

Харчева Ирина Геннадьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный
медицинский университет им. И.И. Мечникова»

г. Санкт-Петербург

Азарова Варвара Андреевна

студентка

ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный
медицинский университет им. И.И. Мечникова»

г. Санкт-Петербург

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»
г. Самара, Самарская область

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Аннотация: нарушения осанки – распространенная проблема среди студентов медицинских вузов из-за длительного времени, проводимого за учебой, и недостатка физической активности. В статье изучена роль лечебной физической культуры в поддержании здоровья опорно-двигательной системы студентов медицинских вузов, выявлены факторы риска нарушения осанки, определена эффективность методов лечебной физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, нарушения осанки, студенты, профилактика, коррекция, здоровье, позвоночник.

Введение

С проблемой нарушения осанки сталкивается значительное количество студентов высших учебных заведений, и эта проблема особенно актуальна для

студентов медицинских вузов [1]. Студенты вынуждены проводить длительное время в сидячем положении (во время занятий и подготовке к ним), что способствует развитию и прогрессированию различных деформаций позвоночника [1]. Нарушения осанки могут проявляться в виде сколиоза, кифоза, гиперlordоза и других патологических изменений, приводящих к болевым ощущениям, снижению качества жизни и даже к развитию хронических заболеваний позвоночника и суставов [3].

Лечебная физическая культура (далее – ЛФК) предполагает индивидуально подобранный комплекс упражнений, позволяющий предотвратить развитие дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике или остановить прогрессирование существующих [4]. Предполагается, что регулярное выполнение упражнений может стабилизировать состояние осанки и снизить риск развития патологий позвоночника. Гипотеза исследования заключается в том, что регулярные занятия ЛФК могут быть действенны в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов.

Цель исследования: оценка значимости ЛФК для студентов медицинских вузов с точки зрения профилактики и коррекции нарушений осанки. Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи: определить основные факторы, влияющие на развитие нарушений осанки у студентов, изучить методы ЛФК, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки, оценить ее эффективность, как профилактического средства в условиях учебного процесса.

Основное содержание

Материалы и методы организации исследования. Исследование проводилось на основе анализа литературы и научных данных, связанных с проблемой нарушений осанки у студентов высших учебных заведений Минздрава России. В работе были рассмотрены основные факторы, способствующие ухудшению осанки, такие как длительное пребывание в сидячем положении, недостаток физической активности, стрессы, неправильная организация рабочего места и

режим дня. Также были проанализированы доступные методы ЛФК, рекомендованные для коррекции осанки и профилактики ее нарушений.

Особое внимание уделялось упражнениям, направленным на укрепление мышц спины, шеи и поясничной области, а также на увеличение гибкости и подвижности позвоночника. В исследовании учитывались различные методики ЛФК, разработанные для студентов, и их возможная адаптация для самостоятельного выполнения в условиях недостатка времени и отсутствия специального спортивного оборудования.

Для оценки эффективности ЛФК в профилактике нарушений осанки использовались данные исследований, проведенных в различных вузах России и зарубежных стран, где применялись различные комплексы ЛФК для профилактики нарушений осанки среди студентов. Основное внимание уделялось длительности и частоте занятий, а также влиянию упражнений на улучшение осанки и снижение болевых ощущений.

Полученные результаты и их обсуждение. Анализ данных показал, что студенты, занимающиеся ЛФК на регулярной основе, демонстрируют значительное улучшение состояния осанки. Исследования, проведенные в различных вузах, подтверждают, что выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины и шеи, способствует не только улучшению осанки, но и снижению уровня физического и психоэмоционального стресса. По результатам наблюдений, студенты, активно участвующие в программах ЛФК, отмечали уменьшение болевых ощущений в спине, улучшение подвижности суставов и общей физической выносливости.

Согласно исследованиям, проведенным в СЗГМУ им. И.И. Мечникова, студенты, выполнившие упражнения ЛФК не менее трех раз в неделю в течение одного учебного семестра, продемонстрировали уменьшение угла искривления позвоночника на 15–20%. Особенно заметный эффект был отмечен у студентов с начальными стадиями сколиоза и кифоза. Они смогли скорректировать нарушения осанки за счет укрепления мышц-стабилизаторов, что позволило уменьшить нагрузку на позвоночник.

Также были получены данные, подтверждающие, что регулярные занятия ЛФК способствуют улучшению психоэмоционального состояния студентов. В процессе выполнения физических упражнений происходит высвобождение эндорфинов, что снижает уровень стресса и усталости, характерных для студентов медицинских вузов в связи с высокой учебной нагрузкой. Эти результаты подтверждаются исследованиями, проведенными в Казанском ГМУ Минздрава России, где студенты после занятий ЛФК сообщали об улучшении концентрации и способности справляться с учебными нагрузками.

Исследования, проведенные в Первом МГМУ им. И.М. Сеченова, показали, что занятия ЛФК, направленные на укрепление мышц спины и плечевого пояса, не только предотвращают прогрессирование сколиоза, но и снижают частоту возникновения головных болей, связанных с напряжением мышц шеи и плеч. Это подтверждается также данными других вузов, где отмечается положительное влияние ЛФК на общее самочувствие студентов. В среднем у 85% участников программы улучшилось самочувствие и концентрация во время учебы.

Дополнительные данные свидетельствуют о том, что студенты, практикующие ЛФК, реже обращаются за медицинской помощью по поводу болей в спине и суставах, что свидетельствует о профилактическом эффекте занятий на опорно-двигательный аппарат.

Заключение

Нарушения осанки среди студентов медицинских вузов являются распространенной проблемой, которая связана с длительным статическим положением тела и малоподвижным образом жизни. Эти нарушения могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как развитие хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Внедрение ЛФК в распорядок дня студентов может существенно улучшить их физическое и психоэмоциональное состояние. Это подтверждается исследованиями, которые показали, что студенты, регулярно занимающиеся физиче-

ской культурой, демонстрируют лучшую осанку, меньший уровень болевых ощущений и улучшенное общее самочувствие.

Важно включать ЛФК в учебные программы вузов и создавать условия для регулярных занятий, чтобы студенты могли эффективно предотвращать и корректировать нарушения осанки. Регулярные занятия не только улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, но и способствуют повышению общей работоспособности и снижению уровня стресса.

Список литературы

1. Батурина А.Е. Применение средств лечебной физической культуры при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника / А.Е. Батурина, М А. Бабурина // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 года). – Ч. I. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. – С. 58–62. – EDN SRVTTH

2. Каменский Д.А. Исследования заболеваний позвоночника и их лечение с использованием средств лечебной физической культуры у лиц в возрасте 18–25 лет / Д.А. Каменский, И.Р. Стаканова, А.А. Подовремина // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие» (Санкт-Петербург, 27–31 октября 2019 года). – СПб.: ЧНОУ ДПО Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2019. – С. 124–126. EDN MDEDGW

3. Лечебная физическая культура, как средство профилактики сколиоза / Д.А. Каменский, С.А. Маликова, В.В. Сердюковский, А.П. Стобур // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. В.А. Щеголева. – СПб.: ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2022. – С. 105–110. EDN PXAQAT

4. Эффективность применения методик ЛФК при лечении сколиоза у молодежи / В.В. Кожемяко, А.Е. Батурина, М.А. Рогожников, Ю.Н. Лосев // Теория

и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – СПб.: ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 283–286. EDN ONBSRF