

Хафизова Айлина Флоридовна, Студент  
ГАОУ ВО «АГТУ «ВШН»

Нуриахметова Галия Фаритовна,  
Старший преподаватель  
ГАОУ ВО «АГТУ «ВШН»

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Аннотация.** В статье рассматривается профилактика остеохондроза среди студентов средствами физической культуры. По результатам анкетирования 100 студентов выявлены основные факторы риска: длительная работа за компьютером, низкая двигательная активность и периодические боли в позвоночнике. Обоснована необходимость систематических занятий физической культурой для снижения риска дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника.

**Ключевые слова:** Остеохондроз, физическая культура, студенты, двигательная активность, профилактика, здоровье.

Сохранение здоровья студенческой молодежи является одной из значимых задач современной системы высшего образования. В условиях цифровизации образовательного процесса учебная деятельность все чаще связана с длительной работой за компьютером, использованием электронных образовательных ресурсов и продолжительным пребыванием в статическом положении. Данные факторы способствуют снижению двигательной активности, нарушению осанки и увеличению нагрузки на позвоночник, что повышает вероятность формирования заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].

Остеохондроз представляет собой комплекс дегенеративно-дистрофических изменений межпозвоночных дисков, связочного аппарата и прилегающих структур позвоночника. Ранее данное заболевание рассматривалось преимущественно как проблема лиц старших возрастных групп, однако в настоящее время его проявления все чаще отмечаются у молодых людей. Среди причин такой тенденции выделяются гиподинамия, длительное пребывание в вынужденной позе, недостаточное развитие мышечного корсета и несоблюдение режима труда и отдыха [2].

Физическая культура является одним из наиболее доступных и эффективных средств профилактики заболеваний позвоночника. Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, улучшают кровоснабжение тканей позвоночника, способствуют формированию правильной осанки и повышают устойчивость организма к статическим нагрузкам. В связи с этим изучение роли физической культуры в профилактике остеохондроза у студентов имеет практическую значимость для организации здоровьесберегающего образовательного процесса [3].

С целью определения распространенности факторов риска развития остеохондроза было проведено анкетирование 100 студентов ГАОУ ВО «Альметьевский государственный технологический университет "Высшая школа нефти"» в возрасте от 18 до 23 лет. Анкета включала вопросы о продолжительности ежедневной работы за компьютером, уровне двигательной активности, наличии болевых ощущений в различных отделах позвоночника и отношении обучающихся к занятиям физической культурой.

Результаты исследования показали, что 68 % респондентов проводят за компьютером более шести часов ежедневно. Еще 20 % студентов указали продолжительность работы за цифровыми устройствами от четырех до шести часов в сутки, и только 12 % опрошенных проводят за компьютером менее четырех часов. Полученные данные показаны на рисунке 1, они свидетельствуют о выраженной статической нагрузке на позвоночник у большинства студентов.



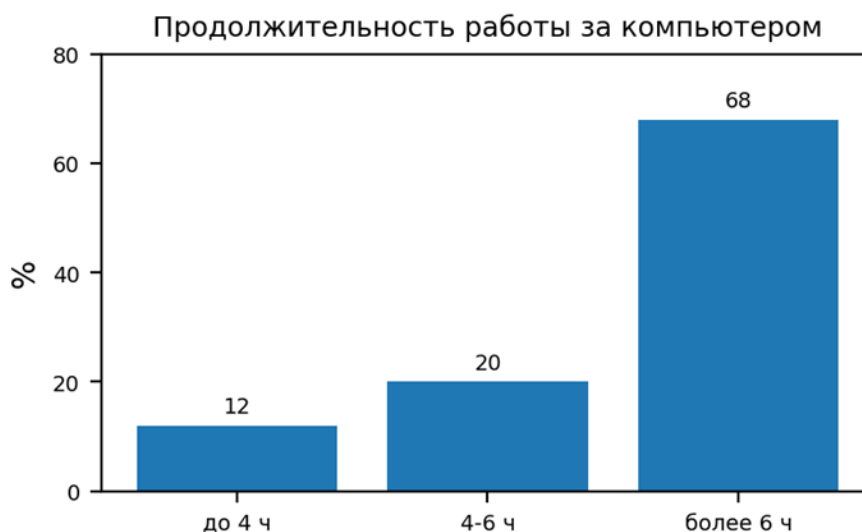


Рисунок 1 – Распределение студентов по продолжительности ежедневной работы за компьютером, %.

При анализе жалоб на состояние позвоночника установлено, что 61 % студентов периодически испытывают боли или чувство дискомфорта. Наиболее часто отмечались болезненные ощущения в поясничном отделе, что может быть связано с длительным пребыванием в положении сидя и недостаточной активностью мышц-стабилизаторов. Жалобы в шейном отделе также встречались часто и были обусловлены вынужденным положением головы при работе с компьютером или мобильными устройствами. Результаты приведены на рисунке 2.

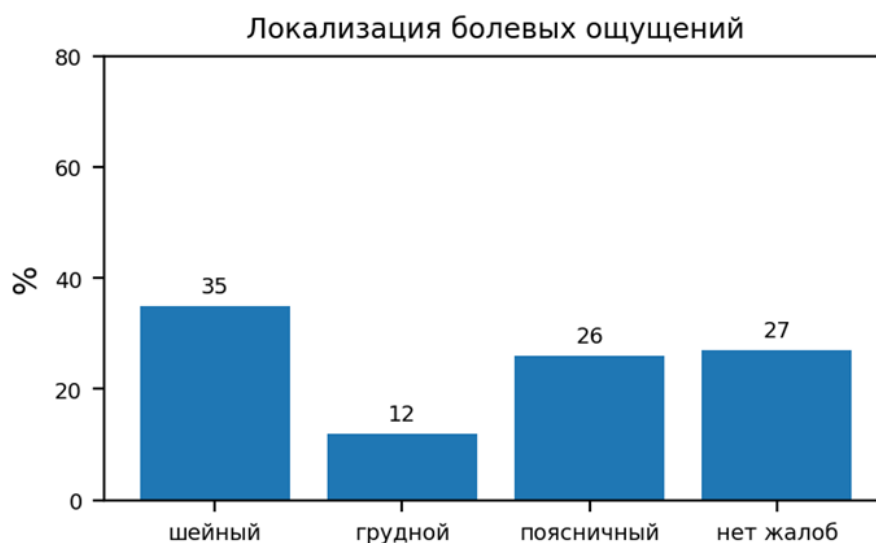


Рисунок 2 – Частота возникновения болевых ощущений в различных отделах позвоночника, %.

Особое внимание в исследовании было уделено уровню двигательной активности студентов, что показано на рисунке 3. Установлено, что только 28 % респондентов занимаются физической культурой регулярно, не менее трех раз в неделю. Нерегулярно выполняют физические упражнения 44 % студентов, а 28 % практически не занимаются двигательной активностью. Такая структура ответов указывает на необходимость повышения мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

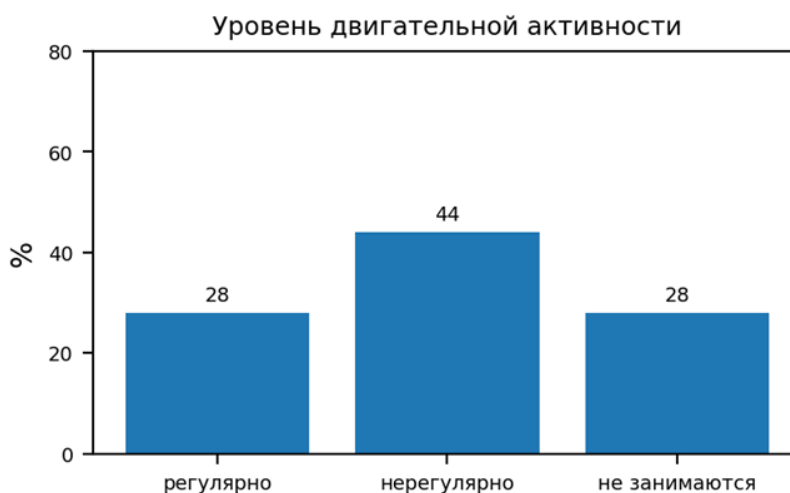


Рисунок 3 – Уровень двигательной активности студентов, %.

Сравнительный анализ результатов представлен на рисунке 4. Он показал наличие связи между уровнем физической активности и частотой жалоб на боли в позвоночнике. Среди студентов, регулярно занимающихся физической культурой, жалобы на боли встречались у 22 % опрошенных, тогда как среди малоактивных студентов данный показатель составил 51 %. Следовательно, у физически активных студентов жалобы на боли в позвоночнике встречались более чем в два раза реже.

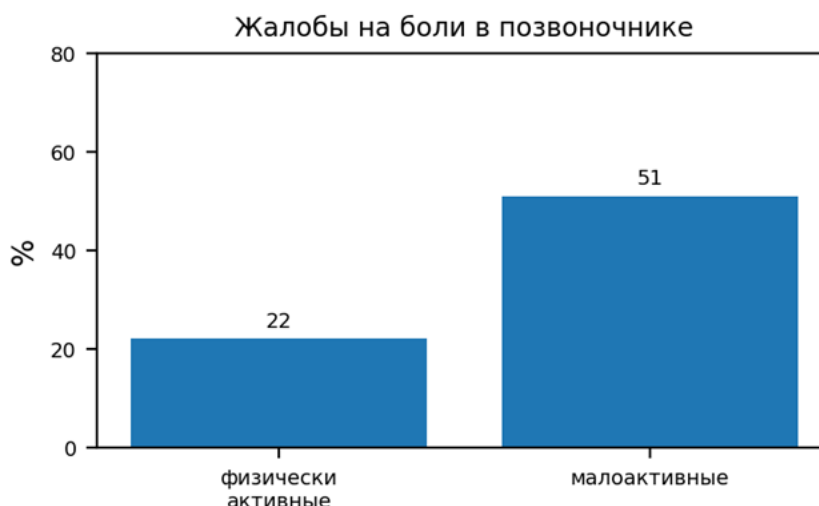


Рисунок 4 – Сравнение частоты жалоб на боли в позвоночнике у физически активных и малоактивных студентов, %.

Полученные результаты согласуются с данными научной литературы, согласно которым недостаточная двигательная активность является одним из ведущих факторов риска развития заболеваний опорно-двигательного аппарата [4]. Длительное пребывание в статическом положении ухудшает кровоснабжение тканей позвоночника, снижает тонус мышц спины и способствует формированию функциональных нарушений осанки. При отсутствии профилактических мероприятий данные нарушения могут постепенно переходить в более устойчивые патологические изменения.

Наиболее эффективными средствами профилактики остеохондроза среди студентов являются плавание, лечебная гимнастика, спортивная ходьба, упражнения на растягивание мышц и комплексы для укрепления мышечного корсета. Плавание способствует разгрузке позвоночника и равномерному распределению нагрузки. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса повышают стабильность позвоночного столба, а регулярная аэробная нагрузка улучшает общее функциональное состояние организма [5].

Важным направлением профилактической работы является формирование у студентов устойчивых навыков рационального режима труда и отдыха. При длительной работе за компьютером целесообразно выполнять кратковременные двигательные паузы каждые 45-60 минут, контролировать положение тела за рабочим местом и включать в повседневный режим упражнения на растягивание и укрепление мышц спины. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при планировании занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также при разработке университетских программ сохранения здоровья обучающихся.

Проведенное исследование показало, что значительная часть студентов имеет факторы риска развития остеохондроза, связанные с длительным пребыванием в статическом положении, недостаточной двигательной активностью и высокой учебной нагрузкой. Большинство респондентов проводят за компьютером более шести часов в день, а более половины опрошенных периодически испытывают боли или дискомфорт в различных отделах позвоночника.

Установлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют снижению частоты возникновения болевых ощущений, укреплению мышечного корсета и поддержанию функционального состояния позвоночника. Физическая культура должна рассматриваться как важный элемент профилактики остеохондроза и формирования здорового образа жизни студентов. Результаты исследования подтверждают необходимость дальнейшего внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс высшей школы.

#### **Список литературы:**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. 528 с.
2. Попелянский Я.Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология). М.: МЕДпресс-информ, 2021. 672 с.
3. Бубновский С.М. Остеохондроз – не приговор. М.: Эксмо, 2021. 320 с.
4. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по физической активности и малоподвижному образу жизни. Женева: ВОЗ, 2022.
5. Шутова Т.Н. Современные технологии физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5. С. 312-316

