

показателям отмечены у студентов 4 курса, что также свидетельствует о напряженности функционирования ЦНС.

УДК 796.014.6

Экспресс-диагностика нарушений осанки

Петровская О.Г., Камыда Д.Е.

Белорусский национальный технический университет

Под осанкой принято понимать произвольную позу человека, находящегося в ортоградном положении. Традиционно она оценивается по форме физиологических изгибов позвоночного столба. Нарушение анатомически правильного распределения осевой нагрузки ведет к отклонениям в различных жизненно важных системах и процессах организма в виду возникновения чрезмерно большого опрокидывающего момента относительно одной или нескольких плоскостей тела.

При проведении корригирующих мероприятий – разгрузке позвоночника вытяжением, изометрических и изотонических упражнениях для формирования стереотипа правильной осанки – особую актуальность приобретает возможность получения срочной информации. Целью работы являлось изучение возможностей применения приспособления тест-экран в экспресс-диагностике нарушений осанки у студентов БНТУ. В исследовании приняли участие 30 студентов, занимающихся силовыми видами спорта. Методика проведения включала сбор анамнеза, измерение глубины физиологических изгибов позвоночника, измерение кривизны позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях с применением приспособления «тест-экран». Анализ результатов исследования показал, что у 46,4 % спортсменов специализирующихся в бенчпрессе (жим лежа), наблюдаются нарушения осанки в грудном и поясничном отделах позвоночника. Требования соревновательной техники упражнения предполагают выполнение жима в положении глубокого прогиба позвоночного столба – положение «мост», особенно при выполнении жима в специальной экипировке. Для спортсменов, специализирующихся в армрестлинге, характерны деформации в грудном отделе позвоночника с усугублением грудного кифоза (37,2 %), что, по мнению авторов, связано с рабочим положением при борьбе за столом. При занятиях гиревым спортом перегрузке подвергаются грудной отдел и область плечевых суставов в упражнении «рывок», и поясничный отдел – при выполнении упражнения «толчок» (51,7 %).

Применение приспособления «тест-экран» позволяет проводить экспресс-диагностику с получением срочного результата, что значительно повышает эффективность процесса коррекции нарушений осанки.