

pp. 67–73.

6. Oganyan, K.M. and Oganyan, K.K. (2019), “Sociological analysis of a healthy lifestyle of students”, *Sociology and law*, No. 1 (43), pp. 17–30.

7. Oganyan, K.M. and Oganyan, K.K. (2019), “Sociological analysis of value orientations and healthy lifestyle of students by means of physical culture (article)”, *Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIII International scientific-practical conference*, Ufa. State. aviation Tech. Univ. Ufa, pp. 142–148.

8. Oganyan, K.M., Oganyan, K.K. (2021), “Health as a value in modern society (according to the results of a sociological study of a healthy lifestyle of students)”, *Russian-Chinese sociological conference on the topic: "Public health and the formation of a healthy lifestyle in Russia and China."* St. Petersburg, May 14–15, 2021. St. Petersburg: St. Petersburg State University, pp. 82–88.

9. Ryskin, P.P. (2019) “Features of self-identification of professional athletes in modern Russia”, *The world of science. Sociology, philology, cultural studies*, Vol. 10, No. 1, available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/15SCSK119.pdf>.

10. Smirnova, R. V. (2019), “Social and psychological characteristics of athletes completing their professional careers in the process of adaptation to post-sport life”, *Actual problems of psychological knowledge*. No 3-4. pp. 102–111.

11. Stolyarov, V.I. (2018) *Modern Olympism and Olympic Pedagogy: Achievements, Problems, Prospects*, Planet, Moscow.

12. Fedotova, I.V., Statsenko, M.E. and Tamozhnikova, I.S. (2019), “Resocialization in the process of post-professional adaptation of athletes of high qualification categories in the aspect of sociological analysis”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9. pp. 96–98.

13. Yanzina, E.V. (2017) “Honoring the winners of the main all-Greek competitions: realities and terminology., Awarding at the venue of the competition”, *Indo-European linguistics and classical philology*, No. 21, pp. 917–949.

Контактная информация: koganyan53@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.10.2023

УДК 612.811.4

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ

Юлия Андреевна Одинокова, преподаватель, Гузель Альбертовна Бартдинова, старший преподаватель, Зияя Гильмановна Сулейманова, старший преподаватель, Арина Олеговна Пономарева, студент, Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Аннотация

Шейный остеохондроз – прогрессирующее заболевание, при котором поражаются позвонки и межпозвоночные диски, а также приводит к их истощению, деформации и разрушению. В данной статье рассмотрим влияние лечебной физической культуры на профилактику шейного остеохондроза. Её цель – укрепление мышц и связок шеи, снятие болевых ощущений, а также улучшение кровообращения за счёт плавных, замедленных упражнений с небольшой амплитудой.

Целью исследования было определить влияние занятий лечебной физической культурой в профилактике остеохондроза шейного отдела позвоночника у студентов. Исследование проводилось в 2022 году на базе БГМУ г. Уфа, основу занятий в экспериментальной группе составляла лечебная физическая культура.

В ходе работы были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; исследование подвижности шейного отдела позвоночника: оценка гибкости позвоночника; субъективная оценка выраженности боли: оценка по шкале ВАШ. Авторами доказано, что применение лечебной физической культуры является эффективным средством в профилактике остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: шейный остеохондроз, лечебная физическая культура.

THE USE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION OF STUDENTS WITH CERVICAL OSTEOCHONDROSIS.

Yulia Andreevna Odonikova, teacher, Guzel Albertovna Bartdinova, senior teacher, Zilya Gilmanovna Suleymanova, senior teacher, Arina Olegovna Ponomareva, student, Bashkir State Medical University, Ufa

Abstract

Cervical osteochondrosis is a progressive disease in which the vertebrae and intervertebral discs are affected, and also leads to their exhaustion, deformation and destruction. In this article we will consider the influence of therapeutic physical culture on the prevention of cervical osteochondrosis. Its goal is to strengthen the muscles and ligaments of the neck, relieve pain, and improve blood circulation through smooth, slow-motion exercises with a small amplitude.

The aim of the study was to determine the influence of physical therapy in the prevention of osteochondrosis of the cervical spine in students. The study was conducted in 2022 on the basis of BSMU Ufa, the basis of classes in the experimental group was therapeutic physical culture.

In the course of the work, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature on the problem of research; study of the mobility of the cervical spine: assessment of the flexibility of the spine; subjective assessment of the severity of pain: assessment on the VAS scale. The authors have proved that the use of therapeutic physical culture is an effective tool in the prevention of osteochondrosis of the cervical spine.

Keywords: cervical osteochondrosis, therapeutic physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается увеличение заболеваемости остеохондрозом шейного отдела позвоночника, в особенности у обучающихся высших учебных заведений. Основной причиной данного патологического состояния является переход на дистанционный формат обучения на протяжении 3 лет вследствие коронавирусной инфекции COVID-19.

Шейный остеохондроз – прогрессирующее заболевание, при котором поражаются позвонки и межпозвоночные диски, а также приводит к их истощению, деформации и разрушению. Деструкции подвергаются суставы, связки и сухожилия. За счёт ослабления связок позвонки становятся нестабильны, сжимают артерии и вены и нарушаются микроциркуляция крови и питание окружающих тканей. [7] На начальном этапе развития заболевания человек испытывает боль и дискомфорт, ограничивающие подвижность шейного отдела позвоночника. Если своевременно не начинать лечение и не обратиться к врачу, то болезненные ощущения беспокоят пациента в области головы, шеи и груди, реже – верхних конечностей.

Для лечения шейного остеохондроза применяют консервативное лечение, медикаментозную терапию, возможно и оперативное вмешательство. Комплекс лечебных мероприятий формируются с учетом стадии шейного остеохондроза, степени повреждения костной системы и причин развития патологии. Консервативное лечение является самым распространённым и применяется на каждой стадии заболевания. Оно включает в себя физиотерапию, кинезиотерапию, иглорефлексотерапию, лечебный массаж, ЛФК, дыхательную гимнастику, дозированную ходьбу.

В данной статье рассмотрим влияние лечебной физической культуры на профилактику шейного остеохондроза. Её цель – укрепление мышц и связок шеи, снятие болевых ощущений, а также улучшение кровообращения за счёт плавных, замедленных упражнений с небольшой амплитудой. Выполнять комплекс упражнений ЛФК рекомендуется каждый день или через день. После месяца занятия шейный отдел позвоночника начинает стабилизировать своё положение за счёт укрепления атрофированных мышц.

Цель исследования: оценить возможности применения занятий лечебной физической культурой в профилактике остеохондроза шейного отдела позвоночника у студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме исследования;
2. Провести эмпирическое исследование состояния лиц с остеохондрозом шейного отдела позвоночника;
3. Определить эффективность лечебной физической культуры в профилактике остеохондроза шейного отдела позвоночника.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Для исследования функций подвижности шейного отдела позвоночника использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Исследование подвижности шейного отдела позвоночника: оценка гибкости позвоночника;
3. Субъективная оценка выраженности боли: оценка по шкале ВАШ (ВАШ – визуально-аналоговая шкала, предназначена для измерения интенсивности боли).
4. Методы математической статистики: критерий Стьюдента.

Исследование проводилось в 2022 году на базе БГМУ г. Уфа. Нами были исследованы 50 студентов медико-профилактического факультета БГМУ в возрасте от 20 до 23 лет, имеющих симптомы шейного остеохондроза позвоночника, которые условно были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

Для проверки эффективности методики все студенты были разделены на две группы. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 25 студентов, из них 20 девушек и 5 юношей; контрольную группу (КГ) составили 25 студентов, из которых 17 девушек и 8 юношей. В течение 6 месяцев экспериментальная группа занималась по разработанной методике.

Комплексная реабилитация обеих групп включала в себя занятия плаванием, дыхательной гимнастикой и массаж. Кроме этого, основу занятий в экспериментальной группе составляла лечебная физическая культура. [5] Нами были выбраны упражнения ЛФК, обеспечивающие профилактический эффект обострений шейного остеохондроза у студентов и способствующие улучшению подвижности шейного отдела позвоночника, увеличению амплитуды движений в шейном отделе позвоночника, а также снижению болевого синдрома.

Основу лечебной физической культуры составляет лечебная гимнастика. При шейном остеохондрозе позвоночника занятия ЛФК проходят в три этапа. [8] Первым является разминка, цель которой – подготовка мышц шеи и плечевого пояса к дальнейшим нагрузкам. Основная часть комплекса ЛФК направлена на растяжение группы мышц, находящихся рядом с шейным отделом позвоночника. С помощью активной работы мышечных волокон обеспечивается усиление кровотока и питание мышечных тканей. Завершающий этап включает в себя упражнения для расслабления как шейного отдела позвоночника, так и всего организма в целом.

При выполнении последовательных упражнений вовлекаются в работу почти все мышечные группы, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы живота, спины и конечностей, совершенствуется координация движений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки влияния ЛФК на подвижность шейного отдела позвоночника участники экспериментальной и контрольной групп прошли входное тестирование для измерения показателя подвижности шейного отдела позвоночника. У студентов контрольной и экспериментальной групп мы определили низкий уровень подвижности шейного отдела позвоночника. Различия статистически значимы ($p > 0$).

При выполнении тестов на определение подвижности шейного отдела позвоночника обучающиеся испытывали боли в шейном отделе позвоночника, скованность и низкую амплитуду движений. Так, при выполнении упражнения «Встать прямо и максимально повернуть голову (подбородок опущен)» в экспериментальной группе результаты составили 4,27 и 3,83 в контрольной.

При выполнении тестового упражнения «Наклонить голову максимально вправо, стремясь ухом коснуться плеча (плечи неподвижны)» мы наблюдаем следующее: в экспериментальной группе 3,88 балла и 4,33 балла в контрольной группе, что соответствует низкому уровню подвижности шейного отдела позвоночника. При этом испытуемые студенты не могли зафиксировать плечи неподвижно, выполняли поворот всем корпусом, испытывали шейном отделе позвоночника боли и прострелы.

В процессе проведённого нами исследования мы наблюдаем положительную динамику. Число обучающихся с низким уровнем подвижности шейного отдела снизилось на 50%. Студенты, у которых был средний уровень подвижности шейного отдела позвоночника перешли в категорию с высоким уровнем подвижности шейного отдела. Низкий уровень сохранился у 10% студентов.

На начальном этапе исследования средняя оценка тяжести состояния студентов соответствует среднетяжелому течению остеохондроза шейного отдела позвоночника (ВАШ=5,9 балла в контрольной группе и 5,1 баллов в основной группе) В контрольной группе по шкале интенсивности боли произошли изменения, на 2,9 балла. В экспериментальной группе на 4,7 балла.

Следовательно, мы приходим к выводу, что в экспериментальной группе динамика показателей подвижности шейного отдела позвоночника улучшилась значительно, чем в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

По результатам исследования были выявлены положительные изменения. Наиболее достоверные изменения обнаружены в тестах достоверно ($p<0,05$). При выполнении теста «наклон головы назад» – на 6,8%. В контрольной группе при выполнении теста «наклон головы вперед» улучшился на 4,7%, а тест «наклон головы назад» – на 5,3%, Результаты статистически не значимы. Показатель «ротация влево» достоверно возросла на 28,2% ($p<0,05$), вправо 19,1% ($p<0,05$).

Эффективность занятий заключается в улучшении трофики тканей области шеи, плечевого пояса и верхних конечностей; увеличении выработки суставной жидкости; восстановление мышечной и костной ткани; расширение амплитуды движений в шейном отделе позвоночника.

Таким образом, применение лечебной физической культуры является эффективным средством в профилактике остеохондроза шейного отдела позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бучацкая, И.Н. Методика коррекции шейного остеохондроза у обучающихся специального медицинского отделения на основе комплексного применения средств оздоровительного фитнеса / И.Н. Бучацкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7. (197). – С. 40–45.
2. Епифанов В.А. Остеохондроз / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов // 2-е изд. – Москва : Медицина. – 2014. – 271 с.
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 608 с.
4. Усманов Э.Г. Физическая активность в жизни человека. Влияние физической культуры на организм / Э.Г. Усманов, Г.Б. Бикбаева, Д.В. Курбатова // Мировая наука. 2018. – № 3(12). – С. 189–193.
5. Храмцов, П.И. Как преодолеть остеохондроз / П.И. Храмцов // Практика управления ДОУ. – 2016. – №8. – С. 47–51.

6. Челноков В.А. Особенности трактовки современной теории патогенеза остеохондроза позвоночника в спортивной медицине / В.А. Челноков // Теория и практика физической культуры – 2014. – № 1. – С. 12–15.
7. Челноков В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений / В.А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 11–16.
8. Ячменёв Н.П. «Здоровый позвоночник»: инновационная оздоровительно-образовательная программа для курорта / Н.П. Ячменёв, К.Г. Томилин // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4. – С. 27–28.

REFERENCES

1. Buchatskaya, I.N. (2021), "Method of correction of cervical osteochondrosis in students of a special medical department on the basis of complex application of means of health fitness Scientific notes of the", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 197, No. 7, pp. 40–45.
2. Epifanov, V.A. and Epifanov, A.V. (2014), *Osteochondrosis*, Medicine, Moscow.
3. Popov, S.N. (2014), *Physical rehabilitation*, Phoenix, Rostov-on-Don.
4. Usmanov, E.G., Bikbaeva, G.B. and Kurbatova, D.V. (2018), "Physical activity in human life. The influence of physical culture on the body", *World Science*, Vol 12, No. 3, pp. 189–193.
5. Khramtsov, P.I. (2016), "How to overcome osteochondrosis", *Practice of DOW management*, No. 8, pp. 47–51.
6. Chelnokov, V.A. (2014), "Features of the interpretation of the modern theory of the pathogenesis of osteochondrosis of the spine in sports medicine", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 12–15.
7. Chelnokov, V.A. (2015), "Osteochondrosis of the spine: prospects for the use of physical exercises", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 11–16.
8. Yachmenev, N.P. Tomilin, K.G. (2014), "'Healthy spine': an innovative health and educational program for the resort", *Adaptive physical culture*, No. 4, pp. 27–28.

Контактная информация: odinokovaula922@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.09.2023

УДК 796.91

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПРЯМОЙ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Ирина Николаевна Орешкина, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Дмитрий Анатольевич Мальгин, старший преподаватель, Уральский государственный университет физической культуры Челябинск; Иван Владимирович Мартыненко, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Аннотация

Статья посвящена оценке технической подготовленности конькобежцев. Представлены критерии техники бега по прямой в конькобежном спорте, а также шкала их экспертного оценивания и описание видов технических ошибок. Полученные результаты авторской методики оценивания технической подготовленности конькобежцев можно применять начиная с тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства в практической деятельности.

Ключевые слова: конькобежцы, техническая подготовленность, техника бега по прямой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p298-301

ASSESSMENT OF THE TECHNIQUE OF RUNNING IN SKATING

Irina Nikolaevna Oreshkina, candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Dmitry Anatolyevich Malgin, senior teacher, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk; Martynenko Ivan Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, department chair, Moscow State University of Sports and Tourism