

...

1. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015 С. 204.

2. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М: Финансовый университет, 2015. – С. 110.

Татаров В.Б.

Профилактика нарушения осанки в период обучения в вузе

Финансовый университет при Правительстве РФ

Профилактике нарушения осанки посвящено достаточно большое количество исследований. Однако, как показывает анализ литературных данных российских и зарубежных специалистов, данная проблема далека от своего разрешения. Здесь, достаточно сказать, что среди студентов российских вузов, более 70% имеют отклонения в физическом развитии именно по показателям осанки.

В настоящее время, здоровье рассматривается учеными как фундамент полноценного существования и жизнедеятельности человека, как необходимое условие гармоничного развития личности. С этой точки зрения используется понятие «потенциал здоровья». Оно отражает адаптивные возможности организма и характеризуется теми предельными значениями воздействия, в диапазоне которых организм еще сохраняет нормальный уровень функционирования и не нарушает своей жизнедеятельности [2, 20-21 с].

Вместе с тем, большее количество исследований по проблеме осанки проведено со студентами первого курса в меньшей степени со студентами старших курсов, когда отмечается период их интенсивного физического взросления. Вместе с тем, согласно имеющимся литературным данным, в этом возрасте у студентов отмечаются существенные изменения в показателях физического развития, что может обуславливать особенности в формировании их осанки. Как следствие этого, в нашем исследовании ставились следующие задачи: 1) определить особенности динамики показателей физического развития учащихся первого курса; 2) проанализировать особенности реакции организма студентов при выполнении стандартной физической нагрузки и соотнести их с особенностями динамики показателей физического развития; 3) сопоставить полученные данные с особенностями формирования осанки школьников в период обучения в вузе.

Полученные данные свидетельствуют, что вес тела у студентов увеличивается в среднем до 3кг. При этом прирост данного показателя происходит относительно равномерно. Так, вес тела у юношей увеличивается со $70,5 \pm 2,11$ кг до $73,22 \pm 3,17$ кг, а к концу второго курса повышается до $80,05 \pm 2,82$ см. Вместе с тем, у девушек этот показатель увеличивается в

среднем на 5 кг и наиболее заметный его прирост приходится на период середины второго курса. Относительно равномерно на первом курсе, у юношей увеличивается показатель массы тела с $73 \pm 1,83$ кг до 78,5 кг, а у девушек возрастная динамика этого показателя повторяет динамику показателя массы тела. Наибольший прирост с $65,9 \pm 2,5$ кг до $70,8 \pm 3,9$ кг приходится на период обучения в вузе.

Как видно из представленных данных, полученные нами результаты несколько расходятся с данными, имеющимися в литературе. Так, данные литературы свидетельствуют о том, что «весовой скачок» у девушек и у юношей отмечаются на первом курсе обучения. В нашем же исследовании «весовой скачок» у девушек приходится на период обучения (64%). В свою очередь, у юношей относительных «скачков» в показателях веса не наблюдается, хотя многие из них (37%) имели избыточную массу тела.

При решении второй задачи нашего исследования студенты выполняли физическую нагрузку на велоэргометре. Мощность нагрузки была стандартная и составляла 55 ватт. При этом темп педалирования составляла 60 об/мин, а время работы – 5 мин. Как показали полученные данные, к концу нагрузки у юношей частота сердечных сокращений находилась практически на одинаковом уровне и достигала в среднем $151,7 \pm 4,9$ и $150,7 \pm 4,4$ уд/мин соответственно. В свою очередь, у девушек по этому показателю, выявлялись возрастные различия. Так у первокурсниц ЧСС составляло $153,8 \pm 5,4$ уд/мин, а у студенток старших курсов $146,5 \pm 5,2$ уд/мин соответственно. При этом, у студенток первокурсниц восстановление ЧСС к исходным значениям происходило более быстро, чем у студенток старших курсов. У юношей же такой особенности не отмечалось. Как у учащихся первого курса, так и старшекурсников величина ЧСС к третьей минуте восстановления находилась в пределах $105,8 \pm 4,0$ – $104,9 \pm 4,1$ уд/мин и превышала исходные значения в среднем на 8-10% (у девушек до 14-17%).

Полученные нами результаты об особенностях реакции организма на стандартную физическую нагрузку позволяют видеть, что в период «весового скачка», у девушек первокурсниц реакция со стороны работы сердца во время физической нагрузки характеризуется меньшим уровнем напряжения, чем у старшекурсниц. И более того, относительно этот уровень несколько ниже, чем у юношей. Как следствие неоднозначности реакции организма девушек и юношей на стандартную физическую нагрузку при разных у них формах динамики в показателях длины и массы тела, нами был проведен корреляционный анализ между этими показателями. Результаты корреляционного анализа показали, что между параметрами массы тела и показателями ЧСС, фиксируемых во время работы, устанавливается относительно слабовыраженная связь, как у юношей, так и девушек (0,437 и 0,284). В то же время, между показателями массы тела и показателями ЧСС проявляющая корреляционная связь оказывается более высокой и имеет отрицательное значение. Чем больше масса тела, тем ниже уровень ЧСС во время работы и, особенно, это

характерно для девушек (0,776). Исходя из этих результатов можно сделать предположение о том, что увеличение массы тела, в большей степени, влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы. При этом повышение массы тела соотносится с уменьшением уровня ЧСС во время выполнения стандартной мышечной нагрузки. При решении следующей задачи нашего исследования, сопоставлялись показатели осанки девушек и юношей. Результаты исследования показали, что процент выявленных признаков в нарушении осанки ко второму курсу выше у юношей по сравнению с девушками. Так из числа обследованных юношей первого курса по сравнению с юношами старших курсов количество с нарушениями осанки увеличилось на 29%. В то же время, среди девушек этот процент был заметно меньшим (12%).

Таким образом, в ходе нашего исследования было выявлено, что в период обучения у юношей и девушек возможно появление нарушений осанки. При этом риск ее нарушения у юношей выше, чем у девушек. У юношей более высокий процент нарушения осанки сочетается с относительно равномерными у них приростами от года к году показателей массы тела. В свою очередь у девушек менее выраженный процент нарушения осанки сочетается с относительно высокими показателями увеличения массы тела на завершающей стадии обучения. На фоне более интенсивного увеличения массы тела у девушек, реакция со стороны их сердечно-сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку, оказывается более благоприятной, чем у юношей.

Полученные данные позволяют прийти к заключению о необходимости более целенаправленной профилактики нарушения осанки студенческой молодежи в период обучения, разработки дифференцированных методик для юношей и девушек.

Современную отечественную концепцию воспитания характеризуют понятия: взаимодействие, сотрудничество, воспитательные отношения, педагогическая ситуация. По существу, воспитывать – это значит организовывать содержательную жизнь и развивающую совместную деятельность педагогов и студентов, где у тех и других будут свои роли, цели, взаимные отношения [1, 76 с].

...

1. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. «Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 1(129). С.76.

2. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015 С. 204.
