

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

**Юшаева М.В.**

Студент

Кубанский государственный политехнический университет

Краснодар, Россия. E-mail: margomar3467@gmail.com

**Ковтун Р.И.**

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Кубанский государственный политехнический университет

Краснодар, Россия. SPIN-код: 6842-4830, AuthorID: 861828 E-mail: rimmachka16@yandex.ru



**Аннотация.** В статье рассматривается важность физических упражнений при таком хроническом заболевании, как ревматоидный артрит. Дано понятие ревматоидному артриту. Проведен опрос, показывающий данную проблематику в учебных учреждениях. В работе рассмотрены примеры упражнений для людей с данным заболеванием в рамках занятий физической культурой.



**Актуальность.** На сегодняшний день наблюдается тот факт, что болезни, которые ранее угрожали здоровью только людей более пожилого возраста, стремительно прогрессируют и уже ими может страдать даже молодой студент. В учебных учреждениях чаще всего не предусмотрена работа с данным типажом заболевших, и они чувствуют себя недееспособными среди своих сверстников.

**Цель, задачи.** Цель работы – провести опрос среди студентов, страдающих хроническими болезнями, связанными с суставами. Выявить их отношение к болезни и отношению к ним в учебных заведениях. Провести анализ упражнений, которые помогут студентам заниматься физической культурой с пользой для здоровья.

**Материалы и методы исследования.** Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор научных медицинских публикаций.

**Результаты и их обсуждение.** Научно доказано, что молодым людям, страдающим от хронических болезней весьма полезно заниматься физической активностью умеренно и под контролем врача должной специализации. Современные врачи ведут активную научную деятельность на эту тему для того, чтобы оказать помощь максимально эффективно, но болезнь прогрессирует и спускается всё ниже по возрастной шкале.

**Заключение.** Существует множество программ и методик, которые могут помочь студентам с хроническими болезнями. Необходимо постоянно наблюдать симптомы, которые были не установлены раньше, чтобы предотвратить развитие болезни как можно раньше.



**Ключевые слова:** физическая культура, ревматоидный артрит, суставы, студенты, учебное учреждение, профилактика.



### **Актуальность**

В настоящее время студент – это весьма важная составляющая нашего общества. Это личность, идущая на вершину своего развития путём получения множества знаний. Как известно, для того,

чтобы мозговая активность была максимально эффективной, каждому человеку необходима физическая активность, так как это всё имеет тесную связь. [5].

Существуют студенты, которые не могут вести активную физическую деятель-

ность из-за проблем с собственным здоровьем. Чаще всего, к физической культуре не допускаются студенты с хроническими заболеваниями, как например различные виды артрита, артроза и так далее. На данный момент хотелось бы осветить тему ревматоидного артрита. По данным ВОЗ, артрит - самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата в мировых масштабах. На каждую тысячу человек приходится 10 официально зарегистрированных случаев [2; 6].

Ревматоидный артрит - это хроническое воспалительное заболевание суставов, имеющее разнообразное клиническое течение, характеризующееся прогрессирующей деструкцией синовиальных суставов с деградацией хряща и кости.

Молодежь точно так же подвергается аутоиммунным заболеваниям, как и взрослое поколение. Априори, ревматоидный артрит развивается только к 40-ка годам приблизительно, но болезнь прогрессирует, и сейчас этим могут страдать даже 18-летние подростки. Пик такого заболевания приходится на 50-60 лет. Наблюдается, что если не начать лечение своевременно, то шанс у заболевшего стать инвалидом возрастает.

Причины развития ревматоидного артрита могут быть самыми разнообразными. Среди них можно выделить: наследственность, различного рода инфекции, как например герпес и гепатит В [1].

Болезнь может протекать без симптомов, но существуют некоторые «триггеры», которые могут спровоцировать начало болезни, обычно их сложно установить после начала проявления, но ими могут являться многочисленные стрессы, переохлаждение, эндокринная патология, гиперинсоляция и интоксикация.

Так как болезнь является хронической, то необходимо постоянно поддерживать должное лечение, чтобы не усугублять положение. Курс лечения всегда назначает врач-ревматолог, среди рекомендаций всегда выступает физическая культура. Специальные упражнения при данном заболевании на самом деле необходимы [3]. Суставы – важная часть нашего организма в целом, именно они отвечают за

подвижность тела. Болезнь не щадит никого и спускается всё ниже по возрастной шкале. Занятия физической культурой при такой болезни должны быть максимально локальными, ибо если переусердствовать с физической нагрузкой, появляется риск навсегда остаться инвалидом, ведь суставы у таких людей очень восприимчивые к любому виду нагрузок. Умеренные виды нагрузок наоборот, могут способствовать улучшению состояния человека и экономит расходы на дорогостоящие лекарства. Спортивный образ жизни при артрите способствует укреплению мышц, увеличивает эластичность тканей организма и снижает воспалительные процессы в суставах.

Если говорить о конкретных ограничениях, то людям с данным заболеванием полностью стоит ограничить себя в таких видах спорта, как: хоккей, баскетбол, любые виды единоборств, футбол, бег, бодибилдинг и любые силовые нагрузки. Данные аспекты могут колоссально навредить болеющему и довести его состояние до точки невозврата. [4].

Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, приводящее к инвалидности путем поражения внутренних органов. Именно это заболевание оказывает неправимый эффект на зрение человека. Наиболее распространённой проблемой со зрением при ревматизме является постоянная или периодическая сухость в глазах, ухудшение зрения, повышенная светочувствительность и болевые ощущения при фокусировке зрения на иные объекты.

Так как априори, физическая культура важна, даже при таких заболеваниях, существуют некоторые комплексы упражнений непосредственно, как и для нарушений работы органов зрения, так и для суставов, например, такие как:

1) «Ласточка». Исходное положение: лежа на животе, руки и ноги прямые, расположены вдоль тела. Необходимо поднять обе ноги приблизительно на 5-10 см. от земли, и, не торопясь, аккуратно, постараться их развести по разным сторонам, а затем свести обратно. Важно, не опуская ног, повторить данное упражнение 10-12 раз. Необходимо следить, чтобы упражне-

ние выполнялось сугубо мышцами бедер, а не корпусом.

2) Необходимо стоя на ровной поверхности стараться удерживаться руками за какую-либо опору. Медленно поднимать ногу, предварительно сгибая в коленном суставе, пяткой касаясь ягодицы. Задер-

жавшись 5-10 секунд, ногу можно разогнуть. Повторить 5-10 раз.

Для того, чтобы выявить потребность в развитии в учебных учреждениях должной системы работы со студентами, страдающими хроническими болезнями, был проведен опрос, среди людей, которые подверглись данной проблеме.

### Результаты опроса респондентов по организации занятий физической культурой со студентами страдающими заболеваниями

| Вопросы                                                                                                             | Ответы                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ваш возраст:                                                                                                        | «до 16-ти лет» – 5 %<br>«17-23 года» – 83 %<br>«23-30 лет» – 12 %<br>«старше 30-ти» – 0 %                                           |
| Какой именно болезнью Вы болеете?                                                                                   | «артрит» – 74 %<br>«артроз» – 7 %<br>«спондилит» - 2%<br>«остеохондроз» – 17 %                                                      |
| Как проходит Ваше лечение?                                                                                          | «лекарства и физические упражнения, установленные врачом» – 81 %<br>«только лекарства» – 14 %<br>«не лечусь, нет возможности» – 5 % |
| Насколько вам важно иметь физическую нагрузку на занятиях по физической культуре?                                   | «очень важно» – 96 %<br>«достаточно важно» – 3 %<br>«не важно» – 1 %                                                                |
| Есть ли у Вас предусмотренная программа в учебном заведении?                                                        | «да» – 9 %<br>«нет» – 91 %                                                                                                          |
| Есть ли у Вас полное освобождение от занятий физической культурой?                                                  | «да» – 69 %<br>«нет» – 31 %                                                                                                         |
| Ходили бы Вы на занятия физической культурой, если бы была предусмотренная программа занятий по Вашему заболеванию? | «да, с удовольствием» – 100 %<br>«нет, не считаю это важным» – 0 %                                                                  |

Исходя из результатов данного опроса, было выяснено, что самая распространенная болезнь среди представителей студенческого возраста от 17-ти до 23-ех лет является артрит. Большая часть опрошенных активно занимаются поддержанием своего состояния специальными лекарственными средствами и физическими упражнениями, прописанными врачом. При этом в их учебных учреждениях отсутствует особая программа занятий. Студенты с хроническими заболеваниями освобождены от за-

нятий физической культурой. 100 % опрошенных за то, чтобы были сформированы группы ЛФК, была внедрена оздоровительная физическая культура.

**Выводы.** Сохранение физической активности у студентов, имеющих серьезные хронические заболевания крайне важна для поддержания их жизнеспособности. В практике преподавания физической культуры в вузах почти полностью отсутствует формирование групп ЛФК.



### Литература

1. Щетинина, С.Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работо-

- способности студентов / С.Ю. Щетинина, Т.В. Бурцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 4-1(55). С. 203-206.
2. Ярошевич, И.Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И.Н. Ярошевич, О.П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. 2013. № 7. С. 24-26.
3. Ключева Е.А., Пономарева Н.И. Артрит. Физические нагрузки при артрите. // Экономика и социум. Тольятти, 2021. С. 1114-1116.
4. Артрит: причины, симптомы, стадии // IMMA Медицинские клиники. URL: <https://www.imma.ru/polezno/terapiya/artrit-prichiny-simptomy-stadii>
5. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко, М.Б. Зенина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 4-1. С. 116-118.
6. Чайковская, О.Е. Оптимальная двигательная активность – сохранение и укрепления здоровья студентов. Психологические науки / О. Е. Чайковская // Казанская наука. 2014. № 5. С. 171-173.

---

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

---

**Для цитирования:** Юшаева М.В. Физическая культура студентов при хронических заболеваниях суставов / М.В. Юшаева, Р.И. Ковтун // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 9-12.

---

#### **Сведения об авторах**

##### **Юшаева Маргарита Викторовна**

Студент. Кубанский государственный политехнический университет  
Краснодар, Россия. E-mail: [margomar3467@gmail.com](mailto:margomar3467@gmail.com)

##### **Ковтун Римма Ивановна**

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Кубанский государственный политехнический университет  
Краснодар, Россия. SPIN-код: 6842-4830, AuthorID: 861828 E-mail: [rimmachka16@yandex.ru](mailto:rimmachka16@yandex.ru)

---

#### **ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY** 2022, vol. 3, no. 12, pp. 9-12.

---

#### **PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS WITH CHRONIC JOINT DISEASES**

##### **Yushaeva M.V.**

Student, Kuban State Polytechnic University  
Krasnodar, Russia. E-mail: [margomar3467@gmail.com](mailto:margomar3467@gmail.com)

##### **Kovtun R.I.**

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports  
Kuban State Polytechnic University, Krasnodar, Russia. SPIN code: 6842-4830, AuthorID: 861828  
E-mail: [rimmachka16@yandex.ru](mailto:rimmachka16@yandex.ru)



**Abstract.** The article discusses the importance of physical exercise in such a chronic disease as rheumatoid arthritis. The concept of rheumatoid arthritis is given. A survey was conduct-

ed showing this problem in educational institutions. The paper considers examples of exercises for people with this disease as part of physical education classes.

**Relevance.** To date, there is the fact that diseases that previously threatened the health of only older people are rapidly progressing and even a young student can already suffer from them. Educational institutions most often do not provide work with this type of patients, and they feel incapacitated among their peers.

**Purpose, tasks.** The purpose of the work is to conduct a survey among students suffering from chronic diseases associated with joints. To identify their attitude to the disease and the attitude towards them in educational institutions. To analyze exercises that will help students engage in physical education with health benefits.

**Materials and methods of research.** The research materials were scientific sources published in the scientific electronic library eLibrary (website <https://elibrary.ru>). Research methods: study of scientific literary sources, review of scientific medical publications.

**Results and their discussion.** It has been scientifically proven that it is very useful for young people suffering from chronic diseases to engage in physical activity moderately and under the supervision of a doctor of proper specialization. Modern doctors are actively engaged in scientific activities on this topic in order to help as effectively as possible, but the disease is progressing and descending lower and lower on the age scale.

**Conclusion.** In the current scientific activity, there are already many programs and techniques that can help students with chronic diseases. But at the same time, it is also necessary to constantly observe symptoms that were not established earlier in order to prevent the development of the disease as early as possible. And also, it is important to actively introduce the proposed solutions in the field of higher education of students.



**Keywords:** physical culture, rheumatoid arthritis, joints, students, educational institution, prevention.

---

#### Information about the author

**Yukaeva Margarita Viktorovna**

Student. Kuban State Polytechnic University

Krasnodar, Russia. Email address: [margomar3467@gmail.com](mailto:margomar3467@gmail.com)

**Kovtun Rimma Ivanovna**

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports

Kuban State Polytechnic University

Krasnodar, Russia. Contact phone: 6842-4830, User ID: 861828 Email: [rimmachka16@yandex.ru](mailto:rimmachka16@yandex.ru)

---

Поступила в редакцию 15.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.12.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>