

СПОСОБ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

С. Б. Гоглева

Белорусский государственный университет, г. Минск

fitfan@mail.ru

***Аннотация.** В статье рассматриваются новые и анализируются существующие способы регуляции положения туловища относительно вертикальной оси. Также предлагается комплекс мер, способствующих улучшению осанки у студентов.*

***Abstract.** The article discusses the new and existing methods are analyzed regulation of position of the body relative to the vertical axis. It is also proposed a set of measures to promote constructive equalization.*

Введение. Рост заболеваний опорно-двигательного аппарата и других отклонений в здоровье, связанных с ними, в настоящее время неуклонно растет, в том числе – у студенческой молодежи. Это побуждает компетентных специалистов к поиску решений данной проблемы и новому осмыслению существующей ситуации.

Цель работы – исследование факторов, влияющих на выравнивание тела вдоль вертикальной оси и определение способов улучшения осанки у студентов.

Методы исследования. Нами использовался анализ литературных источников и результатов экспериментальной работы со студентами специального медицинского отделения, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Результаты и обсуждение. Выравнивание туловища вдоль вертикальной оси является одним из приемов коррекции осанки.

Слово «осанка» имеет общий корень со словом «сан». Одноколенные слова, как правило, близки по смыслу. В данном примере общей является высокая, наиболее предпочтительная позиция – в первом случае речь идет о положении тела, как физического объекта, во втором – определяющая высокое общественное положение. Такую же взаимосвязь можно выявить при рассмотрении пары слов «статный» и «статус». Действительно, ассоциативные представления всегда связывают хорошую осанку с высоким социальным статусом и положительной моралью. Известно, что наилучшим способом убеждения является визуальный пример. В отличие от сухих назиданий, возможность наблюдать реальных людей на протяжении всего цикла обучения, служит мощным

мотивирующим фактором для реализации конструктивных задач развития личности в социальном и физическом аспектах.

Вертикальная ориентация тела человека отображает его способность противодействовать силе притяжения, таким образом, усилия по выравниванию следует направлять в сторону, обратную вектору гравитации, то есть вверх. Это и есть основная принципиальная позиция в предлагаемом способе конструктивного выравнивания тела вдоль вертикальной оси.

Для его реализации можно использовать словесную установку - «тянуться макушкой вверх». В этой психофизической установке задаются основные параметры, позволяющие прилагать усилия в нужном направлении. Словом «макушка» определяется самая высокая точка тела. Каждый человек без труда определяет свои внешние границы – это залог безопасности при взаимодействии с внешними объектами. Идентифицировать верхнюю границу своего тела – макушку – не составляет сложности для любого индивида. Направление «вверх» безошибочно определяется благодаря наличию у человека механизмов ориентации относительно силы притяжения земли. Таким образом, мы задаем два объективных параметра. «Макушка» – точка приложения усилий, «вверх» – направление прилагаемых усилий.

Проведенный опрос в испытуемой группе, с целью определения используемых психофизических установок для коррекции осанки выявил, что большинство из них направлены на изменение положения отдельных сегментов тела – «опустить лопатки», «приподнять подбородок», «расправить плечи» и т. д.) Как видим, эти послы не задают объективных параметров, а отсылают к субъективным представлениям о правильности положения сегментов собственного тела.

В то время как направленная ориентация самой высокой точкой в сторону, обратную силе притяжения – вверх – позволяет объективно и безошибочно определять направление приложения усилий. Кроме того, в предложенном варианте выравнивания невозможно приложить чрезмерное усилие и создать предпосылки к деструктивным изменениям.

Для рассмотрения следующего фактора, способствующего выравниванию положения тела, необходимо определить наиболее вероятные причины часто встречающихся изменений осанки. В настоящее время они хорошо известны – это гиподинамия и малоподвижный образ жизни.

Низкая физическая активность ведет к ослаблению мышц, составляющих каркас туловища, вследствие чего его сегменты удаляются от вертикальной оси, приводя к деструктивным преобразованиям. Основная часть времени в режиме дня студентов отводится процессу обучения, что

сопряжено с долгосрочным пребыванием в положение сидя. Поза сидящего человека, который опирается руками о стол, даже при незначительном наклоне корпуса вперед, полностью исключает функциональные напряжения мышц составляющих переднюю поверхность туловища. Детренированность мышц проявляется с течением времени изменением осанки. Даже визуальное наблюдение позволяет отмечать у девушек избыточный лордоз с небольшим краниальным смещением. Верхняя часть туловища, как правило, отклоняется назад. Такое положение свидетельствует о недостаточном тоне мышц пресса и синергистов. Еще нагляднее становится отклонение корпуса от вертикальной оси, если предложить испытуемым поднять прямые руки вверх до ушных раковин.

Разъяснив студентам необходимость включения в процесс выравнивания мышц всего периметра туловища с акцентом на мышцы пресса, удалось получить следующие результаты. В большинстве случаев очевидно изменения в положении туловища. При сознательном включении фронтальных мышц, в процесс стабилизации положения корпуса, в ответ на изменение положения рук, верхняя часть туловища не отклоняется назад, а удерживается в своем естественном, наиболее рациональном положении.

Туловище человека условно можно сравнить с цилиндром – подобная форма всегда использовалась в качестве опорной конструкции благодаря своей устойчивости. Однако деформация условного цилиндра – туловища – возникает в результате ослабления передней поверхности. В старину слово «живот» имело так же значение «жизнь» – что можно проследить на примере выражения «не жалея живота своего».

Таким образом, устанавливается логическая цепочка, объединяющая качество жизни, состояние мышц и прочих органов и тканей абдоминальной области. В результате ослабления мышц сегменты туловища отклоняются от вертикальной оси туловища. Тем не менее, применение способа сознательного контроля за указанными мышечными группами позволяет удерживать позвоночник в рациональном положении по отношению к вертикальной оси туловища.

Устойчивость корпуса, как биомеханической конструкции обеспечивается, в первую очередь, позвоночником. Но объемная фигура, которой является корпус человека, должна быть снабжена опорными структурами по всему периметру своего внешнего контура. Эту функцию принимают на себя мышцы передней и боковых поверхностей туловища. Именно на этих возможностях акцентируется внимание испытуемых для достижения позитивных результатов. Им предлагается напрячь мышцы пресса. Однако представление о напряжении мышц пресса у многих раз-

няться. Следует исключить напряжение, сопряженное с созданием дополнительного давления изнутри и выдвиганием брюшной стенки вперед за границы ребер, равно как неприемлемо и «втягивание» живота. В предлагаемом способе напряжением мышц обеспечивается дополнительная опора для структур верхней части туловища, обеспечивающая необходимую устойчивость и наиболее рациональное выравнивание.

Для описания человека, применившего предложенный способ выравнивания, уместно использование прилагательного «статный», поскольку изменения эстетического характера очевидны.

Можно выделить три основных позиции, способствующих выравниванию в контексте предлагаемого способа:

1. Применение мотивирующих установок.
2. Применение способа приближения сегментов позвоночника к условной вертикальной оси за счет «вытягивания» макушкой вверх.
3. Применение способа напряжения мышц пресса, как стабилизирующей и поддерживающей составляющей корпуса.

Для проверки действенности предлагаемого метода был проведен следующий эксперимент. В контрольной группе, относящейся по показаниям к специальной медицинской группе, был измерен рост, после чего им были разъяснены новые позиции и возможности для оптимизации положения тела в пространстве. На следующем этапе снова фиксировались показатели роста. В среднем, разница составила 7 мм. Наиболее выраженные показатели роста определялись у студенток с диагнозом сколиоз. Напрашивается вывод – увеличение показателя роста обеспечивается за счет выравнивания избыточных изгибов позвоночника.

Результаты эксперимента позволяют высказать предположение об эффективности комплексного метода выравнивания сегментов тела вдоль вертикальной оси, и, возможно, послужат ступенькой для формирования методик долгосрочной фиксации правильного положения туловища. Поскольку конструктивно ориентированное положение тела не только воплощает эстетику и гармонию содержания, но и прогнозирует позитивное развитие личности в физическом, психическом и социальном аспектах.

Выводы. Вопросы коррекции и поддержания правильной осанки были и остаются одними из наиболее приоритетных при работе со студентами специального медицинского отделения. Это побуждает нас вести поиск конструктивных решений для обеспечения физического благополучия студентов. Достигнутые решения по формированию правильной осанки создают предпосылки к гармоничному физическому развитию и становлению личности.