

*Рогова Ольга Игоревна,
студент,*

2 курс, факультет «Физической культуры и спорта»

Забайкальский государственный университет

Россия, г. Чита

Научный руководитель: Николенко Юлия Федоровна,

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры «Теоретических основ физического воспитания»

Забайкальский государственный университет

Россия, г. Чита

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СМГ С ПОМОЩЬЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация: Статья посвящена проблеме нарушений осанки у студентов специальной медицинской группы и необходимости разработки специализированных программ и проектов для их профилактики и коррекции. В статье рассматриваются результаты констатирующего эксперимента, проведенного на базе ФГБОУ ВО ЗабГУ, которые подтвердили высокую распространенность нарушений осанки и потребность в целенаправленной работе с данной категорией обучающихся. На основе полученных данных описывается проект, направленный на коррекцию осанки и укрепление двигательной активности студентов СМГ. Проект предполагает реализацию в онлайн-формате, что обеспечивает доступность и эффективность проведения профилактических и коррекционных мероприятий.

Ключевые слова: здоровье студентов, осанка, нарушения осанки, физическое воспитание, специальная медицинская группа, профилактика нарушений осанки, онлайн-проект.

Abstract: *The article is devoted to the problem of posture disorders in students of the Special Medical Group and to the need to develop specialized programs and projects for their prevention and correction. The article presents the results of a baseline experiment conducted at Transbaikal State University, which confirmed the high prevalence of posture disorders and the necessity of targeted work with this category of students. Based on the obtained data, a project aimed at posture correction and enhancement of motor activity among SMG students is described. The project is designed for implementation in an online format, which ensures accessibility and effectiveness of preventive and corrective measures.*

Keywords: *student health, posture, posture disorders, physical education, special medical group, prevention of posture disorders, online project.*

Введение. Нарушения осанки у студентов специальной медицинской группы являются одной из актуальных проблем, влияющих на здоровье и качество жизни молодежи [1, с.13]. Многочасовое сидячее положение, недостаток физической активности и неправильные двигательные привычки способствуют развитию нарушений осанки. Профилактика и коррекция этих нарушений с помощью самостоятельного выполнения физических упражнений является важным направлением укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования правильной двигательной культуры [2, с.26]. Регулярная физическая активность способствует укреплению мышц спины и кора, улучшению осанки, снижению риска болевых ощущений и хронических заболеваний позвоночника [3, с.46]. В настоящей работе рассматриваются методы профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов медицинской группы с опорой на упражнения, которые можно

выполнять самостоятельно, что позволяет обеспечить доступность и эффективность профилактики среди этой категории молодежи.

Цель исследования оценка и анализ состояния осанки у студентов специальной медицинской группы Забайкальского государственного университета

Объект исследования процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы с нарушениями осанки

Предмет исследования: коррекция нарушений осанки у студентов специальной медицинской группы с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка и внедрение проекта по профилактики и коррекции с помощью самостоятельного выполнения физических упражнений позволит улучшить состояние осанки студентов СМГ, поможет улучшить мотивацию и сформирует устойчивую привычку к занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ учебной и научно-методической литературы, соматоскопия, педагогическое тестирование

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Забайкальского государственного университета на кафедре физического воспитания. В нем принимали участие 50 девушек 1-2 курса, отнесенных к специальной медицинской группе. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата проводилась с помощью тестов из руководства по тестированию чемпионата WorldSkills 2022 года. Также оценивалась гибкость и осведомленность в вопросах коррекции и профилактики нарушений осанки.

Результаты исследования. Проведя оценку состояния опорно-двигательного аппарата студентов, мы получили следующие результаты. При оценке уровня расположения симметричности головы 39 студентов имели отклонения от нормы, из которых 24 (48%) имели отклонения вправо, а 15 (30%) влево. Во второй части теста при оценке отклонения головы от

вертикальной линии мы получили схожие результаты, где 31 студент имел отклонения головы от вертикальной линии. При этом 46% случаев характеризовались наклоном вперед, а примерно 16% — отклонением головы назад. При анализе расположения плеч в рамках теста у большинства участников зафиксированы отклонения: 50% (25 студентов) — вправо, 28% (14 человека) — влево, а нормальное положение наблюдалось у 22% (11 человек). В тестах оценивающих положение локтей и коленей также наблюдалось, что большинство испытуемых имеют асимметрию. Так при оценке положения локтей норма была у 26% студентов (13 человек), асимметрия вправо 50% (25 человек), а влево 24% (12 человек). Расположение коленей показало, что половина студентов имеет нормальное положение коленей - 50% (25 человек), а вторая половина имеет асимметрию – 30% (15 человек) вправо и 20% (10 человек) влево. При оценке расположения пяточных костей относительно ахиллово сухожилия нами выявлено, что 52% студентов (26 человек) имеет завал пяточной кости во внутрь, нарушу 12% (6 человек), нормальное положение стоп наблюдалось у 36% девушек (18 человек).

Результаты измерения сутулости продемонстрировали средний показатель 84,07% (норма 90-100%), подтверждающий тенденцию к сутулости. Нормальное значение было выявлено у 34% студентов (17 человек), тогда как у 66% (15 участников) индекс находился ниже допустимого уровня.

Оценивая глубину шейного отдела, мы получили следующие результаты - сглаженный лордоз выявлен у 26 человек (52%), 17 девушек (34%) имели нормальное, положение лордоза, а 7 имели гиперлордоз (14%). Оценка глубины поясничного лордоза демонстрирует, что 52% девушек (26 человек) имеют сглаженный лордоз, нормальный результат и гиперлордоз имели по 24% (12 человек).

В конце оценки осанки студентов специальной медицинской группы мы проводили определения типа осанки студентов. Мы получили следующие

результаты: самый большой процент набрала круглая спина (сутулость) – 30% (15 человек), меньше была плоская спина 22% (11 человек), плоско-вогнутая 18% (9 человек) и кругло вогнутая 16% (8 человек), нормальная осанка наблюдалась всего у 14% студентов (7 человек).

Оценивая гибкость позвоночного столба мы отметили, что у большого количества студентов наблюдалась хорошая гибкость. Так при оценке подвижности в шейном отделе позвоночника мы получили средний результат 2,01, что является нижней границей нормы, нормальный результат был у 25 студентов (58%), а снижение гибкости наблюдалось у 24 (48%). Показатели подвижности в грудном отделе позвоночника были следующими – средний показатель по группе равнялся 4,7 см, что является хорошим показателем, результат разделился по равно – норма 50%(25 человек), снижение подвижности 50% (25 человек). Также аналогичная ситуация наблюдалась в тесте «проба Шобера», где средний результат 4,02, что снова является нижней границей нормы, снижение подвижности 54% (23 человека), норма 46% (27 человек).

В конце эксперимента проводилось анкетирование студентов, и мы получили следующий результат – высокий уровень знаний в области осанки имеет 28%, средний – 48% и низкий 32%. Что свидетельствует, что студенты имеют какие-то основы знаний про осанку человека, о том, что нужно для профилактики и коррекции нарушений осанки. Информацию современный студент может получать на теоретических занятиях по физической культуре, а также из средств массовой информации и соцсетях, где за последние годы возрос интерес к своему здоровью.

Таким образом оценивая состояние осанки студентов СМГ, мы пришли к выводу, что у студентов распространено нарушения осанки. По итогам тестирования нами был разработан проект, направленный на профилактику и коррекцию нарушений осанки у студентов СМГ. Название проекта «Твоя осанка онлайн». Проект рассчитан на 30 дней.

В основе программы лежат комплексы физических упражнений, для выполнения необходимо 20-30 минут в течение дня. В программу включены упражнения, направленные на комплексную коррекцию и профилактику нарушений осанки. Упражнения представлены для всех сегментов тела (шейный, грудной, поясничный отделы, а также упражнения для тазобедренных, коленных суставов и стоп). Комплексы упражнений разработаны исходя из ограничений здоровья студентов и направлены на профилактику и коррекцию нарушений осанки. Также в программу включены физкультминутки, которые смогут выполнять в течение дня для улучшения подвижности, снятия напряжения и улучшение концентрации. Проект реализован в сети интернет через социальную сеть. Ежедневно студентам представлялся комплекс упражнений, раз в неделю физкультминутка и два раза в неделю теоретические блоки.

Выводы.

1. Проведя анализ современной научно-исследовательской литературы, мы заметили, что она подчёркивает важность комплексного подхода к профилактике и коррекции нарушений осанки.
2. Проведен констатирующий эксперимент на базе ФГБОУ ВО ЗабГУ подтвердил актуальность разработки и внедрения проекта по профилактике и коррекции нарушений осанки.
3. Основываясь на анализ научно-методической литературы и результатах констатирующего эксперимента разработан проект, направленный на коррекцию и профилактику нарушений осанки у студентов СМГ с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Литература:

1. Гриценко, М. А. Коррекция нарушений осанки у студентов специальной медицинской группы посредством постизометрической релаксации / М. А. Гриценко // Молодежь третьего тысячелетия: Сборник

научных статей XLVIII региональной студенческой научно-практической конференции. В 2-х частях, Омск, 01 апреля – 15 2024 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2024. – С. 13-18.

2. Евстегнеев, В. В. Методика функциональной тренировки студентов, направленной на коррекцию нарушений осанки / В. В. Евстегнеев // Сборник научных трудов молодых учёных : Сборник статей / Под редакцией Е.Н. Бобковой. Том Выпуск 29. – Смоленск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2022. – С. 21-25.

3. Фролова, А. С. Динамика развития физических качеств у студентов специальных медицинских групп с нарушением осанки / А. С. Фролов, И. А. Гордиенко, О. Б. Маметова, Л. Д. Хрипунова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 44-50.