

Тарасова О.А., старший преподаватель кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Ушакова М.Б., канд. мед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет

Шипунов В.П., студент 2 курса

Алтайский филиал РАНХиГС при Президенте РФ

г. Барнаул

ОЦЕНКА ВСТРЕЧАЕМОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ Г. БАРНАУЛА КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. *Статья посвящена оценке осанки у студентов с выявлением патологий. В работе проведен социологическое исследование среди лиц с нарушением осанки, которое позволяет судить об информированности студентов о возможных последствиях данных нарушений и предлагать пути решения проблемы. На основании работы авторами предложено включение общего блока упражнений по укреплению мышечного корсета позвоночника в уроки физической культуры.*

Ключевые слова: осанка, группы здоровья, сколиоз, здоровье студентов.

O.A. Tarasova,

M.B. Ushakova,

V.P. Shipunov

ASSESSMENT OF THE INCIDENCE OF POSTURE DISORDERS IN BARNAUL STUDENTS AS THE MOST IMPORTANT FACTOR IN THE FORMATION OF THE HEALTH OF THE ADULT POPULATION

Abstract. *The article is devoted to the assessment of posture in students with the identification of pathologies. In the work a sociological study was carried out among persons with postural disorders, which allows one to judge the awareness of students about the possible consequences of these violations and propose ways to solve the problem. Based on the work, the authors proposed the inclusion of a general block of exercises to strengthen the muscular corset of the spine in physical culture lessons.*

Key words: Posture, health groups, scoliosis, students' health.

Студенты являются той группой населения, здоровье которой предопределяет многие социально-экономические процессы в нашей стране. В настоящее время здоровье молодых людей имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на пропаганду здорового образа жизни в средствах массовой информации. Образ жизни современного студента зачастую не вписывается в рамки здорового. Наблюдается рост заболеваемости болезнями сердечно-сосудистой системы, болезнями нервно-психической сферы и многими другими. Снижение физической активности ведет к гиподинамии и запускает процессы нарушения работы многих органов и систем. Увеличение количества новой информации и необходимого объема знаний делают учебу студента все более тяжелой и напряженной. Использование гаджетов продиктовано как учебной деятельностью, так и зависимостью от социальных сетей и компьютерных игр. Все это ведет к увеличению умственной работы в ущерб физической.

В научной литературе говорится, что более двух третей студентов в нашей стране имеют хронические заболевания.

Одним из частых нарушений здоровья является нарушение осанки. На это влияет огромное количество факторов: нерациональные привычные позы, слабость мышечного корсета и др. Важно понимать, что именно нарушение осанки может стать предпосылкой к развитию хронических заболеваний костной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой систем [1–3].

В жизненном ритме студента самым доступным и действенным способом для поддержания осанки является занятие физической культурой.

Многие студенты относятся к 1 или 2 группе здоровья, но большинство из них имеют в той или иной степени проблемы с осанкой. У многих студентов проблемы с осанкой начались еще во время учебы в школе. По последним данным около 70% выпускников школ имеют проблемы с осанкой. Медики выделяют ряд основных факторов, повышающих вероятность нарушений осанки: недостаточная физическая активность, неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы (длительное пребывание студента в неправильном положении тела), телосложение, развитие мышц. Если у человека имеется хотя бы один из этих факторов, то ему необходимо следить за правильностью своей позы, за развитием мышечного корсета [4, 5].

В работе было исследовано 106 студентов г. Барнаула (41 девушка, 64 парня). Информация по состоянию осанки у студентов взята из данных медицинского осмотра. Кроме того, было проведено анкетирование исследуемой группы с целью выявления факторов, способствующих ухудшению осанки, выяснения информированности студентов об их патологии с целью предложения корректирующих мероприятий.

У 60% (64) студентов из группы было обнаружено нарушение осанки. Причем встречались вариации нарушений: сутулая спина (доминирует грудной кифоз, остальные кривизны намечены слабо, вертикальная ось проходит сзади от линии, соединяющей центры головок бедренных костей) встретилась у 19% из данной группы (12 человек), лордотическая осанка выявлена у 6 человек (9%). У остальных (46 человек, 71%) было выявлено сколиотическое искривление (изгиб во фронтальной плоскости разного угла наклона, не обязательно с ротацией позвонка) как основной вид нарушения осанки.

При анкетировании было выявлено, что у 85% исследуемых студентов (у 100 % с нарушением осанки) имеется один и более факторов риска нарушения осанки. Только 12% из них делают специальные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета либо сознательно контролируют свою позу в сидячем положении, походку. 60% студентов из тех, у кого выявлено нарушение осанки, не придают значения данной патологии, так как на данный момент она абсолютно не сказывается на качестве их жизни, соответственно данные студенты не знают особенностей влияния здоровья позвоночника на работу органов и систем. 82% опрошенных заявили, что не знают специальных методик и упражнений, направленных на профилактику и лечение нарушения осанки. Для большинства студентов из предложенных вариантов профилактики нарушений осанки и укрепления мышечного корсета удобнее было бы выполнять подобные упражнения в рамках занятий по физической культуре.

В процессе формирования правильной осанки выделяется два типа упражнений: подготовительные (1 этап) и основные (2 этап). На первом этапе решается задача увеличения гибкости позвоночника и его восстановление путем специальных упражнений. На втором этапе основой является задача воспитания и контроля правильной осанки. Суть корректирующих упражнений в том, чтобы восстановить мышечный баланс, напряженные мышцы надо расслабить, а расслабленные мышцы, наоборот, сократить и таким образом восстановить нормальную работу мышц, удерживающих туловище в правильном положении. Также корректирующие упражнения могут выполняться без снарядов, со снарядами и на снарядах, их можно выполнять как дома, так и на уроках физической культуры.

Очень важно соблюдать ряд правил при выполнении упражнений на осанку: на протяжении выполнения комплекса упражнений необходимо уделять внимание своей позе и

осанке, чтобы не усугубить проблему. При выполнении нагрузок необходимо учитывать группу здоровья и вид нарушения осанки; соблюдать врачебно-педагогический контроль, избегать резких движений.

Если студент числится во 2 или 3 группе здоровья из-за заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз), следует проконсультироваться с врачом по комплексу упражнений. Зачастую этой группе здоровья рекомендуется плавание, гребля, прогулки на лыжах, упражнения на расслабление и координацию. Ограниченно рекомендована осевая нагрузка на позвоночник. Противопоказаны упражнения, фиксирующие позвоночник и его искривление, прыжки в длину и высоту, поднятие тяжестей, висы с расслабленной спиной. Найти один общий метод для коррекции нарушений осанки невозможно. Однако имеется много общих методов, которые направлены в целом на укрепление мышечного корсета спины, повышение кровообращения в проблемных зонах.

Таким образом, результаты исследования еще раз иллюстрируют высокий процент встречаемости нарушений осанки среди студентов, основной причиной которых является малоподвижный образ жизни и малая информированность о значении здоровья позвоночника для здоровья в целом. Многие студенты, имеющие патологию осанки, не знают о методах и механизмах коррекции нарушения. Результаты анкетирования показали, что систематическое внедрение базовых упражнений для укрепления осанки в уроки по физической культуре, могло бы быть самым удобным и действенным механизмом для студентов.

Библиографический список

1. Агайари, А. Коррекция нарушений осанки у школьников 11–13 лет средствами адаптивной физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук. / А. Агайари. – Москва, 2006. – 19 с.
2. Белозерова, Л. И., Клестов, В. В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности / Л. И. Белозерова, В. В. Клестов // Тезисы докладов IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19–20 октября 2002. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 129.
3. Бондаренко, Е. В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений body ballet : автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Бондаренко. – Красноярск, 2006. – 24 с.
4. Гилев, Г. А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества / Г. А. Гилев // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2006. – С. 31–33.
5. Каштанова, Г. В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста / Г. В. Каштанова. – Москва : АРКТИ, 2006. – 104 с.

Фролов М.И., старший преподаватель кафедры спортивных игр

Наумов А.А., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет, студент
г. Барнаул

МЕТОДИКА БУБНОВСКОГО КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье раскрываются теоретические и практические предпосылки проблемы позвоночника вследствие занятий физической культурой и спорта. Анализируется методика Бубновского как средство восстановления позвоночника.

Ключевые слова: спорт, кинезитерапия, декомпрессия, ангиогенез, позвоночник