

3. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.
4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] /И.М Новикова. – М.:Издательство Мозаика – Синтез 2010. – 96с.
5. Узорова, О. Физкультурные минутки. [Текст]: материал для проведения физкультурных пауз / О.Узорова, Е.Нефедова. - М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” - 2005. – 96с.

Хомутова А. В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТРИТА У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Работа посвящена проблеме раннего заболевания ревматическими болезнями молодых людей. Приведены статистические данные по распространению данного заболевания. На основании теоретического анализа выявлены причины, влияющие на развитие артрита у молодежи.

Ключевые слова: здоровье, артрит, молодежь.

В настоящее время во всем мире наблюдается постоянный рост ревматических болезней у молодых людей. Распространенность артрита у молодежи на территории РФ выросла на 30%: от 132,9 на 100 тыс. – в 1999г. до 170,7 на 100 тыс. – в 2003 г. в возрасте у людей от 18 до 25 лет [5].

Из-за раннего заболевания ревматическими болезнями, подростки обречены на развитие инвалидности, степень которой, как и качество жизни, а также возможность их социальной, психологической и профессиональной адаптации в дальнейшем определяют именно своевременность и адекватность необходимого лечения.

Люди страдали от артрита с давних времен, но это заболевание стало гораздо более распространенным лишь в современном мире, а наша повседневная жизнь только способствует обострению здоровья людей.

По официальной статистике врачей-ревматологов на сегодня в России, десятки миллионов человек страдают тем или иным типом артрита и еще больше тех, кто не обращается за помощью к специалистам. Число зарегистрированных случаев болезни возросло почти вдвое за последние 20 лет, и, похоже, что эта статистика будет только увеличиваться, по прогнозам врачей в будущих поколениях

каждый человек в какой-то момент жизни столкнется с некоторыми симптомами артрита.

Раньше артрит ошибочно считался следствием старения. Действительно, эта болезнь встречается чаще всего среди пожилых людей. Но, проанализировав научные источники по этой проблеме, можно сделать вывод, что артрит может появиться у людей любого возраста и пола, а причины его кроются в разных факторах [1].

Цель исследования: на основании теоретического анализа определить факторы развития ревматоидного артрита у молодежи.

Результаты исследования. Изучение научной литературы показало, что популярным становится фактор развития артрита, базирующийся на реакции организма к некоторым токсинам и загрязнителям окружающей среды. В подтверждение этому профессорами-ревматологами из Индии было проведено исследование, в котором они выявили прямое взаимоотношение повышения уровня загрязнения воздуха и проявление симптомов РА (ревматоидный артрит).

В этом исследовании приняли участие 500 добровольцев, которые страдали от РА. Ревматологи внимательно изучили их состояние и оценили проявление симптомов заболевания, параллельно этому измеряя уровень загрязнения воздуха. Затем, врачи смогли установить влияние увеличения собирания взвешенных частиц в воздухе на значительное ухудшение состояния здоровья участников исследования [2].

В современном мире подавляющее большинство молодых людей практически все свое время проводят со своими телефонами, планшетами, компьютерами и прочими электронными устройствами. Все эти смартфоны не только повышают вероятность проявления остеоартрита пальцев и запястий в молодом возрасте, но также оказывают отрицательное влияние на осанку, что в итоге приводит к расстройствам позвоночных и бедренных суставов.

Изучая исследования ревматологов из Германии, можно отметить, что риск возникновения ревматоидного артрита значительно повышается среди молодых курильщиков. В особенности велика эта опасность для курящих людей, которые имеют генетическую предрасположенность к заболеваниям суставов [3].

Еще одним фактором на основе анализа ученых-ревматологов из Германии, считается спорт. Во время тренировок и соревнований спортсмены получают травмы, которые являются наиболее распространенной причиной развития артрита у молодых людей.

По словам врачей, артрит может быть вызван любыми повреждениями, но чаще всего он возникает из-за порванных хрящей, вывихнутых суставов и разорванных связок, все зависит от степени нагрузки. При больших нагрузках в спорте различные упражнения (поднятие тяжестей, бег, прыжки, глубокие приседания) могут приводить

к травмам суставов и околоуставных тканей, тем самым способствуя раннему развитию артроза разных суставов.

Результаты исследований ревматологов указали на еще один фактор, при котором риск развития РА существенно увеличивается. Этот фактор заключается в избыточном весе и ожирении. Ученые объясняют это тем, что ожирение способно вызвать дополнительное давление на суставы, в особенности коленные, бедренные и позвоночные. В результате это может привести к изменению и повреждению хрящей [4].

Зная все факторы возникновения артрита, которые довольно часто встречаются в повседневной жизни молодых людей, нужно внимательно обращаться к проявлению ранних симптомов. Прежде чем возникнут основные симптомы заболевания, артрит может выявиться в виде постоянной усталости. Утренняя скованность является первым и самым чувствительным указателем РА. Такое затруднение может быть вызвано увеличением жидкости внутри и вокруг суставов, тогда они будут теплые. Впоследствии может измениться внешний вид сустава, появятся припухлости. С помощью рук человека врачи могут диагностировать раннее проявление РА, так как он редко влияет на бедра или лодыжки в начале своего развития. Прежде всего, артрит развивается в пястно-фаланговых суставах, проксимальных межфаланговых суставах и запястьях, обычно поражая ближайшие к запястью суставы, суставы пальцев. Также руки страдают и от переохлаждения, в них нарушается кровообращение и это способствует развитию артрита [5].

Проанализировав исследования врачей ревматологов, можно выявить многофакторность развития артрита, которое позволяет определить РА на ранних стадиях, чтобы предупредить данное заболевание и сохранить здоровье в молодом возрасте.

В современной литературе предоставлено достаточно информации о профилактике данного заболевания, однако, как показала учебная практика, в наши дни недостаточно уделяется внимания изучению этой проблемы среди студентов вузов.

Библиографический список

1. Вест С.Дж. Секреты ревматологии: ил. для врачей различных специальностей и студентов медицинских учебных заведений. пер. с англ. –М. – СПб: «Издательство БИНОМ» – «Невский Диалект», 1999. – 768 с.
2. Каратеев Д. Заголовок в газете: Если сустав подустал "Московский комсомолец" №27037 от 19 февраля 2016. <http://www.mk.ru/social/health/2016/02/18/pik-zabolevaemosti-revmatoidnym-artritom-prikhoditsya-na-vozrast-ot-40-do-50-let.html> (20.09.2019).
3. Коваленко В. Н. Ревматические болезни: критерии диагностики и программы лечения: ил. Для ревматологов, терапевтов, хирургов, иммунологов.– К.: КомПолиС, 1999. – 123 с.

4. Коваленко В.Н., Шуба Н.М. Ревматические болезни: номенклатура, классификация, стандарты диагностики и лечения. Руководство, предназначенное для ревматологов, терапевтов, хирургов, педиатров. – К.: ООО «Катран групп», 2002. – 214 с.
5. Филипенкова Н. А. Особенности современного течения ювенильного идиопатического артрита у детей и подростков (клиника, диагностика, лечение) дисс. канд. мед. наук. – Самара, 2005. –113 с.

Черепанов В. Я., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, В ДЮСШ

Аннотация: В публикации представлены результаты исследований, полученные в последние несколько лет. Обосновано создание новых систем тренировок для повышения уровня спортивных результатов у спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Ключевые слова: Легкая атлетика, спринтерский бег, ДЮСШ.

Бег на короткие дистанции можно охарактеризовать, как дисциплину в легкой атлетике, с наиболее сложной техникой, что объясняет сравнительно медленный прирост спортивных результатов и удлиняет сроки подготовки спринтеров высокой квалификации [2]. Рост спортивных результатов, а также смена лидеров на крупнейших соревнованиях в России влечет за собой постоянный поиск более эффективных технологий, которые помогут оптимизировать тренировочный процесс [1]. Поиск новых резервов совершенствования учебно-тренировочного процесса посредством использования технических средств и новых технологий является весьма актуальной задачей в теории и методике спортивной тренировки, направленной на подготовку легкоатлетов, специализирующихся в спринте. Актуальность данного вопроса обусловлена трудностями, связанными с невозможностью дальнейшего прироста спортивных результатов за счет уже известных средств и методов тренировки [6].

По данной проблеме к настоящему моменту накоплено множество теоретического, методического и экспериментального материала. Согласно Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной 21 ноября 2017 года министром спорта Российской Федерации П.А. Колобковым, студенты