

**Результаты анкетирования студентов медицинского вуза  
о сформированности комплексных навыков профилактики  
и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата**

*Волгоградский государственный медицинский университет,  
Волгоград, Россия*

Плоскостопие и сколиоз являются одними из самых распространенных нарушений функций опорно-двигательного аппарата у студентов. Нарушения осанки в сочетании с деформацией стоп создают значительные ограничения в выборе профессии и, в дальнейшем, способствуют более раннему возникновению многих профессиональных заболеваний, являются причиной ухудшения работоспособности и качества жизни, снижают показатели годности призывников к военной службе [1,2,3].

К сожалению, большинство специалистов физического воспитания рассматривают плоскостопие и сколиоз как самостоятельные патологические процессы, а не как провокацию системного поражения организма в целом, и предлагают использовать на занятиях со студентами с ортопедической патологией монотематические коррекционные программы.

Авторская методика профилактики и коррекции сочетанных нарушений функций опорно-двигательного аппарата для студентов медицинского вуза разрабатывалась нами с учётом особенностей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности обучающихся, а

также специфических условий профессиональной деятельности врачей различных специальностей. В основу программы был положен комплексный подход в организации занятий студентов специального учебного отделения со сколиозом и плоскостопием I - II степеней, включающий в себя использование как традиционных (оздоровительного плавания, оздоровительной ходьбы, различных упражнений), так и ряда нетрадиционных средств физического воспитания (гимнастики по методике К. Шрот, элементов Хатха-йоги, гимнастики по методике Л. Палей, Спиральной гимнастики, Суставной гимнастики, точечного массажа по методикам Су Джок, Шиаци, А.А. Уманской и др.); применение коррекционных упражнений в условиях специализированного спортивного зала и плавательного бассейна.

Для определения сформированности комплексных навыков профилактики и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата был проведён анализ результатов анкетирования 90 студентов 3 курса специального учебного отделения различных факультетов Волгоградского государственного медицинского университета (ВолгГМУ) со сколиозом и плоскостопием I - II степеней. Из них 30 девушек и 15 юношей в течение года занимались по разработанной нами экспериментальной методике. Контрольную группу составили 30 девушек и 15 юношей, где занятия по физической культуре проводились в соответствии с Рабочей программой, разработанной в ВолгГМУ для студентов специального учебного отделения различных нозологических групп. Оценка уровня сформированности комплексных навыков профилактики и коррекции нарушений функций ОДА у студентов контрольной и экспериментальной групп проводилась в начале и конце педагогического эксперимента.

По результатам первичного анкетирования получены данные, свидетельствующие о том, что до начала исследования студенты как экспериментальной, так и контрольной групп, не владели в достаточном объёме знаниями, умениями и навыками профилактических приёмов для уменьшения проявления дискомфортных ощущений при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата.

Так, в начале эксперимента, не смогли точно ответить даже на вопрос о типе имеющейся деформации позвоночника и степени её выраженности в экспериментальной группе: 80,0% юношей и 76,6% девушек; контрольной - 86,7% и 73,3% соответственно.

В конце педагогического эксперимента 100% юношей и девушек, занимающихся по авторской методике, смогли правильно указать форму, локализацию и степень искривления позвоночного столба, в то время как в контрольной группе количество студентов, правильно ответивших на этот вопрос, осталось без изменений.

В начале исследования на недостаточность теоретических знаний по проблеме профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного

аппарата, получаемых в вузе, указали 80,0% студентов и 86,7% студенток экспериментальных групп, контрольной – 73,3 % и 81,7% соответственно.

Во время заключительного анкетирования, студенты, занимавшиеся по авторской методике, отметили, что объём знаний по данной теме у них значительно расширился. На это указали 93,3% юношей и 96,6 % девушек экспериментальной группы. Дополнительный опрос студентов показал, что у них появилось желание приобретать новые знания о методах немедикаментозной коррекции нарушений ОДА, получать больше информации о возможности использования нетрадиционных и вспомогательных средств физической культуры с целью применения изученных методик как во время обучения в вузе, так и в будущей профессиональной деятельности. Также многие студенты из экспериментальной группы начали проявлять интерес к научно- методической литературе по вопросам психоэмоциональной коррекции состояния здоровья. В контрольной группе по окончании эксперимента были удовлетворены объёмом и качеством знаний по вопросу профилактики и коррекции нарушений ОДА 22,9% юношей и 20,3% девушек.

По окончании педагогического эксперимента более 85,0% респондентов в экспериментальной группе указали на то, что стали лучше контролировать положение собственного тела в пространстве. Так, если при первичном анкетировании указали, что следили за осанкой в положении стоя 26,6% юношей и 30,0% девушек, то при конечном тестировании - 60,0% и 66,6% соответственно. Обращают внимание на то, как они сидят за партой или рабочим столом: до начала эксперимента - 26,6% студентов и 36,6% студенток, в конце – 73,3% и 76,6% соответственно. Контролировали положение отдельных частей тела относительно друг друга во время ходьбы -13,3% юношей и 16,7% девушек; в конце эксперимента – 40,0% и 36,7% соответственно. До начала исследования соблюдали рекомендации специалистов о правильной осанке при ношении рюкзаков, сумок или портфелей 13,3 % юношей и 20, 3% девушек; по окончании – 53,3% и 66,6 % соответственно.

В контрольной группе правильную осанку в положении «стоя» контролировали: до эксперимента – 20,0% юношей и 20,3% девушек, после – 26,7 % и 26,7% соответственно; в положении «сидя за рабочим столом» – 26,7% юношей и 30,0% девушек, в конце эксперимента – 26,7% и 33, 3% соответственно. Во время ходьбы следили за осанкой: до эксперимента – 13,3 % юношей и 20,3 % девушек, после эксперимента – 22,9% и 30,0 % соответственно. Обращали внимание на симметричное положение туловища при ношении рюкзаков, сумок, портфелей: до эксперимента – 13,3% юношей и 16,7% девушек, после – 13,2% и 20,0% соответственно.

Рациональный режима и распорядок дня соблюдали: до начала эксперимента – 6,7% юношей экспериментальной и 13,3% студентов контрольной групп; у девушек – 16,7% и 20,0% соответственно. По окончании

исследования 86,7% студентов и 90,0% студенток экспериментальной группы отметили, что они стали больше придерживаться соответствующих гигиенических норм, в контрольной группе на это указали 20,0% юношей и 23,3% девушек.

До начала исследования самостоятельно занимались оздоровительной физической культурой 13,3 % юношей и 16,7% девушек экспериментальной группы. По окончании исследования 86,7% студентов и 86,7% студенток экспериментальной группы ответили, что соблюдают оптимальный двигательный режим. Ежедневно занимались утренней гигиенической гимнастикой и выполняли «домашнее задание», полученное на занятии по физической культуре в специальном учебном отделении 86,7% юношей и 90,0% девушек. На вопрос: «Будете ли вы в дальнейшем придерживаться того двигательного режима, который был Вам предложен?», 88,9 % респондентов ответили утвердительно, из них 32,5% после исследования изъявили желание посещать оздоровительные группы по йоге и плаванию. Остальные студенты ответили, что будут дополнительно заниматься физической культурой только по выходным дням, поскольку в будние дни на занятия спортом им «не хватает времени». В контрольной группе результаты ответов на вопрос о самостоятельных занятиях физической культурой практически не изменились. Регулярно занимающихся физической культурой юношей до начала эксперимента составило 15,5%, после - 17,7%; у девушек - 15,0% и 16,7% соответственно.

В начале исследования на вопрос «о профилактических приемах для уменьшения проявления дискомфортных ощущений при нарушениях функций ОДА» в полной мере ответили лишь 20,0% юношей и 36,7% девушек экспериментальной группы. По окончании педагогического эксперимента абсолютное большинство опрошенных (93,3 % юношей и 96,7% девушек) смогли перечислить более 10 основных приёмов, рекомендованных при дисфункциях ОДА.

В контрольной группе затруднились ответить на вопрос «о профилактических приемах для уменьшения проявления дискомфортных ощущений при нарушениях ОДА»: до эксперимента - 73,3% юношей и 66,1% девушек, после - 66,6% и 60,0% девушек соответственно.

При анализе ответов на вопрос о «противопоказаниях при сколиозе и плоскостопии» мы констатировали, что в начале педагогического эксперимента респонденты как экспериментальной (86,6%), так и контрольной групп (88,8%) затруднились дать правильный ответ. При конечном тестировании, количество студентов, сумевших безошибочно ответить на данные вопросы, изменилось только в экспериментальной группе. Правильно указали, что при различных видах деформации позвоночника во фронтальной плоскости не рекомендуется длительные бег и ходьба, скручивания, прогибы, наклоны и повороты туловища, висы на перекладине, упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника 86,7% юношей и 90,0% девушек исследуемой

экспериментальной группы. В контрольной группе не смогли дать правильный ответ на заданный вопрос или раскрыли его не полностью 86,6% студентов.

Знали о противопоказаниях при плоскостопии: до эксперимента - 20,0% юношей экспериментальной группы, 26,7% - контрольной; после - 100,0% и 33,3% соответственно. У девушек положительно ответили на данный вопрос: до начала исследования - 30,0% студенток экспериментальной группы и 33,3% - контрольной; после - 90,0% и 36,7% соответственно. По окончании эксперимента, отметили, что знают, каким образом, можно уменьшить зрительное напряжение, возникающее во время профессиональной деятельности: в экспериментальной группе – 93,3% студентов и 96,7% студенток; в контрольной группе - 26,7% и 33,3%, соответственно.

До начала эксперимента затруднились ответить на вопрос «о профилактических приёмах для уменьшения психоэмоционального напряжения» 80,0% респондентов- юношей и 86,7% девушек исследуемой группы; в контрольной группе - 86,7% и 83,3% соответственно. При конечном тестировании, 91,1% студентов экспериментальной группы указали, что для профилактики «синдрома эмоционального выгорания», возникающего на фоне информационной и эмоциональной перегрузки, рекомендуется использовать дыхательные упражнения, функциональную музыку, психотехнические и медитативные техники, формулы для вербального самовнушения, ароматерапию, аутогенную тренировку, воздействовать цветовой гаммой и др. В то время, как студенты контрольной группы для этих целей чаще всего предлагали использовать прослушивание музыки (22,2%), сон (15,6%), дружеские беседы (13,3%), просмотр кинофильмов(11,1%).

Таким образом, по результатам анкетирования в конце исследования было выявлено, что у студентов экспериментальной группы значительно расширился объём знаний, умений и навыков профилактических приёмов для уменьшения проявления дискомфортных ощущений при нарушениях функций ОДА, а также оптимизировалось психоэмоциональное состояние, что, по нашему мнению, может способствовать повышению работоспособности и качества жизни будущих специалистов здравоохранения.

#### **Литература:**

1. Аристакесян, В.О. Динамика морфофункционального стоп у студентов медицинского вуза с сочетанными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата /В.О. Аристакесян, В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1; URL: [www.science-education.ru/121-17366](http://www.science-education.ru/121-17366).

2. Мандриков, В.Б. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / В.Б. Мандриков, В.О.Аристакесян, М.П. Мицулина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2014.- 400 с.

3. Прошляков, В.Д. Формирование опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. В. Д. Прошлякова. — Рязань: РИО РязГМУ, 2011. —Ч.1. — 84 с.