

УДК 61

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ
НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И СКОЛИОЗА СРЕДИ СТУДЕНТОВ-
МЕДИКОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНУЮ И
ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Стародумов Н. Д.

Кандидат биологических наук,

Доцент кафедры физической культуры,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Шутов А.С.

Заслуженный тренер Удмуртской Республики по лёгкой атлетике,

Старший преподаватель кафедры физической культуры,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Шишлов И.В.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В данной статье оценивается распространенность нарушения осанки и сколиоза среди студентов 3-4 курсов Ижевской государственной медицинской академии, посещающих занятия по физической культуре и спорту в основной, подготовительной и специальной группах, приводятся данные статистики, анализируются полученные данные. В опросе приняло участие 92 студента, проходивших трехлетний курс физической культуры и спорта, из них на долю занимавшихся в основной группе приходится 54,2%, занимавшихся в подготовительной – 24,6%, занимавшихся в специальной –

21,2%. 33,3% респондентов заявили о наличии у них такого диагноза, как сколиоз, из которых в подготовительной группе занимались 17,3%, в специальной – 7,7%, а в основной – 8,3%. Доля студентов, отмечавших признаки не диагностированного сколиоза варьирует от 37,5% для искривления линии талии до 66,6% для асимметрии плеч и лопаток.

Ключевые слова: сколиоз, нарушение осанки, студенты, исследование, физическая культура и спорт, основная группа, специальная группа, подготовительная группа.

***COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE PREVALENCE OF
POSTURE DISORDERS AND SCOLIOSIS AMONG MEDICAL STUDENTS
ATTENDING SPECIAL AND PREPARATORY PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS GROUPS***

Starodumov N. D.

Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor of the Department of Physical Culture,

Izhevsk State Medical Academy, Izhevsk, Russia

Shutov A.S.

Honored Coach of the Udmurt Republic in athletics,

Senior lecturer of the Department of Physical Education,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Shishlov I.V.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract. This article evaluates the prevalence of posture disorders and scoliosis among students of the 3rd-4th courses of the Izhevsk State Medical Academy who

attend physical education and sports classes in the main, preparatory and special groups, provides statistical data, analyzes the data obtained. 92 students who completed a three-year course of physical culture and sports took part in the survey, of which 54.2% were engaged in the main group, 24.6% were engaged in preparatory, and 21.2% were engaged in special. 33.3% of respondents stated that they had such a diagnosis as scoliosis, of which 17.3% were engaged in the preparatory group, 7.7% in the special group, and 8.3% in the main group. The proportion of students who noted signs of undiagnosed scoliosis varies from 37.5% for curvature of the waistline to 66.6% for asymmetry of the shoulders and shoulder blades.

Keywords: scoliosis, posture disorder, students, research, physical education and sports, main group, special group, preparatory group.

Актуальность. В связи с высокой умственной нагрузкой студенты медицинских вузов вынуждены продолжительное время проводить в положении сидя и меньше время уделять физической активности и ходьбе. Кроме того, парты в аудиториях зачастую не приспособлены для поддержания здоровой осанки при обучении, а высокая сконцентрированность учащихся не позволяет им самостоятельно поддерживать здоровую осанку, в результате чего среди студентов высших учебных заведений в целом и медицинских в частности всегда был высок уровень нарушения осанки и сколиоза [1].

Особую роль в развитии сколиоза играет характерная для сегодняшнего времени склонность к гиподинамии [2], что особенно свойственно людям умственного труда, в частности, студентам-медикам.

Цель исследования. выявить частоту нарушения осанки и сколиоза (диагностированного) и его признаков, а также гиподинамии среди студентов, определить зависимость между нарушениями осанки и прохождением курсов физической культуры и спорта в основной и подготовительной (специальной) группах, изучить влияние занятий физической культурой на развитие нарушения осанки и сколиоза.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели был проведен анонимный опрос среди 92 студентов 3-4 курсов ИГМА в возрасте от 19 до 23 лет.

Результаты опроса. Было установлено, что 33,3% опрошенных однозначно заявили о наличии у себя сколиоза, 17,3% из этого числа проходили курсы физической культуры и спорта в подготовительной группе, 7,7% – в

специальной и 8,3% – в основной группе. В половой структуре опрошенных преобладали женщины – 87,5%, на долю мужчин пришлось 12,5%.

Предрасположенность к сколиозу. Малоподвижный образ жизни по М. Эсмонд-Уайт (более 6 часов в день малоподвижного поведения) [3] отметили у себя 95,8% опрошенных. 25,0% респондентов утверждают, что не задумываются о поддержании своей осанки, а 75,0% заявили, что пытаются держать здоровую осанку, но в конечном итоге сутулятся. Данные два фактора являются предрасполагающими к формированию сколиоза [4-5].

Признаки сколиоза. 66,6% респондентов заявили о наличии у себя асимметрии плеч, из них на подготовительную группу пришлось 18,6%, на специальную – 14,7%, и на основную – 33,3%. Об асимметрии лопаток также заявили 66,6%, на основную группу пришлось 33,3%, на подготовительную – 19,4%, на специальную – 13,9%. Искривление линии талии у себя отметили 37,5% опрошенных, из них на долю студентов подготовительной группы пришлось 11,5%, на долю студентов специальной группы – 9,3%, а на долю студентов основной группы – 16,7%. О наличии такого симптома, как боль в спине, заявили 84,0% респондентов, 60,0% связывают наличие у себя данного симптома с нарушением осанки.

Отношение опрошенных. 17,6% опрошенных заявили, что занимались физической культурой и спортом только в рамках академического курса в подготовительной группе, 10,4% – в специальной, а 32,0% посещали только занятия физической культурой и спортом в основной группе, и 40,0% в целом отметили, что помимо занятий в рамках курса занимались физической культурой и спортом дополнительно во внеучебное время. 88,0% респондентов считают, что занятия физической культурой и спортом должны быть в большей степени направлены на профилактику состояний, обусловленных гиподинамией, в том числе, сколиоза. О необходимости снижения интенсивности физических нагрузок заявили 28,0% респондентов, а о необходимости повышения интенсивности – 16,0%. 82,0% опрошенных заявили о четырех академических часах физической культуры в неделю как о приемлемой для себя нагрузке, а 18,0% заявили, что объем нагрузок в неделю необходимо увеличить.

Влияние физической культуры и спорта на нарушение осанки. 32,0% опрошенных заявили о благотворном влиянии занятий физической культурой и спортом на нарушение осанки. Из них 12,6% приходится на долю студентов подготовительной группы, 11,4% – на долю специальной группы и 8,0% – на долю студентов основной группы.

Выводы. Таким образом, мы можем сделать вывод, что проблема нарушения осанки не теряет своей актуальности как на уровне предрасполагающих факторов, так и на уровне непосредственно диагностированного сколиоза. Велика часть студентов, имеющих признаки сколиоза, но не имеющих данного диагноза. Помимо этого, можно сказать, что для студентов подготовительной группы нарушение осанки и сколиоз более характерны, чем для студентов основной и специальной групп. Также, распространенность гиподинамии и поведения, способствующего развитию сколиоза, остается высокой среди студентов-медиков.

Рекомендации

1. Для профилактики сколиоза следует увеличить объем физической нагрузки в день [6].
2. Формировать у себя представление о правильной осанке, как о неотъемлемой части внешнего вида как наедине, так и на людях.
3. Перестроить свой режим дня таким образом, чтобы больше времени пришлось проводить вне дома.
4. Уделять больше времени физическим нагрузкам, направленным на профилактику соматических болезней, на занятиях по физической культуре в вузах.
5. Контролировать рацион, питаться сбалансированно.
6. При уже имеющемся сколиозе заниматься лечебной физической культурой, чтобы не допустить усугубления заболевания.

Библиографический список

1. Толмачёв Д.А. Сравнительная характеристика степени выраженности сколиоза у студентов "Ижевской государственной медицинской академии" и "Ижевской государственной сельскохозяйственной академии" с учётом разности в нагрузке по учебному плану / Казымова Ш.А., Бурдукова Д.Д., Пименова К.В., Толмачёв Д.А., Фатыхов И.Р. // Наука через призму времени. 2018. № 11 (20). С. 172-174.
2. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений / Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П. // Вестник Новгородского государственного университета. — 2016. - 3с. С. 1-2.
3. Esmonde-White M (2016). Forever Painless: End Chronic Pain and Reclaim Your Life in 30 Minutes a Day. HarperCollins. p. 25.
4. Кокушин Д.Н., Филиппова А.Н., Хусаинов Н.О. НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ИДИОПАТИЧЕСКОГО СКОЛИОЗА // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5.

5. Медведев Б.А. Сколиоз и остеохондроз: Профилактика и лечение, - Издательство «Феникс» 2004 г. –71 стр.
6. Шабанова В.В. Здоровье начинается с позвоночника, - Издательство «Газетный мир» 2012 г. – 34 стр.

Оригинальность 76%