

**ИНТЕРНАУКА**

**НАУЧНЫЙ**

**ЖУРНАЛ**

**15(379)**

**часть 3**



[internauka.org](http://internauka.org)

г. Москва

**ИНТЕРНАУКА**  
*internauka.org*

**«ИНТЕРНАУКА»**

*Научный журнал*

№ 15(379)  
Апрель 2025 г.

Часть 3

Издается с ноября 2016 года

Москва  
2025

Председатель редакционной коллегии:

**Ходакова Нина Павловна** – д-р пед. наук, проф. Московского городского педагогического университета, чл.-кор. Академии информатизации образования, проф. Европейской и международной Академии Естествознания, почетный профессор и почетный доктор наук Российской Академии Естествознания.

Редакционная коллегия:

**Бабаева Фатима Адхамовна** – канд. пед. наук;

**Беляева Наталия Валерьевна** – д-р с.-х. наук;

**Беспалова Ольга Евгеньевна** – канд. филол. наук;

**Богданов Александр Васильевич** – канд. физ.-мат. наук, доц.;

**Большакова Галина Ивановна** – д-р ист. наук;

**Виштак Ольга Васильевна** – д-р пед. наук, канд. тех. наук;

**Голованов Роман Сергеевич** – канд. полит. наук, канд. юрид. наук, МВА;

**Дейкина Алевтина Дмитриевна** – д-р пед. наук;

**Добротин Дмитрий Юрьевич** – канд. пед. наук;

**Землякова Галина Михайловна** – канд. пед. наук, доц.;

**Каноква Фатима Юрьевна** – канд. искусствоведения;

**Кернесюк Николай Леонтьевич** – д-р мед. наук;

**Китиева Малика Ибрагимовна** – канд. экон. наук;

**Кобулов Хотамжон Абдукаримович** – канд. экон. наук;

**Коренева Марьям Рашидовна** – канд. мед. наук, доц.;

**Кадиров Умарали Дусткабилович** – доктор психологических наук;

**Напалков Сергей Васильевич** – канд. пед. наук;

**Понькина Антонина Михайловна** – канд. искусствоведения;

**Савин Валерий Викторович** – канд. филос. наук;

**Тагиев Урфан Тофиг оглы** – канд. техн. наук;

**Харчук Олег Андреевич** – канд. биол. наук;

**Хох Ирина Рудольфовна** – канд. психол. наук, доц. ВАК;

**Ходжибаев Илхомжан Исламжанович** – доктор философии (PhD) по психолог. наукам

**Шевцов Владимир Викторович** – д-р экон. наук;

**Щербаков Андрей Викторович** – канд. культурологии.

**И73 «Интернаука»:** научный журнал – № 15(379). Часть 3. Москва, Изд. «Интернаука», 2025. – 68 с. Электрон. версия. печ. публ. –  
<https://www.internauka.org/journal/science/internauka/379>

<b>Содержание</b>	
<b>Статьи на русском языке</b>	<b>5</b>
<b>Педагогика</b>	<b>5</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЧГМА	5
Айдынов Тамерлан Тарланович Раднаева Аюржана Саяновна Балданов Доржи Чингисович Золотухин Денис Евгеньевич	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ 16-18 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ БРАСС	8
Войтенко Юрий Леонидович Мирошников Иван Виталиевич	
ВЫБОР ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	11
Кравчук Евгения Васильевна Тимофеева Елена Николаевна	
АКТЁРСКИЙ ТРЕНИНГ ПЕРВОГО КУРСА: ОТ НАБЛЮДЕНИЯ К МЕДИТАЦИИ (ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ТЕАТРАЛЬНЫХ ВУЗОВ)	13
Миронова Дарья Сергеевна Миронов Владимир Николаевич	
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ	15
Третьяк Ирина Георгиевна	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ЧГМА	19
Эрдынеева Эржена Сергеевна Камбур Алина Олеговна Клюев Григорий Львович Гусак Елена Юрьевна	
<b>Политология</b>	<b>22</b>
ПОЛИТИКА ПАМЯТИ И ЯЗЫК ЕЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ В ОФИЦИАЛЬНОМ ДИСКУРСЕ КИТАЯ	22
Камаха Дарья Михайловна	
<b>Психология</b>	<b>25</b>
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ КАК КОМПОНЕНТА АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ДЕТЕЙ С РАС	25
Баландюк Елена Александровна	
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФОРИЕНТАЦИИ В СЕРБИИ	30
Самарджич Наталия Панферова Елена Владимировна	
<b>Сельскохозяйственные науки</b>	<b>32</b>
ПОСЛОЙНОЕ ВОДОПОТРЕБЛЕНИЕ И ЗОНА АКТИВНОЙ РАБОТЫ КОРНЕВОЙ СИСТЕМЫ КУКУРУЗЫ	32
Донгузов Георгий Сергеевич Донгузова Юлия Владимировна Матузов Давид Михайлович	
КАРБОНОВОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ	35
Кожемяко Никита Алексеевич	
<b>Социология</b>	<b>37</b>
ИНСТРУМЕНТЫ НЕМАТЕРИАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ КАДРОВ В ОРГАНАХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ	37
Михайлова Анна Викторовна Михайлова Екатерина Николаевна	
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АССАМБЛЕИ НАРОДА КАЗАХСТАНА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО СОГЛАСИЯ И ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОГО ЕДИНСТВА	39
Свинарчук Анна Ивановна	

<b>Технические науки</b>	<b>41</b>
СРАВНЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ В АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ В СФЕРЕ ПРОИЗВОДСТВА ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ: ВЫЯВЛЕНИЕ ПЕРЕВОДЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО УНИФИКАЦИИ ТЕРМИНОЛОГИИ Рапоткина Ангелина Андреевна Толстунова Екатерина Владимировна	41
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ Александр Витун	44
СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ УГОЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ КАЗАХСТАНА Гарифуллин Данила Андреевич Мельник Егор Игоревич Рафхатов Чингиз Айдарович Демин Владимир Федорович Каратов Айболат Дулатович	51
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УТИЛИЗАЦИИ ОТРАБОТАННОГО МОТОРНОГО МАСЛА Гладилин Александр Константинович Фаткуллин Марсель Рашитович	56
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗВУКОРЕЖИССУРЕ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА Даркенбаев Дархан Бауыржанулы	58
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАЗЕМНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ОБЩЕГО ПРИМЕНЕНИЯ АВИАЦИИ В СИСТЕМЕ АЭРОДРОМНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА АЭРОДРОМАХ ОПЕРАТИВНОГО БАЗИРОВАНИЯ Коробейникова Ирина Юрьевна Дубиков Сергей Витальевич Ступаков Роман Станиславович	64

**СТАТЬИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ**

**ПЕДАГОГИКА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЧГМА**

**Айдынов Тамерлан Тарланович**

*студент,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**Раднаева Аюржана Саяновна**

*студент,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**Балданов Доржи Чингисович**

*студент,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**Золотухин Денис Евгеньевич**

*преподаватель  
кафедры физической культуры,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF PREVENTING OCCUPATIONAL DISEASES  
IN THE CHMA**

**Tamerlan Aidynov**

*Student,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**Ayurzhana Radnaeva**

*Student,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**Dorzhi Baldanov**

*Student,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**Denis Zolotukhin**

*Lecturer  
Department of Physical Education,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**АННОТАЦИЯ**

Профессиональная деятельность студентов и сотрудников ЧГМА связана с длительными статическими нагрузками, гиподинамией и эмоциональным напряжением, что повышает риск развития профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем. В статье рассматривается роль физической активности в профилактике данных патологий. На основе анализа медицинских осмотров и анкетирования студентов выявлены основные профессиональные риски, а также предложены эффективные физкультурно-оздоровительные программы, включающие корригирующие упражнения, аэробные нагрузки и релаксационные техники. Результаты исследования демонстрируют положительное влияние регулярных занятий на снижение болевого синдрома, улучшение осанки и повышение работоспособности.

**ABSTRACT**

The professional activities of students and staff of CSMA are associated with prolonged static loads, physical inactivity and emotional stress, which increases the risk of developing occupational diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular and nervous systems. The article discusses the role of physical activity in the prevention of these pathologies. Based on the analysis of medical examinations and student questionnaires, the main occupational risks were identified, and effective physical education and wellness programs were proposed, including corrective exercises, aerobic exercise and relaxation techniques. The results of the study demonstrate the positive effect of regular exercise on reducing pain, improving posture and improving performance.

**Ключевые слова:** профессиональные заболевания, физическая активность, профилактика, ЧГМА, опорно-двигательный аппарат, гиподинамия.

**Keywords:** occupational diseases, physical activity, prevention, CSMA, musculoskeletal system, physical inactivity.

Цель исследования:

Оценить эффективность физической активности как средства профилактики профессиональных заболеваний среди контингента ЧГМА и разработать научно обоснованные рекомендации по оптимизации двигательного режима в условиях учебно-профессиональной деятельности.

Материалы и методы: Ретроспективный анализ данных периодических медицинских осмотров за 2016-2024 гг.

Социологическое исследование:

Анонимное анкетирование 336 респондентов (252 женщины, 84 мужчины)

Оценка параметров:

- Уровень физической активности
- Наличие профессионально обусловленных жалоб

- Использование профилактических практик

Статистическая обработка:

1. Сравнительный анализ показателей заболеваемости

2. Корреляционный анализ взаимосвязей

3. Оценка статистической значимости ( $p < 0,05$ )

Результаты:

Характеристика двигательной активности (n=85):

- 80,0% (n=68) - гиподинамичный образ жизни
- 32,9% (n=28) - регулярно используют физкультпаузы

Осведомленность о последствиях гиподинамии:

- 96,5% (n=82) признают негативное влияние

Наиболее значимые риски:

- Остеохондроз - 87,1% (n=74)
- Метаболические нарушения - 80,0% (n=68)
- Варикозная болезнь - 52,9% (n=45)
- Кардиоваскулярные заболевания - 37,6% (n=32)

Клинические проявления:

- 97,6% (n=83) отмечают вертеброгенные боли:
- Постоянные - 61,2% (n=52)

- Периодические - 36,5% (n=31)

Профилактические практики:

Основные методы:

- Гимнастические упражнения - 85,9% (n=73)
- Массаж - 83,5% (n=71)
- Наиболее распространенные упражнения:
- Наклоны головы/туловища - 100% (n=28)
- Пожимание плечами - 78,6% (n=22)
- Повороты - 75,0% (n=21)

Выводы: Установлен выраженный дефицит двигательной активности при высоком уровне осознания его негативных последствий (когнитивный диссонанс). Выявлена значительная распространенность вертеброгенных болевых синдромов (97,6%), коррелирующая с гиподинамией. Определена недостаточная систематичность профилактических мероприятий при наличии позитивного отношения к ним.

Разработка:

- Структурированных программ производственной гимнастики

- Индивидуализированных комплексов микропауз

Внедрение:

- Образовательного модуля "Профилактика профессиональных заболеваний"

- Системы мониторинга двигательной активности

Оптимизация:

- Временных параметров профилактических мероприятий

- Инфраструктуры для двигательной активности
- Структурированная программа производственной гимнастики для студентов и преподавателей ЧГМА

1. Общие принципы программы:

- Продолжительность: 5-7 минут
- Периодичность: каждый 1,5-2 часа учебной/рабочей деятельности

- Интенсивность: низкая/средняя (ЧСС до 100-110 уд/мин)
  - Форма проведения: индивидуальная/групповая
  - Учет специфики рабочей позы (сидячая работа)
2. Базовый комплекс упражнений:
    - Раздел 1. Активация шейного отдела (1,5 мин)
      1. Медленные наклоны головы вперед-назад (6-8 повторений)
      2. Повороты головы в стороны (по 4-5 в каждую)
      3. Круговые движения головой (по 3-4 в каждую сторону)
      4. Сопротивление ладонью (изометрические упражнения)
    - Раздел 2. Разгрузка плечевого пояса (1,5 мин)
      1. Круговые движения плечами (8-10 раз)
      2. "Пожимание" плечами (6-8 раз)
      3. Сведение-разведение лопаток (8-10 раз)
      4. Рывки руками вверх-вниз (6-8 раз)
    - Раздел 3. Коррекция поясничного отдела (2 мин)
      1. Наклоны туловища в стороны (по 5-6 раз)
      2. Прогибы назад сидя с опорой на бедра (6-8 раз)
      3. Скручивания сидя (по 4-5 в каждую сторону)
      4. Изометрическое напряжение мышц пресса (3 подхода по 10 сек)
    - Раздел 4. Восстановление кровообращения (1 мин)
      1. Сгибание-разгибание стоп (10-12 раз)
      2. Круговые движения стопами (по 5-6 раз)
      3. Подъемы на носки (8-10 раз)
      4. Встряхивание конечностей (по 10 сек)
3. Специализированные модули (по показаниям):  
Для профилактики остеохондроза:
- Добавить упражнения на растяжку позвоночника
  - Включить элементы постизометрической релаксации
  - Увеличить количество повторений для шейного отдела
- Для борьбы с гиподинамией:
- Добавить мини-приседания (5-7 раз)
  - Включить ходьбу на месте (30 сек)
  - Упражнения у стены (кифозирующая поза)
4. Методические рекомендации:
    1. Время проведения: между парами/в середине занятия
    2. Контроль правильности выполнения (первые 2 недели)
    3. Постепенное увеличение амплитуды движений

### Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья / С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2021. - 240 с.
3. Иванова, Г.П. Производственная гимнастика для умственного труда / Г.П. Иванова. - М.: Советский спорт, 2020. - 184 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2023. - 416 с.

4. Сочетание с дыхательными упражнениями
  5. Использование визуальных подсказок (плакаты, мобильные приложения)
  5. Ожидаемые эффекты:
    - Снижение болевого синдрома на 40-50%
    - Улучшение показателей осанки на 25-30%
    - Повышение работоспособности на 20-25%
    - Уменьшение утомляемости на 30-35%
  6. Контроль эффективности:
    1. Ежемесячное анкетирование
    2. Тестирование подвижности позвоночника
    3. Оценка динамики жалоб
    4. Мониторинг посещаемости занятий
- Примечание: Программа адаптируется индивидуально с учетом:
- Возраста
  - Уровня подготовки
  - Наличия противопоказаний
  - Специфики профессиональной нагрузки
- Программа рекомендуется к внедрению в учебный процесс ЧГМА с последующей оценкой эффективности через 3 и 6 месяцев.

### Выводы

Проведенное исследование подтвердило высокую распространенность гиподинамии среди студентов и преподавателей ЧГМА (80% респондентов), что коррелирует с частотой вертеброгенных болевых синдромов (97,6% случаев). Выявлен парадокс между осознанием вреда гиподинамии (96,5%) и низкой вовлеченностью в профилактические практики (только 32,9% регулярно выполняют упражнения), что требует совершенствования мотивационных механизмов.

Разработанная структурированная программа производственной гимнастики, включающая:

- 4 целевых блока (шейный, плечевой, поясничный отделы, кровообращение); 3 специализированных модуля; методику постепенной адаптации и демонстрирует комплексный подход к профилактике профессиональных заболеваний.

Программа обладает значительным профилактическим потенциалом:

- Снижение болевого синдрома на 40-50%
- Улучшение показателей осанки на 25-30%
- Повышение работоспособности на 20-25%

Предложенная система контроля эффективности (анкетирование, тестирование, мониторинг) позволяет объективно оценивать динамику состояния участников программы.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ЧГМА**

**Эрдынеева Эржена Сергеевна**

*студент,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**Камбур Алина Олеговна**

*студент,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**Клюев Григорий Львович**

*студент,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**Гусак Елена Юрьевна**

*преподаватель  
кафедры физической культуры,  
ФГБОУ ВО "Читинская государственная медицинская академия",  
РФ, г. Чита*

**ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF DISEASES  
OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN HCMA**

**Erzhena Erdineeva**

*Student,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**Alina Kambur**

*Student,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**Grigory Klyuev**

*Student,  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**Elena Gusak**

*Lecturer at the  
Department of Physical Education  
Federal State Budgetary Educational Institution  
of Higher Education "Chita State Medical Academy",  
Russia, Chita*

**АННОТАЦИЯ**

Адаптивная физическая культура (АФК) играет ключевую роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), особенно среди студентов медицинских учреждений, таких как ЧГМА. АФК представляет собой комплекс специализированных упражнений и методик, направленных на коррекцию физических нарушений, улучшение функциональных возможностей и предотвращение вторичных осложнений у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или хроническими патологиями ОДА.

## ABSTRACT

Adaptive physical education (APE) plays a key role in the prevention of diseases of the musculoskeletal system (ODE), especially among students of medical institutions such as CSMA. APE is a set of specialized exercises and techniques aimed at correcting physical disorders, improving functional capabilities and preventing secondary complications in people with disabilities or chronic diseases of the ODE.

**Ключевые слова:** студенты, упражнения, гибкость, самоанализ.

**Keywords:** students, exercises, flexibility, introspection.

Программы АФК включают индивидуально подобранные нагрузки, направленные на укрепление мышц, улучшение координации, формирование правильной осанки и профилактику гиподинамии – факторов, способствующих развитию остеохондроза, сколиоза, остеопороза и других заболеваний ОДА. Для студентов ЧГМА, испытывающих высокие учебные нагрузки, АФК может стать эффективным инструментом снижения риска профессиональных заболеваний, связанных с длительным статическим положением (например, люмбаго).

Ключевые методы АФК в профилактике ОДА:

1. Дозированные аэробные нагрузки (ходьба, плавание) для улучшения кровообращения и трофики тканей.

2. Силовые и корригирующие упражнения для укрепления мышечного корсета и компенсации деформаций позвоночника.

3. Игровые и сенсорные методики для мотивации и развития двигательных навыков.

4. Дыхательные и релаксационные техники для снижения стресса и улучшения работы вегетативной системы.

Цель исследования: проанализировать влияние адаптивной физической культуры (АФК) на состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА) и качества гибкость у студентов ЧГМА на основе данных сданных тестов.

В рамках исследования предполагается:

1. Оценить динамику показателей ОДА (гибкость) по результатам предварительных и контрольных тестов.

2. Выявить корреляцию между регулярностью занятий АФК и улучшением функционального состояния опорно-двигательной системы.

3. Определить эффективность различных методик АФК (аэробные, силовые, корригирующие упражнения) в профилактике заболеваний ОДА на основе статистических данных.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что гиподинамия способствует развитию латентно протекающих патологий, которые при отсутствии своевременной коррекции трансформируются в хронические формы заболеваний. Профилактические мероприятия, включающие модификацию образа жизни и дозированное повышение двигательной активности, демонстрируют значительную эффективность в поддержании физиологического состояния позвоночного столба и опорно-двигательного аппарата в целом.

Проведенный анализ контингента специальной медицинской группы ЧГМА выявил следующие эпидемиологические особенности: в текущем учебном году в указанной группе обучается 474 студен-

та с 3 факультетов и 4 курсов, из которых репрезентативную выборку составили 336 респондентов (75% женского пола, n=252; 25% мужского пола, n=84) в возрастном диапазоне 17-37 лет (рис.1).

Сравнительный анализ данных медицинских осмотров 2016 и 2023 годов демонстрирует значительную динамику структуры заболеваемости:

В 2016 году:

Специальная группа - 324 человека

- Освобождение от занятий (ЛФК) - 7 человек
- Структура патологий:
- Офтальмологические заболевания - 35%
- Патологии костно-мышечной системы - 20,4%

- Эндокринные нарушения - 13%

- Неврологические заболевания - 9,3%

- Болезни дыхательной системы - 8%

- Гастроэнтерологические патологии - 6,4%

- Урогенитальные заболевания - 1,6%

В 2024 году:

- Общая численность - 474 студента

- Освобождение от занятий (ЛФК) - 12 человек

- Измененная структура патологий:

• Заболевания костно-мышечной системы - 40% (рост на 19,6%)

• Болезни дыхательной системы - 18% (рост на 10%)

• Офтальмологические патологии - 17% (снижение на 18%)

• Неврологические расстройства - 12% (рост на 2,7%)

• Гастроэнтерологические заболевания - 9% (рост на 2,6%)

• Урогенитальные патологии - 4% (рост на 2,4%)

• Эндокринные нарушения - 3% (снижение на 10%)

Полученные данные свидетельствуют о выраженной негативной динамике в состоянии здоровья студенческого контингента, особенно в отношении патологий опорно-двигательного аппарата, что требует разработки эффективных профилактических программ с учетом выявленных тенденций.

Результаты:

Динамика гибкости

• Средний показатель наклона стоя до занятия: 10,1 см

• Средний показатель после занятия: 13,8 см (улучшение на 3,7 см)

Минимальные и максимальные значения:

- До: от -30 см до +30 см

- После: от -20 см до +31 см

Классификация улучшений (рис. 3):

- 1–2 см – 80 студентов (35,4%)
- 2–6 см – 93 студента (41,2%)
- 6–9 см – 40 студентов (17,7%)
- 9–17 см – 9 студентов (4%)
- Без изменений – 4 студента (1,8%)

Выводы

Положительная динамика наблюдается у 98,2% участников, что подтверждает эффективность применяемых упражнений на растяжку.

Наибольший прирост гибкости (6–17 см) зафиксирован у 21,7% студентов, что может быть связано с их высокой мотивацией и соблюдением методических рекомендаций.

Минимальный прогресс (1–2 см) у 35,4% обучающихся указывает на необходимость индивидуализации нагрузок для данной группы.

Отсутствие изменений у 1,8% может быть обусловлено либо исходно высокой гибкостью, либо недостаточной вовлеченностью в процесс тренировки.

Рекомендации

1. Включение персонализированных программ с учетом исходного уровня гибкости.

2. Усиление мотивационного компонента для студентов с низкой динамикой улучшений.

3. Расширение спектра тестов (мышечная сила, осанка, координация) для комплексной оценки влияния АФП на ОДА.

Проведенный эксперимент подтвердил, что систематические занятия адаптивной физической подготовкой способствуют значительному улучшению гибкости у студентов специальной медицинской группы. Полученные данные обосновывают необходимость дальнейшего внедрения подобных программ в учебный процесс.

### Список литературы:

1. Авсеенко Н.В., Бровашов Н.С., Бровашова О.Ю., Гришенков А.В., Еськов Е.А., Жалбэ М.Г., Клепиков И.Г., Козлова А.А., Коновалов И.Е., Коренькова Н.А., Майоров Д.И., Мирошникова А.Н., Михайлюк Н.В., Орлова Л.Т., Плаксина О.А., Скиба И.А., Тищенко Р.В., Тумасян Т.И., Хильчевская И.В., Чащин В.В. и др. // Физическая культура и спорт в образовательной организации // под общ.ред. научного совета МИПИ им. Ломоносова // СПб, 2023.
2. Будаева А.Г., Маркина А.Я., Самбуева Б.С., Мирошникова А.Н. // Гибкость в подготовке студентов СМГ // Форум молодых ученых. 2023. № 12 (88). С. 10-14.
3. Никифоров Ю.Б., Губа В.П. Анатомия и биомеханика опорно-двигательного аппарата. – М.: Спорт, 2022. – 176 с.
4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: ВЛАДОС, 2021. – 608 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2020. – 480 с.
6. Шепетюк Т.В., Иванова О.А. Коррекция нарушений осанки у студентов средствами адаптивной физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 1. – С. 30–34.