

ЙОГА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

Москалюк В.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Озимко О.Н.*

YOGA AS A METHOD OF PREVENTION AND CORRECTION OF SCOLIOSIS IN STUDENTS

Moskalyuk V.S.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Ozimko O.N.*

Аннотация: Исследование направлено на изучение состояния позвоночника учащихся, анализ эффективности йоги как метода профилактики и коррекции сколиоза. Сколиоз – одна из актуальных проблем опорно-двигательного аппарата у студентов, которые вызваны низкой физической активностью и длительным сидением.

Ключевые слова: сколиоз, йога, студенты, осанка, здоровье позвоночника, физическая активность, профилактика

Abstract: The research is aimed at studying the condition of the spine of students, analyzing the effectiveness of yoga as a method of prevention and correction of scoliosis. Scoliosis is one of the urgent problems of the musculoskeletal system in students, which are caused by low physical activity and prolonged sitting.

Keywords: scoliosis, yoga, students, posture, spine health, physical activity, prevention, back pain

Введение. Сколиоз – трёхплоскостная деформация позвоночника, которая локализуется в грудном, шейном или поясничном отделе, считается одной из самых распространенных болезней позвоночника [1, с. 5]. Это заболевание молодого поколения является одной из самых распространенных проблем опорно-двигательного аппарата среди студентов.

Причины развития сколиоза нередко связаны с низкой двигательной активностью, долгим пребывании в неправильной позе за партой или компьютером, а также неорганизованным образом жизни. При отсутствии коррекции это состояние может привести к серьёзным последствиям для здоровья в целом. Ссылаясь на ранее проведенное исследование 2020 года среди 17 человек 4-го курса специальности «Архитектура», 75% юношей имеет сколиоз разной степени [1, с. 6]. Данный показатель напрямую показывает актуальность темы, а также необходимость разработки методов по улучшению состояния позвоночника. Это небольшое исследование имеет важность, поскольку напрямую показывает проблему сколиоза у студентов [1-3; 4, с. 81; 5].

Йога – это система физических и психических практик, направленных на достижение гармонии тела и разума. На фоне проблем со сколиозом йога представляет собой эффективный метод улучшения состояния позвоночника.

Ее комплексный подход, включающий в себя различные упражнения, позволяет не только улучшить осанку, но и снизить болевые ощущения, связанные со сколиозом, укрепить мышцы спины и живота [2, с. 25].

Цель исследования. Оценить текущее состояние студентов с помощью опроса, изучить данные о влиянии йоги на позвоночник, разработать комплекс рекомендаций по внедрению йоги как метода оздоровления.

Материалы и методы. Организация эксперимента: исследование проводилось в течение 30 дней на базе учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Ответы собирались с помощью сервиса Google формы. В эксперименте приняло участие 247 человек в возрасте от 18 до 23 лет, обучающихся в специальности «Лечебное дело». Анализ данных включал сбор ответов на ряд вопросов, обработку результатов анкетирования студентов с помощью статистического описания. Были рассчитаны процентные доли ответов на каждый вопрос анкеты, что позволило выявить основные тенденции в состоянии позвоночника у студентов, их отношение к физической активности и использование йоги как метода профилактики.

Основная часть. Характеристика сколиоза: сколиоз делится на четыре стадии, где на первой стадии искривление почти не заметно, до значительных нарушений в работе органов и болям [3, с. 23].

Выделяют основные причины развития сколиоза у студентов: длительное пребывание в сидячем положении, неправильная осанка при работе за компьютером или партой, недостаток физической активности, ассиметричная нагрузка на позвоночник. Последствия сколиоза включают: хронические боли в спине, повышенную утомляемость, снижение физической активности и в тяжёлых случаях нарушения в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Основные принципы йоги можно применить для улучшения состояния позвоночника. Расслабление помогает снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Растяжка увеличивает гибкость позвоночника и укрепляет связки. Укрепление мышц способствует поддержанию правильной осанки и снижению нагрузки на позвоночник.

Многие научные исследования показывают улучшение состояния позвоночника при сколиозе в случае использования упражнений йоги. В частности, было отмечено снижение угла искривления, уменьшение болевого синдрома и улучшению общего самочувствия.

В ходе опроса было установлено следующее: у 56,7% участников был диагностирован сколиоз, среди них: 26,7% первая степень, 30% вторая степень (рисунок 1). У 87,1% участников испытывают дискомфорт или боли в спине при длительном сидении из них: 40,1% иногда испытывают боли. 21,9% почти всегда ощущают дискомфорт. 25,1% зависит от положения тела или стула.

Также были заданы дополнительные вопросы: занимались ли вы когда-либо йогой или другими видами физической активности? Да, регулярно занимаюсь йогой – 10,5%. Да, пробовал/пробовала, но нерегулярно – 55,5%. Нет, но хотел(а) бы начать – 14,6%. Нет, меня это не интересует – 19,4%.

Испытываете ли вы усталость в мышцах спины после занятий или учебы? Да, регулярно чувствую усталость – 35,6%. Иногда, особенно после долгих нагрузок – 47,8%. Нет, обычно такого не бывает – 12,6%. Не замечал(а) – 4%. Считаете ли вы, что йога может быть эффективным средством борьбы с болезнями позвоночника? Да, это полезная практика для здоровья спины – 37,2%. Возможно, но зависит от степени проблемы – 48,6%. Нет, не думаю, что йога эффективна – 6,5%. Затрудняюсь ответить, у меня нет опыта – 7,7%.

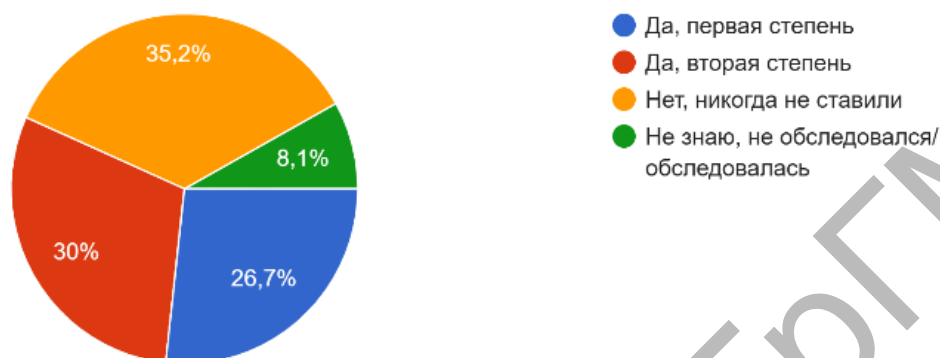


Рисунок 1 – Ставили ли вам диагноз сколиоз?

На основании результатов опроса можно выделить несколько ключевых факторов, способствующих улучшению состояния позвоночника у студентов: необходимость регулярной физической активности: более 84% респондентов отметили важность упражнений для поддержания здоровья спины. Для этого можно рекомендовать регулярное выполнение растяжек или включение йоги в режим дня (рисунок 2). Улучшение осанки и правильное сидение. Профессиональный массаж или остеопатия. Рекомендуется акцентировать внимание на правильной осанке. Включение простых упражнений для спины в повседневную жизнь: даже короткие растяжки и упражнения способны улучшить состояние мышц и снизить нагрузку на позвоночник [4, с. 202].

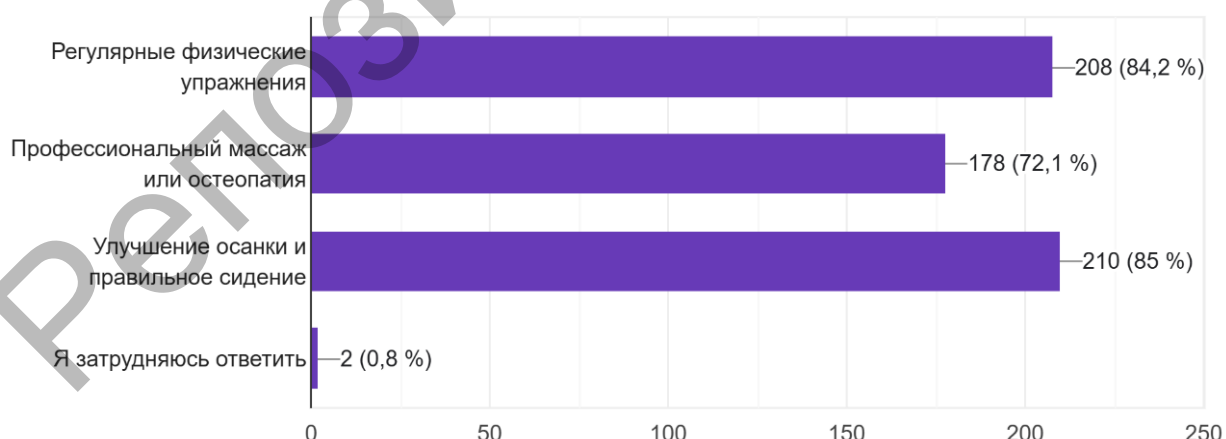


Рисунок 2 – Что, по вашему мнению, может помочь улучшить состояние позвоночника?

Также стоит рассмотреть ряд рекомендаций: формирование у студентов навыков правильной осанки путем проведения лекций или практических

занятий, объясняя важность осанки и её влияние на здоровье позвоночника. Разработка программы упражнений: создать комплекс, состоящий из растяжек, укрепляющих упражнений и элементов йоги, который можно адаптировать под физическую подготовку студентов, а также предусмотреть регулярные разминки на парах и факультативных занятиях. Организация дополнительных занятий даёт возможность рассмотреть проведение факультативных занятий или тренингов по йоге, пилатесу или другим методикам, направленным на улучшение осанки. Оценка физического состояния студентов необходима для регулярного тестирования, которые помогут выявить студентов с предрасположенностью к сколиозу или другими проблемами опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить состояние студентов и проанализировать их отношение к йоге как к методу профилактики улучшения здоровья.

В ходе исследования было установлено, что большая часть опрошенных студентов имеет диагноз сколиоз и ежедневно сталкиваются с дискомфортом и болями в спине, что связано с малоподвижным образом жизни, неправильной осанкой и длительным сидением за компьютером. Тем не менее большинство участников осознают важность регулярных физических упражнений и проявляют интерес к улучшению своего состояния, включая использование таких практик, как йога.

Результаты опроса показывают, что йога рассматривается студентами как перспективный метод оздоровления, однако требуется дальнейшая популяризация и интеграция этой практики в повседневную жизнь. Рекомендуется обратить внимание на образовательные и практические аспекты, направленные на формирование осознанного отношения к своему здоровью и правильной осанке.

Список литературы:

1. Басов, Д. С. Причины возникновения сколиоза у студентов / Д. С. Басов / Министерство образования Республики Беларусь, Брестский государственный технический университет, Кафедра физического воспитания и спорта ; Н. В. Орлова (гл. ред.), Н. И. Козлова. – Брест : БрГТУ, 2020. – С. 5–7. – Библиогр.: с. 7 (4 назв.).
2. Фаулер, К. Йога. Простой курс / К. Фаулер ; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2012. – 224 с. : ил. – С. 25–26.
3. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.
4. Снежицкий, П.В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.
5. Панасюк, Н. Б. Принципы и методы физической культуры при сколиозе у студентов / Н. Б. Панасюк // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витебский государственный университет имени П. М. Машерова ; редкол. : П. И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 201–203.