

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«ІННОВАЦІЙНИЙ РОЗВИТОК
НАУКИ НОВОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ»**

(25-26 травня 2018 року)

Чернівці
2018

Інноваційний розвиток науки нового тисячоліття. Матеріали
- 66 III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці, 25-26
травня 2018 року). – Херсон : Видавництво «Молодий вчений», 2018. –
200 с.

ISBN 978-617-7640-17-1

збірнику представлені матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний розвиток науки нового тисячоліття». Розглядаються загальні питання архітектури та мистецтвознавства, державного управління, культурології, біологічних, географічних, історичних наук та інші.

Збірник призначений для науковців, викладачів, аспірантів та студентів, а також для широкого кола читачів.

УДК 001(063)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Гордієнко П.О.

студент;

Поліщук Т.В.

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

РОЗВИТОК М'ЯЗІВ СПИНИ ТА ПЕРЕДНЬОЇ ЧЕРЕВНОЇ СТІНКИ ЯК ОДИН З ФАКТОРІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПОСТАВУ ЛЮДИНИ

Вступ. Тема здорового способу життя, збереження та підтримання здоров'я людини є дуже актуальною в усьому світі не тільки серед молоді, але й серед старшого покоління. Але дбати про своє здоров'я необхідно ще з раннього віку.

Одним з показників розвитку опорно-рухового апарату, стану фізичного здоров'я людини є постава. Вона не тільки відображає стан деяких функціональних систем організму, але й слугує певною мірою лікування та профілактики хвороб опорно-рухового апарату, наприклад, періодичного болю

спині. Але гарна та правильна постава – це не тільки ознака стану здоров'я людини, а ще й певна естетична ознака. Отже, ми можемо сказати, що постава людини – це комплексне поняття, яке визначає та характеризує багато аспектів стану людини, тому її підтримання є дуже важливим для здоров'я.

Мета: вивчення розвитку м'язів передньої черевної стінки та м'язів спини у студентів-медиків 2 курсу, як структур, які беруть участь у формуванні постави людини та їх значення у профілактиці болю в спині.

Результати дослідження: у даному дослідженні прийняли участь 32 студента 2 курсу віком від 17 до 19 років, яким було запропоновано пройти анкетування на визначення розвитку м'язів спини та живота, ці показники визначалися за індексом потужності Шаповалової [1; 2]. Цей індекс обчислюється як маса людини у грамах, поділена на зріст людини, та помножена на кількість нахилів за одну хвилину, поділена на 60.

Було проведено визначення маси та зросту студентів, що приймали участь у дослідженні, та підраховано кількість нахилів за одну хвилину. Були отримані наступні показники: за результатами тесту 71% індекс потужності був на високому рівні, що свідчить про досить високий розвиток м'язів черевної стінки та спини, у 21% – вище середнього та у 8% показники мали значення нижче середнього.

Також було проведено анкетування про наявність болю у спині та його частоту. За результатами опитування у 83% студентів біль у спині турбував нечасто або не турбував зовсім, із них 72% – це студенти, які за результатами тесту отримали високі показники індекса потужності Шаповалової, у 20% – біль виникав наприкінці робочого дня, та 8% опитуваних мали певні проблеми з опорно-руховим апаратом та біль виникав частіше середнього, ці студенти отримали значення показників індексу потужності нижче або вище середнього.

Регулярне фізичне навантаження дуже ефективно в цілях профілактики захворювань та болю у спині, для формування правильної постави. Для укріплення м'язів спини, формування правильної постави треба виконувати спеціальні вправи та займатися певними видами спорту. Найефективнішими в цьому питанні будуть гребля та гімнастика, плавання, тобто ті види спорту, що забезпечують рівномірне навантаження на обидві половини тіла, що дуже важливо для підтримання тону м'язів.

Також на даний момент активно поширюється та популяризується скандинавська ходьба, яка з'явилась раніше у Німеччині, Австрії та Фінляндії, бо цей вид навантаження не потребує великих матеріальних витрат, ефективний та доступний усім бажаючим. Це вид фізичної активності, який передбачає використання певної методики та техніки ходьби, при використанні спеціальних палок, при цьому фіксується навантаження на 90% м'язів.

Україні даний вид фізичного навантаження поступово набирає популярності, адже крім навантаження на м'язи пресу, плечового поясу, спини та тулуба, що сприяє їх розвитку та підтриманню постави, вона передбачає заняття на свіжому повітрі. Усім відомо, що кисень – це основа нашого життя на планеті, тому вправи на свіжому повітрі не тільки укріплюють та розвивають силу та витривалість наших м'язів, але й забезпечують організм киснем. Якщо органи, клітини та тканини отримують достатню кількість кисню, то це знижує ризик гіпоксії та розвитку різноманітних захворювань.

Висновки: за результатами цього дослідження можна стверджувати, що розвиток м'язів, їх функціональний стан є одним з аспектів, що бере участь у формуванні постави людини, та мають значення у профілактиці болю в спині. Порушення їх функціонального стану, низькі показники розвитку призводять до деяких захворювань опорно-рухового апарату, появи періодичних болів в спині.

цілому для студентів характерні достатні показники розвитку м'язів, більшість студентів не турбують болі у спині, серед яких більшість мають високі значення індексу потужності. Тому ми можемо стверджувати, що функціональний стан цих груп м'язів, які безпосередньо беруть участь у формуванні постави, є важливим показником, який може характеризувати стан опорно-рухового апарату, отже, його визначення має певне діагностичне значення, що вказує на подальшу перспективу розвитку даного дослідження.

Гарна постава – це не тільки запорука міцного здоров'я, але й естетичний критерій, що дуже важливо для лікаря, який сам має поширювати та пропагувати здоровий спосіб життя. Деякі вважають, що саме гарні люди більш успішні, тому підтримання краси тіла та душі – це ідеальна «формула» успіху та гармонії з собою.

Список використаних джерел:

Гончаренко М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья // Харьков, 2000. – 197 с.

Субота Н. П. Валеология // Харьков, 2005. – 156 с.

