

Мукминова Г. Р., Максименко В. Г., Томилин К. Г.
*Сочинский государственный университет,
г. Сочи, Краснодарский край, Россия*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Обобщен материал публикаций Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», проходившей в Сочинском государственном университете 14–16 апреля 2022 года. Проведен анализ современного опыта по направлению медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта детей и студентов, представленного участниками конференции из различных городов России и ближнего зарубежья.

Ключевые слова: Сочи, конференция, «Молодежь-науке-13», медико-биологические исследования.

В городе Сочи 14–16 апреля 2022 года состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран Ближнего зарубежья. Особую ценность представляли публикации с исследованиями по медико-биологическим проблемам обеспечения здоровья детей и студентов.

М.Н. Забельский и Е.В. Ореховская (КГУ, г. Кемерово) оценивали «Влияние физической культуры на студентов при реабилитации после коронавирусной инфекции» [1, с. 479–483]. Исследование позволяет заключить, что люди с коронавирусной пневмонией нуждаются в глубокой респираторной и физической реабилитации. Рекомендуемые авторами физические упражнения являются важной частью выздоровления «Covid-19». Они могут помочь улучшить: физическую форму, силу мышц, баланс и координацию, настроение и познание; уменьшить симптомы одышки и стресса; повысить уверенность в себе и внутреннюю энергию.

Е.Н. Бурменко и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представили доклад «Covid-19»: использование занятий йогой во время карантина для студентов с вегетососудистой дистонией [1, с. 448–453]. В исследовании приняли участие студенты СГУ (n=22), с различным опытом занятий физической культурой и спортом, среди которых были учащиеся не занимавшихся в школе физической культурой по состоянию здоровья.

Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья студентов на занятиях ЭД по ФКиС проходила по «этажам (уровням) здания нашего здоровья» рисунок 1. В конце занятия, студенты (на ковриках) занимались Хатха-йогой под руководством двух молодых преподавательниц, прошедших обучения у лучших специалистов восточной медицины в Индии.



Рисунок 1 – «Этажи» (уровни) здания нашего здоровья

Подготовительная часть, с переключкой, разминкой, использовалась преподавателем, который «сканировал» текущее функциональное состояние занимающихся (с помощью экспресс-шкалы «Визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления». При необходимости, уточнялись субъективные ощущения студентов о своем здоровье по шкале «Экспресс-самочувствие, активность, настроение».

Использование, в период карантина при коронавирусе, занятий йогой и Пранаямой, приводило у студентов СГУ к повышению показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня.

Д.А. Щербина и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представили работу «Занятия йогой во время карантина «Коронавирус-19» при пролапсе митрального клапана» [1, с. 574–580]. Эпидемия коронавируса существенно усугубляет проблемы студентов по сохранению и поддержанию здоровья, что отмечалось как в зарубежных, так и отечественными исследователями. В первую очередь по сердечно-сосудистой и дыхательной системам, которые снижали свою активность при переходе в университете на дистанционный режим обучения.

Исследования показывали, что даже без карантина у студенток СГУ наблюдалось снижение результатов по пробам Штанге и Генчи (рисунок 2). Здесь крайне важны методы немедикаментозной помощи. Наиболее эффективными являются различные дыхательные методики, с упражнениями из йоги, которые легко выполнять в домашних условиях.

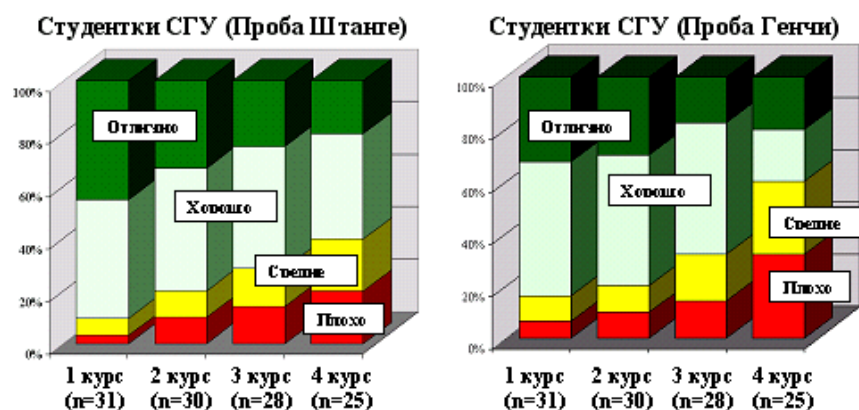


Рисунок 2 – Результаты тестирования студенток СГУ 1–4 курсов

При пролапсе митрального клапана, не связанного с недостаточностью (или сопровождается недостаточностью 1 степени), практику физических нагрузок и практику йоги можно строить без ограничений. При недостаточности 2 степени

специалисты рекомендуют исключить перевернутые асаны при длительных фиксациях более 30 секунд. Что, при перераспределении кровообращения из нижних конечностей в область грудной клетки, способствует повышению нагрузки на камеры сердца и нарушению внутрисердечной гемодинамики.

Использование, в период карантина при коронавирусе, занятий йогой и дополнительного комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) на протяжении 1–2 месяцев, приводило к улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов СГУ и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня.

А.В. Казакова и Н.В. Карпова (РГСУ, г. Москва) исследовали «Эффективность кинезиотейпирования в рамках комплексной реабилитации у детей со сколиотической болезнью» [1, с. 494–499]. Изучены существующие методики кинезиотейпирования в реабилитации детей младшего школьного возраста со сколиотической болезнью, проанализированы пути их совершенствования. Выявлено мнение специалистов о применении методики кинезиотейпирования в реабилитации детей со сколиотической болезнью: не используют кинезиотейпирование 37 % опрошиваемых; 46 % применяют его редко и 17 % часто; 63 % считают метод кинезиотейпирования эффективным.

Апробирована усовершенствованная методика кинезиотейпирования при сколиотической болезни у детей младшего школьного возраста. Суммарный показатель угла деформации после проведения эксперимента в контрольной группе снизился на 14 %, а в экспериментальной на 24,1 %. Улучшения показателя визуальной оценки осанки в контрольной группе составило 4,1 %. В экспериментальной группе тот же показатель увеличился значительно – на 11,3 %.

Д.В. Раманович и В.Г. Калюжин (БГУФК, Минск, Беларусь) освещали «Научно-методические проблемы воспитания координационных способностей школьников с умственной отсталостью легкой степени» [1, с. 536–541]. Школьники с умственной отсталостью легкой степени нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе. Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Заключение. В работе Всероссийской научно-практической конференции приняли участие студенты, аспиранты и молодые ученые из 36 городов России, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (ДНР), г. Минск (Беларусь). Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рисунок 3).

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению научного обеспечения физической культуры и спорта. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].



Рисунок 3 – Участники сочинской конференции на Олимпийских объектах города Сочи

Библиографический список:

1. Молодежь-науке-ХІІІ. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 14–16 апреля 2022 г. В двух томах. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. Т. 2. 587 с.

Мусабекова А. Р., Пермяков О. М.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
 г. Екатеринбург, Россия*

**РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 ПРИ КОМПРЕССИОННОМ ПЕРЕЛОМЕ
 ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

Аннотация. В данной статье рассматривается роль лечебной физической культуры при компрессионном переломе грудного отдела позвоночника. Представлены причины возникновения компрессионных переломов позвоночника. Описаны этапы реабилитации после получения травмы.

Ключевые слова: компрессионный перелом позвоночника, лечебная физическая культура, здоровье.

В настоящее время, активный образ жизни не всегда сопутствует расписанию и планам человека. Все чаще заболевания опорно-двигательного аппарата, например, как компрессионный перелом позвоночника начинает встречаться не только у людей пожилого возраста, но и детей.

Позвоночный столб, является основной частью скелета человека. При травмах позвоночника, двигательная активность сводиться к минимуму, из-за чего возникает множество проблем в состоянии здоровья человека.

Основной причиной возникновения компрессионных переломов является остеопороз. Для этого заболевания типичен дефицит кальция, что приводит к постепенному уменьшению прочности костей. Они становятся рыхлыми, и даже незначительная нагрузка может привести к образованию трещин, разрушению или