

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЯКОСТІ СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВНЗ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Данило С.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. У статті розглядаються питання якості стану соматичного здоров'я студенток з порушеннями постави у зв'язку з їх захворюваністю.

Ключові слова: студентки, порушення постави, больовий синдром, скутість.

Вступ. Потреба наукового обґрунтування цілісного процесу оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розробок індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення сфери стихійності в організації фізкультурно-оздоровчої спрямованості виховання студентської молоді — це проблема, що розглядається серед найбільш важливих, пріоритетних.

За даними Держкомспорту України [7] та інших джерел [4, 5, 6, 8] в Україні близько 2,5 млн. інвалідів, тобто кожна 20 людина. Серед студентів 50% мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, та 90% з них — відхилення у стані здоров'я. [1]

Здоров'я студентів значною мірою визначає правильна постава, формування якої починається з раннього дитинства й залежить від розвитку м'язів та активного рухового режиму. Формування хребта закінчується в 20—25 років, але по закінченню навчання у школах, роботі з корекції постави студентів у ВНЗ не приділяється належної уваги.

Зі вступом до ВНЗ фізична підготовленість зменшується на 50%, що зумовлює погіршення здоров'я, швидко втомлюваність протягом навчального дня, знижує рівень фізичної та розумової працездатності студенток і гальмує їх нормальний фізичний розвиток.

Недостатня рухова активність у цей період призводить до кістково-м'язової неадекватності, унаслідок чого формується патологічна постава, виникають відхилення у стані здоров'я і за період навчання у ВНЗ воно погіршується в 2—3 рази.

Серед різних деформацій організму, який розвивається, украй важко піддається лікуванню сколіотична хвороба. Прогресування сколіотичної хвороби серед студенток робить проблему розробки й наукового обґрунтування корекції особливо актуальною.

На сьогодні в науково-методичній літературі накопичено чимало даних про позитивний ефект традиційних методик оздоровлення дітей шкільного віку, але вкрай недостатньо робіт з питань застосування методик, зокрема інноваційних систем для корекції постави у студенток ВНЗ з різним рівнем фізичного стану [9].

Зв'язок з науковими темами та планами досліджень. Робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Метою нашого дослідження є визначення рівня фізичного стану студенток вищих навчальних закладів з порушеннями постави.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан соматичного здоров'я студенток з порушеннями постави.
2. Визначити характер больового синдрому в різних ланках опорно-рухового апарату.
3. Розподілити студенток залежно від ступеню та характеру обмеження їхньої рухової активності.

Результати досліджень. З метою підвищення ефективності корекції порушень постави нами було проведено анкетування (опитування) з виявлення якості стану соматичного здоров'я студенток у зв'язку з їх захворюваністю. Усіх студенток було розподілено на дві групи — основну медичну групу (ОМГ) і спеціальну медичну групу (СМГ). До складу основної медичної групи ввійшли студентки з порушеннями постави. Спеціальна медична група складалася зі студенток із діагнозом «сколіоз».

Усі результати анкетування були проаналізовані й розділені на декілька блоків. Перший блок, що складається з 7 питань, містив інформацію про наявність і характер болю або скутості в різних ланках опорно-рухового апарату студенток з порушеннями постави.

У таблиці 1 показаний відсотковий розподіл студенток ОМГ і СМГ залежно від їх відповідей.

Таблиця 1

Розподіл студенток ОМГ і СМГ залежно від їх відповідей про наявність і характер болю або скутості в різних ланках опорно-рухового апарату (%)

	Питання анкети	Варіанти відповідей	ОМГ	СМГ
1	Чи турбує Вас біль або скутість у ділянці хребта?	ні	60	9,5
		незначно	15	38,1
		помірно	25	28,6
		значно	—	23,8
2	У якому відділі хребта Ви найчастіше відчуваєте біль або скутість?	шийному	41,2	20,8
		грудному	29,4	29,2
		поперековому	23,4	50
		попереково-крижовому	—	—
3	Чи турбує Вас біль в інших органах, окрім хребта?	не хвилює	75	33,3
		хвилює періодично	25	57,1
		хвилює часто	—	9,5
		хвилює постійно	—	—
4	Чи турбує Вас біль та скутість у суглобах?	ні	45	42,9
		незначно	45	33,3
		помірно	5	23,8
		значно	5	—
5	Чи відчуваєте Ви гострий біль в хребті?	ні	70	52,4
		періодично	30	33,3
		часто	—	4,8
		постійно	—	9,5
6	Через який час зникає гострий біль в області хребта?	протягом декількох днів	92,3	90
		протягом тижня	7,7	5
		протягом місяця	—	—
		через місяць і більше	—	5
7	Коли найчастіше і через що виникає біль у хребті?	під час сну	6,7	6,7
		після різких рухів	80	50
		після переохолодження	6,7	12,5
		раптово	6,7	20,8

Значна увага нами була приділена такій скарзі студенток, як біль у спині. Аналізуючи відповіді на питання «Чи турбує Вас біль або скутість у ділянці хребта?», варто зазначити, що 60 % студенток ОМГ не турбує біль або скутість у хребті. 15 % і 20 % студенток цієї групи біль у хребті характеризують як незначну й помірну відповідно. На відміну від цієї групи, лише 9,5 % студенток СМГ не турбує біль або скутість у хребті. А незначний і помірний біль вини-

Таблиця 2

Розподіл студенток ОМГ і СМГ залежно від їх відповідей про ступінь, характер і причини обмеження їхньої рухової активності (%)

	Питання анкети	Варіанти відповідей	ОМГ	СМГ
1	Чи турбують Вас м'язова слабкість, порушення координації, уповільненість рухів?	ні	55	47,6
		незначно	30	28,6
		помірно	15	19,0
		значно	—	4,8
2	Чи обмежені Ваші рухи при виконанні особистої гігієни?	ні	95	76,2
		незначно	5	19,0
		помірно	—	4,8
		значно	—	—
3	Чи обмежені Ваші рухи при виконанні побутових дій?	ні	75	47,6
		незначно	25	42,9
		помірно	—	9,5
		значно	—	—
4	Чи обмежені Ваші рухи при виконанні фізичних вправ?	ні	35	—
		незначно	65	52,4
		помірно	—	33,3
		значно	—	14,3
5	Чи обмежені Ваші можливості під час активного відпочинку (хобі, спорт, туризм та інші)?	ні	70	47,6
		характер відпочинку змінився	10	23,8
		можливість відпочинку обмежена	20	28,6
		неможливий	—	—
6	При яких рухах Ваші дії обмежені?	згинанні (нахил)	50	28
		розгинанні	22,2	24
		нахил в сторону (вправо, вліво)	16,7	28
		обертанні	11,1	20

кає у 38,1 % і 28,6 % студенток. Значний біль відчувають 23,8 % студенток СМГ. Одержані результати про наявність і характер болю в хребті у студенток з порушенням постави і сколіозом дають підставу стверджувати про безумовну залежність болю від наявності порушень постави і сколіозу в студенток СМГ. Даний показник є об'єктивним підтвердженням медичних клінічних даних про сколіоз хребта і свідчить, в основному, про слабкість та асиметричний стан м'язів, що оточують хребет, і наявність торсії хребців (скручування хребців навколо своєї осі).

Не менш значущі результати були одержані під час аналізу відповідей студенток на питання «У якому відділі хребта Ви найчастіше відчуваєте біль або скутість?». Як свідчать дані, у студенток

з порушенням постави біль або скутість у хребті спостерігається в основному в шийно-грудному відділі хребта (41,2 % — у шийному відділі та 29,4 % — у грудному відділі хребта). Студентки СМГ (зі сколіозом) частіше відчувають біль і скутість в грудинно-поперековому відділі хребта: 20,8 % — в шийному відділі, 29,2 % — у грудному, 50 % — у поперековому. Одержані результати підтверджують клінічні дані анамнезу студенток з порушеннями постави і сколіозом. При порушеннях постави, як відомо, відбувається посилення або зменшення фізіологічних вигинів хребта, їх співвідношень у сагітальній площині (постава з круглоувігнутою або круглою спиною), що поєднується з функціональним зміщенням хребта у фронтальній площині, що у свою чергу, призводить до нерівномірного розподілу тонуусу м'язів, які забезпечують ортоградну позу і відповідають за правильну поставу [2, 3]. За даними нашого дослідження, у студенток ОМГ в основному спостерігаються порушення постави із збільшенням грудного кіфозу. Переважання даного виду постави, ймовірно, зумовило більшу кількість студенток з болями і скутістю в шийно-грудному відділі хребта.

Відповіді на питання анкетування студенток «Коли найчастіше і через що виникає біль у хребті?» виявив особливості прояву болю в хребті залежно від характеру рухової активності. Так, студентки з порушенням постави групи ОМГ найчастіше (у 80 %) відчувають біль хребті після виконання різких рухів. 50 % студенток СМГ групи зі сколіозом відчувають біль після виконання різких рухів. У 20,8 % студенток цієї групи біль виникає незалежно від цих причин, тобто раптово, у 12,5 % — після переохолоджень. По 6,7 % студенток в обох групах відчувають біль у хребті під час сну. Таким чином, у студенток з порушенням постави і сколіозом біль у спині виникає в основному після виконання різких рухів. Цей факт може свідчити про неорганізований руховий і ортопедичний режим студенток і дозволяє визначити завдання для подальшої корекції постави в даному напрямі. Варто звернути увагу також на інші причини виникнення болю в спині у студенток зі сколіозом і враховувати їх при організації індивідуальної рухової активності окремо взятої студентки.

Наступний блок відповідей в анкетуванні студенток відображав ступінь і характер їхньої рухової активності (табл. 2). Одержані результати в даного блоку анкетування дозволили нам визначити причини обмеження видів рухової активності студенток з порушенням постави і сколіозом, яка виконувалася як в побуті, так і при організованій руховій активності.

Аналіз відповідей даного блоку анкетування засвідчив, що в середньому 50 % студенток обох

груп (з порушенням постави і сколіозом) турбує м'язова слабкість, незначні порушення координації руху, деяка уповільненість у рухах. Обмеження рухів у побуті (52,4 % студенток) та обмеження при проведенні особистої гігієни (13,8 % студенток) більше відчувають студентки зі сколіозом, ніж з порушенням постави. Варто зазначити, що не виявлено жодної студентки зі сколіозом, яка б не мала обмежень при виконанні фізичних вправ, 52,4 % з них мали незначні обмеження, 33,3 % — помірні, а 14,3 % — мали значні труднощі при виконанні фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання.

Висновки

Одержані нами результати підтверджують дані фахівців про загальне зниження працездатності студенток з аналізованими проблемами стану здоров'я. При цьому знижується м'язовий тонус скелетних м'язів опорно-рухового апарату, особливо тих, які відповідають за симетричність утримання хребта. Даний контингент займається, як правило, пасивно на навчальних заняттях, не в змозі виконувати елементарні фізичні вправи, уникає фізичних навантажень, не проявляє наполегливості в досягненні результатів, необхідних для оптимального функціонування всіх систем організму. Тому важливими для них залишаються оптимізація рухової активності, формування мотивації до занять фізичною культурою, розробка й упровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на корекцію порушень постави.

Література

1. *Гарієвський Ю.* Про організаційно-методичні засади фізичної реабілітації студентів з обмеженими фізичними можливостями / Ю. Гарієвський // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць. Вип. IV. — Рівне: ред. — вид. центр МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2006. — 460 с.
2. *Гонгальський В.В.* Активная мышечная фиксация позвоночника при его нестабильности / В.В. Гонгальський // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — К. — 1993. — № 12. — С. 64—70.
3. *Гонгальський В.В.* Роль лікувальної фізкультури в комплексному лікуванні дітей та студентів з порушеною поставою // Матеріали наук.-прак. конф. вузів Подільського р-ну «Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів.» — Вінниця. — 1993. — С. 73—74.
4. *Григорьев В.И.* Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев //

- Теория и практика физ. культуры, 2004. — №2. — С. 54—61.
5. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А.І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць. — Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. — № 22. — С. 23—28.
 6. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П.І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. Чернівці. — 2005. — С. 209—211.
 7. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект державно-го комітету з фіз. культури і спорту в Україні. — К, 1997. — 16 с.
 8. Кудаев Э.А. Методические принципы оценки динамики физической подготовленности у студентов нефизкультурных вузов / Э.А. Кудаев // Теория и практика физ. культуры, 2004. — №5. — С. 26—28.
 9. Нікіфорова С.А. Формування та корекція порушень постави школярів нетрадиційними системами оздоровлення (гімнастика Хатха-йога) / С.А. Нікіфорова // Збірник матеріалів вузівської студентської науково-практичної конференції. — Кременець, 2004. — С. 62—65.

Надійшла до редакції 15.09.2009 р.

Данило С.М. Некоторые аспекты качества состояния соматического здоровья студенток ВУЗ с нарушениями осанки
В статье рассматриваются вопросы качества состояния соматического здоровья студенток с нарушениями осанки в связи с их заболеванием.

Ключевые слова: студентки, нарушения осанки, болевой синдром, скованность.

Danilo S.M. **Some aspects of quality of state of somatic health of students high-school with breaches of the bearing**
The article focuses of questions significance of means of physical training for correction of violations of bearing of the students of higher education establishments with different physical condition.
Key words: correction violation of carriage, physical education.

Нова книжка

Худолій О. М.

X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл.
ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

