распространенной причиной поражения опорно-двигательного аппарата может быть не соответствие мышечного корсета, крепости суставов и выполняемой физической нагрузки. Кроме того, суставы могут начинать болеть и деформироваться, так же и при определенных условиях: холод, сквозняк, холодная вода, иммунные нарушения, нарушение обмена веществ, отклонения в питании. [5] Большое значение для сохранения и укрепления опорно-двигательного аппарата имеет образ жизни человека.

Важно принять определенные меры при повреждении ОДА, что так же снизит риск сопутствующих заболеваний, связанных с травмой. Особое значение имеют своевременно принятые меры по снижению риска возможных заболеваний ОДА средствами физической культуры. Большое значение здесь отводится целенаправленным физическим упражнениям. Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата используются средства и методы физической культуры. К ним относятся: специальные физические упражнения, различные методы закаливания, рациональное питание. [4] В комплекс оздоровительной физической культуры, так же входят такие мероприятия как: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые формы оздоровительной физической культуры, а так же дозированные спортивные нагрузки, гимнастическая аэробика [6].

**Выводы.** Исследования подтвердили возможность возникновения заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата у молодых людей. Главной причиной данных отклонений может быть ослабленные мышцы, суставы, связки. Проведенные исследования показали, что для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата, возникает необходимость регулярно поддерживать и укреплять его функции. Большое значение, при этом уделяется как общей физической культуре человека, так и в частности средствам физической культуры, таким как, специальные физические упражнения.

### Литература

1. Позвоночник // Упражнения // Упражнения для выпрямления осанки // [Электронный ресурс] – URL: <http://pozvonochnik.org/back-flexibility1> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

2. ВашаСпина.ру // Упражнения для спины // [Электронный ресурс] – URL: <https://vashaspina.ru/kak-vyrovnyat-osanku/> (Дата обращения 03.10.2018 г.)

3. Красота и медицина // главная // медицинский справочник болезней // детские болезни // Нарушения осанки у детей // [Электронный ресурс] – URL: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/incorrect-posture> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

4. Domadoktor.ru // Главная // Нарушения // Нарушение осанки // [Электронный ресурс] – URL: <http://domadoktor.ru/220-narushenie-osanki.html> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

5. MyJane // Статьи // Фитнес // [Электронный ресурс] – URL: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=2524> (Дата обращения 03.10.2018 г.)

6. Казанский федеральный университет // Профилактика нарушения осанки // [Электронный ресурс] – URL: <https://students.kpfu.ru/node/14063> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

УДК 796.7012.68

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА**

### **PHYSICAL CULTURE OF STUDENT'S YOUTH OF KAZAKHSTAN**

*Досымова Оразкуль Жумабаевна, старший преподаватель*

*кафедры «Туризм и сервис» Таразского государственного университета*

*им. М.Х. Дулати, Казахстан, 080000, г. Тараз,*

*Dossymov Orazkul Jumabaevna, senior lecturer of the Department "Tourism and service" of Taraz state University named M. H. Dulati,*

*Kazakhstan, Taraz,*

*[Orazkul\\_77@mail.ru](mailto:Orazkul_77@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассмотрена развития физической культуры среди студенческой молодежи Казахстана. Определены мотивы и стимулы студентов в физкультурной деятельности и их формирования.

**Abstract.** The article considers the development of physical culture among students of Kazakhstan. The motives and incentives of students in physical activity and their formation are defined.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческая молодежь, рекреация, культура студенческой молодежи.

**Index terms:** physical culture, youth students, recreation, culture students.

В Казахстане 2019 год объявлен годом молодежи. Об этом сказал Президент РК Н. Назарбаев в своем послании народу Казахстана [1].

Республика Казахстан вложит в молодежь, воздастся ему с лихвой. Образованные молодые люди – это те столпы, на которых всегда будет держаться страна. Если со школьной скамьи удастся привить молодым чувство патриотизма и любовь к своей родине, то они в свою очередь вложат душу в ее развитие и благополучие. В рамках новой инициативы «Познай свою землю» следует возродить массовый школьный туризм по регионам страны.

В результате влияния трансформации нашего общества, мы - казахстанцы изменились, стали свободными привыкая к качественно иной системе ценностей и новому типу человеческих отношений. Современный Казахстан это государство с высокообразованным населением, обладающим достаточно высоким уровнем научного и творческого потенциала, которого нет у многих стран. Главный наш актив, это качество жизни, проще говоря – человеческие ресурсы [1].