

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ОСАНКЕ**

Чудаков В. О.

Научный руководитель: Н. Н. Гаврилович

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Здоровье населения рассматривается как одно из главных условий успешной реализации стратегии социально-экономического развития Республики Беларусь. Важнейшей целью государства в области охраны здоровья является снижение уровня заболеваемости [1].

Благодаря техническому прогрессу, стремительному развитию науки и техники, значительному увеличению потока научной информации происходит интенсификация учебного процесса студентов, в том числе медицинского университета. Все это предъявляет особые требования к студентам и их психосоматическому здоровью, к которому можно отнести правильную осанку. Основную роль в формировании осанки играет опорно-двигательный аппарат, в частности, позвоночник и мышцы, прикрепленные к нему, поэтому проблема нарушений осанки актуальна для всех людей.

Причины появления деформаций позвоночника могут быть как врожденными, так и приобретенными. К врожденным причинам искривления позвоночника относят нарушения нормального внутриутробного развития. Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболеваний не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка — это или проявление болезни, или состояние предболезни. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвонковых дисках (остеохондроз). Даже такая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли.

Чаще всего плохая осанка сочетается со слабым развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушенным из-за неправильного положения головы кровоснабжением головного мозга, слабым зрением. Причины и следствия здесь разделить трудно. Близорукость может развиваться от привычки сутулиться — и наоборот, плохое зрение часто становится причиной плохой осанки. Привычка горбиться может спровоцировать начало сколиоза или юношеского кифоза, особенно при наличии нарушений обмена веществ в соединительной ткани, или обменные нарушения могут вначале вызвать дегенерацию межпозвонковых дисков и тел позвонков, а вызванные этим нарушения осанки легко принимают необратимый характер.

Немаловажным является профессиональная деятельность человека, при которой он постоянно пребывает в одной позе (работа за столом с постоянно наклоненной головой, просто не правильная поза на стуле). В связи с этим становится понятным возрастающий интерес к исследованиям нарушений осанки не только у детей и подростков до 16 лет, но и у студентов, в частности, студентов медицинского университета. На данный момент рабочий день у студентов-медиков составляет восемь-девять часов в сутки. Большая часть этого времени уделяется конспектированию лекций, которые проводятся в плохо оборудованных лекционных залах, активному участию в семинарских и практических занятиях. Все это время студенты-медики находятся длительное время в неудобных позах, что может привести к нарушению осанки. Проблема формирования и профилактики правильной осанки требует систематического решения на занятиях физической культурой, так как она является залогом хорошего состояния психосоматического здоровья. Прогрессирование нарушений осанки оказывает негативное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную и костную системы растущего организма [2].

Цель

Провести сравнительный анализ отношения студентов ГомГМУ к осанке и желание ее изменить.

Материал и методы исследования

Изучение и анализ научно-методической литературы, материалов международных и региональных конференций, проведение анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение

Что такое осанка и чем хорошая осанка отличается от плохой, представляет себе каждый. Но дать короткое определение чему-то общеизвестному трудно. Самое распространенное и простое определение осанки звучит так: «Привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения». В более широком понимании осанка — это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений. Но определить, какая у человека осанка, во время танца, работы и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценке осанки и диагностике ее нарушений используют характеристики позы стоя.

Для проведения исследования было проведено анкетирование среди студентов 1–4 курсов ГомГМУ во втором семестре 2016/2017 уч. года. Принявшие в анкетировании 80 респондентов не дают полную репрезентативность, но показывают основные взгляды на осанку и роль, которую она играет в жизни каждого студента.

Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

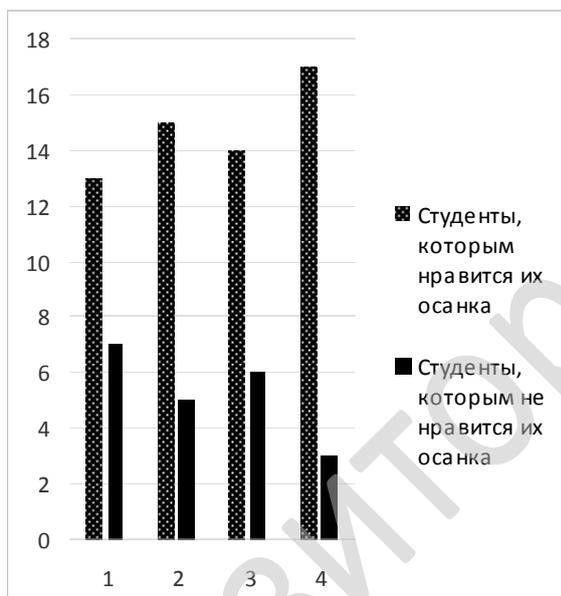


Рисунок 1 — Отношение студентов к осанке

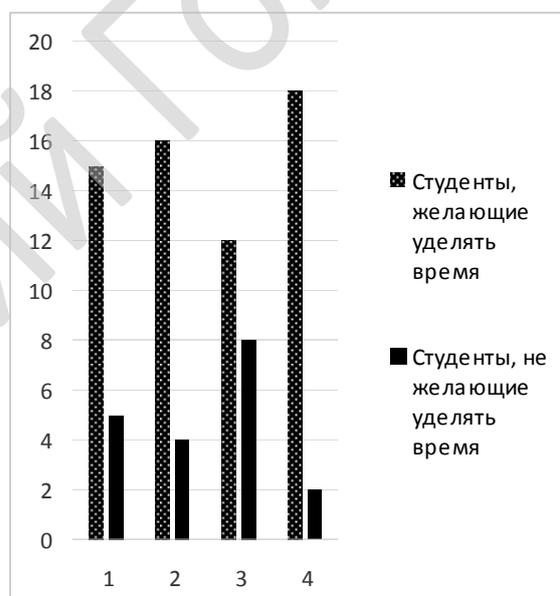


Рисунок 2 — Желание студентов уделять время упражнениям, которые помогут исправить осанку

Отношение студентов разных курсов к своей осанке является различным. Студенты второго, третьего и четвертого курсов довольны своей осанкой, а студенты первого курса менее довольны (рисунок 1). Данные результаты можно объяснить полнотой знаний в области анатомии, гигиены, физиологии у студентов старших курсов. Однако желание изменить свой внешний вид в лучшую сторону имеют не все студенты. Наибольшее желание уделять время для занятий физической культурой имеют студенты четвертых курсов (рисунок 2).

Выводы

Комплекс мероприятий, в состав которых входят: систематические занятия физической культурой и спортом, лечебная физкультура, плавание, массаж, являются самым действенным средством для предупреждения и коррекции дефектов осанки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герасименко, М. А. Основы идеологии Белорусского государства: учеб.-метод. пособие / М. А. Герасименко. — Минск: БелМАПО, 2014. — С. 27–28.
2. Стрельцов, В. А. Профилактика и коррекция осанки: метод. пособие / В. А. Стрельцов, О. А. Цепко. — Сургут, 2003. — С. 44–46.