

Проведенная работа имеет теоретический интерес и дает возможность разрабатывать меры по укреплению здоровья, проведению бесед со студентами о здоровом образе жизни, оздоровлению организма с помощью дыхательных упражнений [4].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1990. – 239 с.
2. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288 с.
3. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 1: Физиология человека / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2009. – 128 с.
4. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 2: Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2010. – 132 с.
5. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

УДК 612(076.5)

## АНАЛИЗ ОСАНКИ И СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ

*А. Л. Мисун, М.Л. Гапанович – студенты 3 курса БГАТУ,  
А.А. Антонович – студент 4 курса БГПУ им. М. Танка  
Научные руководители: к.б.н., доцент Т.А. Миклуш,  
к.б.н. О.А. Ковалева*

Нарушения осанки являются одним из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов. Возникшие заболевания такого рода создают благоприятные условия для возникновения ряда других функциональных и морфологи-

ческих расстройств здоровья в студенческие годы, а так же впоследствии оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний в зрелом возрасте [1].

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Осанка обусловлена как наследственностью, так и влиянием различных внешних факторов. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у людей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости [3]. Таким образом, разработка вопросов, касающихся профилактики возникновения нарушений осанки и оздоровления студентов, уже имеющих подобные нарушения, является актуальной.

Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременных оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Тем не менее, нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата [1].

Правильно оформленный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости (при осмотре сбоку) в виде шейного и поясничного лордоза (изгиба кпереди) и кифоза (изгиба кзади) в грудном и крестцовом отделах. Эти изгибы, а также межпозвоночные диски обуславливают амортизирующие особенности позвоноч-

ника. Изгибы позвоночника тесно взаимосвязаны, и увеличение одной кривизны приводит к изменению другой. Во фронтальной плоскости (при осмотре со спины) позвоночник в норме должен быть прямым. При этом даже незначительное искривление позвоночника во всех случаях следует расценивать как отклонение от нормы.

Сколиоз (от греч. scoliosis – изогнутый, кривой) представляет собой прогрессирующее заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника в сагиттальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси [3].

Кроме деформации позвоночника при сколиозе наблюдается деформация таза и грудной клетки. Эти негативные изменения приводят к нарушению деятельности сердечнососудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и многих других жизненно-важных систем организма больного.

Целью нашей работы являлся анализ состояния позвоночника студентов бот группы. В работе использовалась методика Машкова [2]. Нами было обследовано 23 студента.

В ходе проведенного обследования у 5 человек (21 %) обнаружены искривления позвоночника в сагиттальной плоскости.

Подавляющее большинство нарушений осанки у студентов имеет приобретенный функциональный характер, и связаны они с нерациональной организацией учебного процесса.

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Поэтому большое значение в профилактике нарушений осанки отводится ЛФК, которая способствует укреплению мышечного корсета и снятию напряжения [2].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288 с.
2. Мисун, Л.В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: практикум в 2-ух частях. Часть 2: Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности / Л.В. Мисун, Л.Д. Белехова, Т.А. Миклуш, О.А. Ковалёва. – Мн.: БГАТУ, 2010. – 132 с.
3. Хрипкина, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.