



**ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ РАЗЛИЧНЫХ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ,
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

Ангелина Гализдра

Тернопольский национальный технический университет
имени Ивана Пулюя

Анотація

В статье рассмотрена взаимосвязь различных нарушений осанки и показателей, характеризующих уровень физической подготовленности студентов. Указаны причины ведущие к нарушению осанки.

Annotation

The paper examined the relationship of various violations of posture and indicators of the level of physical preparedness of students. It is point to reasons leading to incorrect posture.

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. Физическое воспитание в системе образования является важным фактором укрепления и сохранения здоровья молодежи. Вместе с тем значительная часть школьников и студентов по состоянию здоровья отнесена к специальной медицинской группе (СМГ).

Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30–60 %, а сколиоз поражает в среднем 10–15 % детей. В настоящее время почти все специалисты по медицине склонны считать, что причиной многих болезней является нарушение функционального состояния позвоночника. Это во многом определяется неправильной осанкой человека.

Предупреждение нарушений правильной осанки и их исправление продолжают оставаться ак-

туальной проблемой медицины и физической культуры.

Осанка человека является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья.

Одной из причин отклонения в состоянии здоровья, возникновения патологических процессов являются функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата человека – круглая, плоская, кругло-вогнутая, плоско-вогнутая спина и сколиотическая осанка (А. А. Потопчук, М. Д. Дидур, 2001; В. А. Кашуба, 2003–2009 и др.).

Особенно велика опасность закрепления неправильной осанки в подростковом и юношеском возрасте. Несмотря на имеющиеся многочисленные научные данные, посвященные профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков (А. И. Бычук, 2001; Б. А. Сименач, 2003; Л. И. Каплина 2007; А. Е. Сак, 2003; Л. Н. Носова 2008 и др.) нарушение осанки у студентов чаще всего остаются вне поля зрения у специалистов.

Многочисленные исследования [1,2,3], проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что нарушение осанки часто приводит к формированию стойких



деформаций опорно-двигательного аппарата. Дефекты опорно-двигательного аппарата сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической и умственной работоспособностью студентов.

Цель исследования: изучить взаимосвязь различных нарушений осанки и показателей, характеризующих уровень физической подготовленности студентов первого курса технического университета.

Методы и организация исследования. Под нашим наблюдением находилось 200 студентов первокурсников 17-18 лет, обучающихся на разных факультетах университета, которые наряду со стандартными антропометрическими изменениями (рост, вес, окружность грудной клетки и др.), подвергались специальным методам изучения осанки с использованием метода предложенного В.А. Гамбурцевым [5]. Этот метод достаточно точный, надежный, объективный и доступный для проведения массовых обследований. С помощью этого метода кривизна позвоночника исследуются не изолированно, а с учётом по-

ложения таза, так как от угла наклона таза в значительной степени зависит величина поясничного лордоза, а также показатель статика тела (его прямохождение).

При определении формы ног обследуемый ставил пятки вместе и стоял выпрямившись. При нормальной форме ноги соприкасаются в области коленных суставов. При - О - образной - коленные суставы не соприкасаются, при Х-образной - один коленный сустав заходит за другой. Показатели физического развития обследуемых студентов заносились в их индивидуальную карточку. Для определения формы стопы применялся метод получения отпечатков (плантография). Морфофункциональное состояние стоп определяли по их отпечаткам без дополнительной нагрузки.

Использовался анализ научнометодической литературы, методы математической статистики и источники Интернет.

Результаты исследований. Обследование указанного контингента выявило у 71% исследуемых функциональные нарушения осанки, которые мы условно разделили на слабо и ярко выраженные

[3]. Мы выделили восемь показателей, характерных для обследуемого контингента (табл.1).

Как видно из представленных данных, нарушения распределяются неравномерно. Наибольшее их количество приходится на асимметрию расстояния между лопатками, треугольников талии и высоты лопаток. В совокупности такого рода нарушения характерны для 21% обследованных студентов, что служит проявлением признаков сколиотической осанки. Довольно распространенное нарушение – понижение свода стопы и плоскостопие (у 33% обследованных). Такие нарушения, как круглая (сутуловатость), вогнутая, плоская спина встречаются реже.

Уровень физической подготовленности испытуемых определялся по показателям подтягивания на перекладине, бега на 100 м и 1000 м. Полученные цифровые данные статистически обработаны.

Тестирование всего контингента испытуемых показало статистически достоверные различия в физической подготовленности студентов, имеющих функциональные нарушения осанки (табл.2), особенно заметные по показателям силовой подготовки и скоростной выносливости (подтягивание на перекладине, бег на 1000 м.)

Полученные данные позволяют утверждать, что функциональные нарушения осанки характерны для студентов с низкой физической подготовленностью. Большая эластичность позвоночника и слабость мышц и связок усугубляемые рабочей позой во время учебы и недостаточной физической активностью, приводит к дефектам осанки студентов. Этому способствует нормальная асимметричность развития мышечных групп как форма изменчивости организма, проявляющаяся под воздействием экзогенных факторов, в частности учебной деятель-

Таблица 1

Функциональные нарушения осанки, выявленные у студентов, %

№ п/п	Нарушения функционального характера	Слабо выраженные изменения	Ярко выраженные изменения
1.	Асимметрия расстояния между лопатками	37,2	29,3
2.	Асимметрия высоты лопаток	23,7	27,9
3.	Асимметрия треугольников талии	32,5	27,0
4.	Круглая спина (сутуловатость)	5,1	7,4
5.	Вогнутая спина (усиление поясничного лордоза)	8,8	20,0
6.	Плоская спина (уменьшение шейного и поясничного лордоза)	6,5	3,2
7.	Понижение свода стопы	20,0	–
8.	Плоскостопие	–	13,0



Взаимосвязь функциональных нарушений осанки и уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Виды испытаний	Группа без нарушений осанки г (n= 62), M±m	Группа с нарушениями осанки (n=153), M±m	p
1	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,4±0,5	3,4±0,2	<0,001
2	Бег 100 м, с	14,13±0,22	14,65±0,18	<0,01
3	Бег 1000 м, с	230,6±5,1	244,5±3,6	<0,001

ности и связанных с нею нарушений мышечного баланса [4].

Выработка осанки обеспечивается соответствующим сочетанием напряжения определенных мышечных групп, что вызывает необходимость избирательного воздействия на мышцы, участвующие в поддержании позы. В этой связи особенно важно проведение широких оздоровительных и профилактических мероприятий, предотвращающих развитие нарушений осанки и деформаций позвоночника [6].

Выводы. Профилактику нарушений, формирование и закрепление навыков правильной осанки следует рассматривать как специальную педагогическую задачу, один из компонентов которой – контроль за основными параметра-

ми осанки не менее двух раз в год.

Перспективы дальнейших исследований. В связи с высокой заболеваемостью населения, в том числе и среди студентов, необходимо разработать и ввести в учебный процесс для кафедр физического воспитания и спорта технических вузов тематические разделы, которые бы отображали сохранение и формирование здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алферова И.А. Процессуальная модель формирования компетенций поддержания здоров'я в физическом воспитании студент в специальных медицинских групп вуза / И.А. Алферова // Материалы

международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов» 23 января 2009 года. Санкт-Петербург-Россия. – Санкт-Петербург: СПбГУП, 2009 – С. 28-30.

2. Бычук А.И. Влияние геометрии масс тела на формирование осанки у школьников / А.И. Бычук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 1. – С.51–58.
3. Волошин В.И. Профилактика и исправление функциональных нарушений осанки: [учебное пособие] / В.И. Волошин. – Рига, – 1990 – С. 68-72.
4. Воспитание правильной осанки / под редакцией доцента А.М. Шлёмина / М.: Физкультура и спорт. – 1968. – 70 с.
5. Гамбурцев В.А. Гониометрия человеческого тела (М.: «Медицина», – 1972. – 56 с.
6. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб.пособ. / В.П. Губа, О.С. Мороз, В.В. Парфененко [под. общ. ред. Губа В.П.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.

