

Дослідження розповсюдженості порушення постави серед студентів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Функціональні порушення постави – досить поширена вада опорно-рухового апарату, насамперед серед школярів і студентської молоді. За даними деяких науковців, кількість студентів, які мають порушення постави, становить 60–80 %. Однак серед учених відсутня єдність думок стосовно не лише розповсюдженості порушень постави в студентів, а й виду порушення постави в цього контингенту молоді.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Існують суперечності розподілу студентів із різними видами порушення постави залежно від обраного вищого навчального закладу (ВНЗ). Разом із тим більшість науковців стверджують, що в дівчат-студенток, незалежно від площини, порушення постави трапляються частіше, ніж у юнаків. Указано на те, що в 37,9 % студентів чоловічої статі та в 45,1 % – жіночої виявлено порушення постави в сагітальній площині. При цьому сутулість і плоска спина мали найбільші показники. Відхилення у фронтальній площині в юнаків склали 29,1 %, а в дівчат – 32,1 % [4; 6].

Одна з причин такого розповсюдження порушення постави серед молоді – насамперед порушення умов формування навички правильної постави [6]. Н. М. Гаврилова і Н. Л. Бочкова поставу розглядають як позу тіла людини, яка перебуває у вертикальному положенні в умовах рівномірного напруження м'язів тулуба та шиї. Науковці вважають, що фізіологічна основа такого явища – рухова навичка, тобто система визначених умовно-рухових рефлексів [2; 8]. Уважається, що важливу роль в утриманні вертикальної пози тіла, за якою визначається постава, відіграє не лише узгодженість довільного й недовільного тонічного напруження різних м'язових груп, але й сила та силова витривалість м'язів [1; 7]. Причому причинами порушення постави може стати не лише зменшення, але й надмірне чи одностороннє збільшення сили окремих м'язових груп, до чого, наприклад, призводять заняття такими видами спорту, як гімнастика та важка атлетика. Існують роботи, у яких визначено значимість факторів, що спричиняють негативний вплив на поставу студентів [9; 11]. Зокрема, Ю. І. Ретивих виявив, що в 51,6 % випадків причиною порушень постави є недостатній руховий режим, у 48,4 % – низький рівень фізичного стану, у 43,8 % – проблеми організації процесу фізичного виховання, у 39,1 % – різноманітні захворювання, у 34,4 % – порушення гігієнічних умов режиму навчання й праці, у 29,7 % – спадковість та у 24,9 % – низька мотивація формування правильної постави [10].

Зважаючи на різноманітність чинників, що викликають порушення постави, учені об'єднують їх у три групи. До першої відносять чинники ендогенного характеру, такі як обмінно-гормональні дисфункції, захворювання внутрішніх органів, від яких залежить функція нервово-м'язового апарату. Друга група – фактори екзогенного характеру: несприятливі умови навколишнього середовища, гіпокінезія й гіподинамія, недостатнє перебування на свіжому повітрі тощо. Третя група чинників пов'язана з можливим сукупним впливом ендогенних та екзогенних факторів. Незважаючи на досить високу значимість окремих чинників, які негативно впливають на функцію опорно-рухового апарату, вважається, що порушення постави є результатом їх комплексного впливу [5]. При цьому одні чинники мають визначальне значення, а інші є сприятливим фоном для їх прояву.

Формулювання мети й завдання статті. Мета дослідження – установити основні причини порушення постави та дослідити розповсюдженість порушень постави серед студентів вищого навчального закладу.

Для досягнення поставленої мети виконувалися такі завдання:

1. За аналізом літературних джерел визначити основні причини та розповсюдженість порушення постави серед студентської молоді.
2. Установити кількість студентів вищого навчального закладу з порушенням постави в сагітальній та фронтальній площинах.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для виявлення порушення постави в студентів ми використовували методики, які дають змогу встановити відхилення від норми вигину хребта в сагітальній площині за методикою Л. П. Ніколаєва й наявності асиметрії хребта у фронтальній площині за методикою В. Л. Мошкова.

У студентів, які мають порушення постави, незалежно від статі виявлено суттєві відмінності вигинів хребта в сагітальній площині. Відомо, що середня величина шийного лордозу (М) для юнаків

від 19 до 25 років становить 58,5 мм і в нормі не може відрізнятись від цієї величини більше ніж на $2q$ (за умови, що $q = 26$ мм). Тому показники шийного лордозу в нормі варіювали від 55, до 61,1 мм, утворюючи «нормативний діапазон». Показник кожного студента відображався на графіку точкою з відповідним значенням.

У юнаків, які мали порушення постави за вигинами хребта в сагітальній площині, величина шийного лордозу відрізнялася від середньої величини глибини лордозу, порівняно з юнаками, які не мали порушення постави, та відображалися вище або нижче від «нормативного діапазону».

Так само проводили оцінку глибини поперекового лордозу. Так, глибина поперекового лордозу в нормі варіювала від 31 до 37мм (для юнаків $M=33,8$; $q= 12$ мм).

У дівчат у нормі величина шийного лордозу варіювала від 51 до 55 мм. Ті показники, які виявилися нижчими чи вищими від указаних меж, визначалися як патологія ($M=55$ мм; $q= 13$ мм).

Показники поперекового лордозу у студенток із порушенням постави перебували в діапазоні від 26 до 31мм (для дівчат $M=27$ мм; $q= 13$ мм).

Дослідження постави у фронтальній площині за методикою В. Л. Мошкова дало підставу встановити суттєві відмінності за різницею сторін «ромба Мошкова» (табл. 1).

Таблиця 1

Різниця сторін ромба Мошкова в студентів без порушення та з порушенням постави у фронтальній площині ($n=145$)

Показник	Середні значення, $X \pm m$			
	юнаки		дівчата	
	без порушення постави, $n=37$	із порушенням постави, $n=26$	без порушення постави, $n=26$	із порушенням постави, $n=41$
Різниця сторін «ромба Мошкова», см	0,59±0,03	1,21±0,02 ***	0,67±0,04	1,52±0,03 ***

Примітка. Вірогідність відмінності показника : * – $P < 0,05$.

Різниця сторін «ромба Мошкова» в студентів із порушенням постави, незалежно від статі, виявилася вірогідно більшою, ніж у студентів цього віку без порушення постави.

Проведення дослідження на предмет виявлення порушення постави в сагітальній і фронтальній площинах (уключаючи також комбіновані порушення) засвідчило, що серед дівчат порушення постави трапляється частіше, ніж серед юнаків

Серед усіх обстежених юнаків ($n=78$) 52,56 % мали порушення постави. Кількість осіб із надмірним викривленням хребта в сагітальній і фронтальній площинах майже не відрізнялися, а найрідше траплялися комбіновані порушення постави (рис. 1).

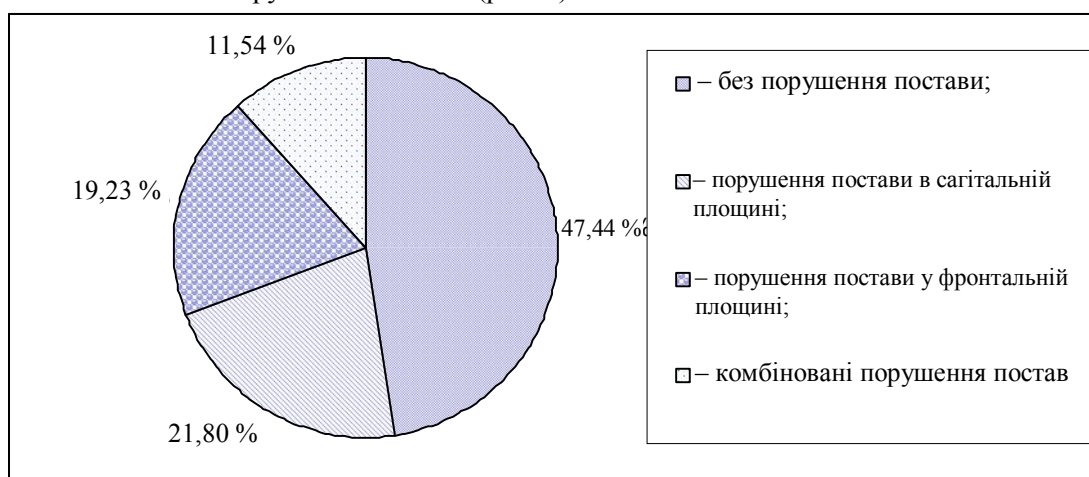


Рис 1. Співвідношення кількості юнаків без порушення та з порушенням постави у фронтальній і сагітальній площинах

Під час обстеження дівчат ($n=84$) ми встановили, що порушення постави серед студенток трапляється на 16,49 частіше, ніж серед юнаків.

Порівняльний аналіз кількості юнаків і дівчат, які мають порушення у фронтальній площині, засвідчив, що в дівчат таких виявилось на 10,54 % більше, ніж у юнаків. Комбіновані порушення постави

проявляються на 7,5 % частіше в дівчат, ніж у юнаків. Кількість юнаків і дівчат, які мають порушення постави, у сагітальній площині, майже не відрізнялася.

Результати наших досліджень у цілому збігається з науковою інформацією О. Мартинюк, В. О. Кашуби [6].

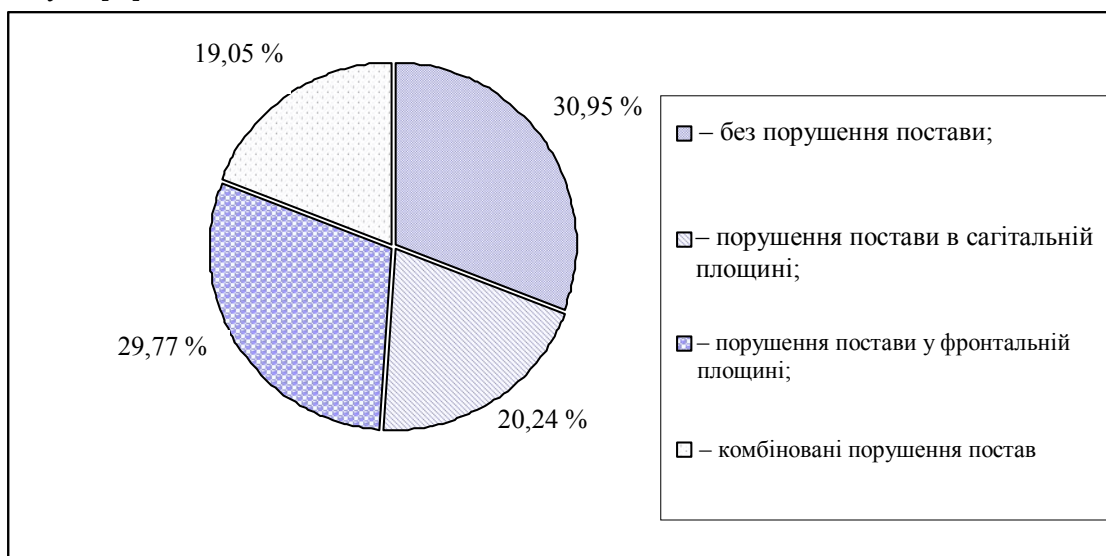


Рис 2. Співвідношення кількості дівчат без порушення та з порушенням постави у фронтальній і сагітальній площинах

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Порушення постави серед студентів – досить поширена вада хребта, яка частіше спостерігається в дівчат, ніж у юнаків, що зумовлено не лише меншою наявністю м'язового компонента в складі маси тіла дівчат, порівняно з юнаками, але й недостатньою мотивацією до занять фізичною культурою. Кількість юнаків та дівчат, які мають порушення у фронтальній площині, засвідчив, що в дівчат таких виявилось на 10,54 % більше, ніж у юнаків. Комбіновані порушення постави проявляються на 7,5 % у дівчат, ніж у юнаків. Кількість юнаків і дівчат, які мають порушення постави в сагітальній площині, майже не відрізнялася.

Перспективи подальших розробок цього напрямку полягають у дослідженні розповсюдженості виду порушення постави серед студентів.

Джерела та література

1. Бережна Т. І. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна, Л. К. Кожевникова, В. В. Мисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – С. 187–189.
2. Гаврилова Н. М. Профілактика та корекція порушень постави на обов'язкових заняттях фізичною культурою на відділенні легкої атлетики / Н. М. Гаврилова, Н. Л. Бочкова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 01. – С. 36–38.
3. Гулбані Р. Ш. Корекція постави студентів 18–19 років шляхом зміцнення «м'язового корсету» / Р. Ш. Гулбані, А. О. Коса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2010. – С. 40–42.
4. Зеленская Н. А. Распределение студентов 1 курса 2005 года РГМУ по медицинским группам / Н. А. Зеленская, Д. В. Павленко // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2006. – № 2. – С. 21.
5. Карась Т. Ю. Оздоровительное плавание при нарушениях осанки : учеб. пособие / Т. Ю. Карась, Т. В. Хромина, А. П. Шкуро. – Комсомольск-на-Амуре : КПК, 2006. – 46 с.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монография / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 280 с.
7. Кочеткова Т. Н. Особенности применения физических нагрузок студентов вуза, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. Н. Кочеткова // Современные проблемы физической культуры и спорта : сб. научно-методических трудов. – Вып. 14. – Москва : МПГУ, 2007. – С. 42–45.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Т. II. – Киев : Олімп. лит., 2008. – 367 с.
9. Попов С. Н. Физическая реабилитация : [учеб. для студентов высш. учеб. заведений] / С. Н. Попов. – Ростов : Изд-во «Феникс», 2004. – 608 с.
10. Ретивых Ю. И. Методика коррекции нарушений осанки студентов средствами оздоровительной физической культуры на основе учета видов и степени деформаций позвоночника : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю. И. Ретивых. – Волгоград, 2009. – 24 с.

11. Эммануилиди И. П. Методика занятия адаптивной физической культурой с детьми 7–8-летнего возраста, имеющими нарушения осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. П. Эммануилиди. – Волгоград, 2008. – 25 с.

Анотації

У статті вивчено розповсюдженість порушень постави серед студентів та основні причини появи патологій опорно-рухового апарату. Отримані результати свідчать про високу розповсюдженість порушень постави серед студентської молоді, причому в дівчат порушення постави трапляється частіше, ніж серед юнаків.

Ключові слова: порушення постави, студенти.

Александра Куц-Бурдейная, Юрий Фурман. Исследование распространенности нарушения осанки среди студентов. В статье изучается распространенность нарушений осанки среди студентов и основные причины появления патологий опорно-двигательного аппарата. Полученные результаты свидетельствуют о высокой распространенности нарушений осанки среди студенческой молодежи, причем, у девушек нарушение осанки встречается чаще, чем среди юношей.

Ключевые слова: нарушение осанки, студенты.

Oleksandra Kuts-Burdeynya, Yuriy Furman. Research of Prevalence of Posture Disorders Among Students. *The article is devoted to the study of prevalence of posture disorders among students and the main reasons of appearance of pathologies of the locomotor apparatus. The obtained results indicate high prevalence of disorders of posture among students, though posture disorders are more common among girls than among boys.*

Key words: posture disorders, students.