

**МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ
«POSTURE» ТА «APECS» У СТУДЕНТІВ ВНЗ
З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Соломенчук К. С.

*студентка 1-го курсу спеціальності Терапія, реабілітація,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Позмогова Н. В.

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Вирішальним чинником розвитку молодого людини, а в майбутньому – фахівця з вищою освітою є спроможність адаптуватися, віднайти своє місце в життєвому просторі, особливо в перші роки навчання. Одним із завдань системи освіти у вищих навчальних закладах (ВНЗ) – є оптимізація процесу адаптації студентів-першокурсників [4].

Зниження стану здоров'я молоді є важливою соціальною проблемою сучасного суспільства. Останнім часом майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я; понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, 61% студентської молоді мають низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я [4]. За даними медичної статистики порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень в стані здоров'я студентів. Вагомою складовою серед усіх можливих ризиків поширення захворюваності є малорухомий спосіб життя людини, який на 51% визначає стан її здоров'я [2, 4].

На жаль, сучасна молодь не приділяє уваги положенню свого тіла під час ходьби, стояння та сидіння. Студенти багато часу проводять сидячи, у вимушеній (часто неправильній) позі під час аудиторних та самостійних занять [4]. В умовах масової комп'ютеризації та широкого застосування гаджетів, традиційний підхід до використання засобів фізичного виховання є недостатнім і потребує новітніх підходів. Тому назріла необхідність пошуку нових ефективних форм удосконалення процесу донесення інформації до студентської молоді.

Мета – визначити можливості застосування сучасних програм «Posture» та «APECS» для оптимізації правильної постави у студентів-першокурсників ВНЗ в умовах воєнного часу.

При аналізі літературних джерел з'ясовано, що правильною поставою у біомеханіці вважається так звана основна стійка, при якій рівновага тіла зберігається без значного м'язового зусилля, а профіль хребта має рівномірні й однакові вигини. Така постава характеризується вертикальним положенням тулуба і голови, розігнутими в тазостегнових суглобах і повністю випрямленими в колінних суглобах нижніми кінцівками, «розгорнутою» грудною кліткою, злегка відведеними назад плечима і підібраним животом. Кут нахилу тазу коливається в межах 35–55 градусів. Фізіологічні вигини хребта виражені помірно і в нормі не повинні бути більш 3–4 см. Грудна клітка має форму розширеного донизу усіченого конуса, лопатки притиснуті до ребер. При правильній поставі вертикальна вісь тіла починається з середини тім'я, перетинає умовні лінії, що з'єднують зовнішні слухові проходи, кути нижньої щелепи і тазостегнові суглоби і закінчується попереду гомілковостопних суглобів між стопами [1].

Існують відомості, які свідчать про найбільшу розповсюдженість серед студентів 1 курсу такого виду порушення постави як кругла спина – 36%. У дещо меншій кількості – 29% виявлена сколіотична постава. 12% обстежених студентів мали плоску спину, а 8% кругло-увігнуту. Нормальну поставу зафіксовано у 20% студентів. На початку 2 курсу нормальна постава спостерігалась у 15% обстежених. Види порушення постави в сагітальній площині розподілилися в такий спосіб: кругло-увігнута та плоска спина зареєстрована у 15% обстежуваних, кругла спина – у 35%, а порушення постави у фронтальній площині (сколіотична постава) переважали у 20% [4].

Вважається, що важливу роль в утриманні вертикальної пози тіла, за якою визначається постава відіграє не лише узгодженість довільного й недовільного тонічного напруження різних м'язових груп, але й сила і силова витривалість м'язів. Причому, причинами порушення постави може стати не лише зменшення, але і надмірне чи одностороннє збільшення сили окремих м'язових груп до чого, наприклад, призводять заняття такими видами спорту як гімнастика і важка атлетика. Також причиною порушення постави може бути рання спортивна спеціалізація. Деякі автори основну причину порушення постави у школярів і студентів вбачають у загально-груповій формі організації занять, через що при дозуванні навантажень викладач орієнтується на середнього студента, порушуючи при цьому методичний принцип індивідуалізації. При такому підході для одних навантаження може бути недостатнім, а для інших надмірним [4]. Зменшення сили та силової витривалості постуральних м'язів, зазвичай, обумовлено малорухливим способом

сучасного життя, надмірним обсягом інформації, що призводить до психічного перевантаження і швидкого виникнення втоми, а також неправильно підібраним взуттям, яке сприяє прогресуванню атрофії м'язів скелета [3].

В рамках дисципліни «Вступ до спеціальності» студенти I курсу спеціальності Терапія, ерготерапія для визначення типу власної постави використовували два нових сучасних додатка: «Posture» та «APECS». У ході роботи було з'ясовано, що додаток «Posture», розроблений Muscle and Motion Ltd та доктором Гіллом Солбергом, є новою програмою в галузі людської постави та має в своєму арсеналі розділ з описом анатомії м'язів, де можна розглянути кожен м'яз тіла та розділ кинезіології, де можна відстежити динаміку руху кісток тіла людини. Завдяки загальному постуральному тесту студенти могли не тільки дослідити проблеми постави, але й інтегрувати терапевтичні вправи для постави у регулярні тренування. Сучасний додаток має відео з порушеннями постави та вправами для їх корекції, анімаційні 3D картинки м'язів, які задіяні в конкретній вправі. Також у програмі можна знайти електронну книгу доктора Гілла Солберга про порушення постави, діагностику та корекцію.

Додаток «APECS» забезпечує передові технології оцінки постави (оцінка симетрії постави, тест Адама). У додатку є можливість провести аналіз усіх площин тіла, оцінити деформацію ніг та асиметрію тулуба. Програма має динамічну оцінку постави – відеоаналіз постави в латеральній площині, оцінку анатомічних кутів, три режими оцінки – ручний режим, автоматичне позиціонування, детекцію зелених маркерів. Кожна вправа супроводжується анімаційним зображенням, яке демонструє її виконання. Додаток дає змогу робити власні записи результатів в процесі корекції постави та створити звіти з можливістю прикріплювати фото.

Отже, результати дослідження засвідчили, що порушення постави серед студентів є досить поширеною вадою хребта яка частіше спостерігається у дівчат, ніж у юнаків, що обумовлено не лише меншою наявністю м'язового компоненту у складі маси тіла дівчат порівняно з юнаками, але й недостатньою мотивацією до занять фізичною культурою [4]. З метою підвищення професійної мотивації можна рекомендувати студентам-першокурсникам ВНЗ використовувати сучасні програми «Posture» та «APECS» на регулярній основі. Програми включають можливість діагностики порушення постави та вправи спрямовані на розвиток правильного дихання, навичок самоконтролю рухів, покращення координації рухів, саморегуляції емоційних станів, зняття психічної напруги, покращення ідеомоторних актів.

Література

1. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
2. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 59-64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_3_13 (дата звернення 09.04.2024).
3. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016, № 1. С. 201-206.
4. Ходацька К.І., Куц О.О. Дослідження розповсюдженості порушення постави. Збірник статей учасників сорок дев'ятої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції. *Наукова думка сучасності і майбутнього*, 2024 Наукове мислення URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/80-sorok-de-vyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/1068-doslidzhennya-rozpovsyudzhenosti-porushennya-postavi> (дата звернення 09.04.2024).