

МОБИЛЬНОСТЬ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Мобильность тазобедренных суставов является важным фактором для определения общего самочувствия и физической формы человека. Они обеспечивают необходимую стабильность во время ходьбы, бега, в приседаниях и при совершении прочих каждодневных движений. Ограничение их подвижности может вызывать нарушения осанки, болевые ощущения в спине, перенапряжение мышц и даже стать причиной развития хронических заболеваний, затрагивающих опорно-двигательный аппарат [2].

Особую группу риска формируют студенты IT-специальностей, чей распорядок дня сопряжен с многочасовым пребыванием перед экраном компьютера. Гипокинезия, нехватка регулярных физических нагрузок и неизменные позы создают предпосылки для ослабления подвижности тазобедренных суставов, что, в долгосрочной перспективе, способно неблагоприятно отразиться на их самочувствии. Научные исследования свидетельствуют о том, что у лиц, ведущих сидячий образ жизни, фиксируется укорочение мышц-сгибателей бедра, снижение эластичности связочного аппарата, а также ограничение амплитуды движений [1, 4].

Для определения состояния тазобедренных суставов применяются как клинические методы обследования (например, FABER-тест, Thomas test), так и методы самооценки, основанные на анкетировании. Опросники позволяют установить взаимосвязь между уровнем физической активности, повседневными привычками и субъективными ощущениями дискомфорта в области таза и поясницы [3]. Собранные данные могут послужить основой для разработки профилактических мероприятий, направленных на улучшение мобильности суставов и предупреждение возможных заболеваний.

Основная часть. Данное исследование было сосредоточено на анализе подвижности тазобедренных суставов у студентов IT-специальностей, с учетом влияния образа жизни и физической нагрузки. Основным методом исследования стал опросник. В опросе приняли участие 50 студентов, представляющих разные курсы факультета информационных технологий учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет». Анкета состояла из трех

тематических разделов: 1) оценка уровня и типа физической активности респондентов; 2) анализ особенностей распорядка дня и организации образовательного процесса; 3) субъективные ощущения и жалобы, касающиеся области таза и поясницы.

Результаты исследования. Анализ данных анкетирования позволил выявить определенные тенденции, касающиеся мобильности тазобедренных суставов и взаимосвязанных показателей здоровья. В сфере физической активности было установлено, что лишь 28 студентов, что составляет 56 % от общего числа, уделяют время растяжке или зарядке. В тоже время, лишь 20 участников опроса (40 %) достигают целевого показателя – 8000 шагов в день. Студенты, не увлекающиеся никаким хобби (30 человек, что составляет 60 % от выборки), в 2,5 раза чаще жаловались на выпячивание живота. Исследование повседневных привычек выявило: 6 участников (11 %) намеренно избегают позы «нога на ногу». В тоже время, подавляющее большинство, а именно 33 студента (66 %), отметили, что часто прибегают к этому положению. Среди опрошенных сон на боку, сгруппировавшись в позу «эмбриона», был наиболее популярен (20 человек, что составляет 39 %). Предполагается, что данная поза сна способствует уменьшению нагрузки на позвоночный столб и позиционируется как одна из самых полезных для здоровья. Почти треть респондентов (27,8 %) предпочли позу «победителя», подразумевающую, что одна нога расположена выше другой. Такая поза сна может спровоцировать неприятные ощущения в спине, а также способствовать перерастяжению мышц таза. При выполнении упражнения «домик» для пресса у 31 испытуемого (62 % от общего числа) было отмечено выпячивание живота, что вероятно указывает на наличие диастаза прямых мышц брюшного пресса. В контексте физических жалоб и установленных диагнозов: 28 студентов (то есть 56 % выборки) жалуются на дискомфорт в области поясницы, проявляющийся при продолжительной ходьбе или нахождении в положении стоя. Болезненные ощущения в спине при ходьбе провоцируются неоптимальной функцией тазобедренных суставов. В случаях, когда эти суставы утрачивают подвижность в результате длительного пребывания в сидячем положении, поясничному отделу позвоночника приходится компенсировать недостаток движения. Как следствие, мышцы спины испытывают перегрузку, что, в свою очередь, вызывает дискомфорт даже после непродолжительных пеших прогулок. У студентов, проводящих много времени за компьютером, проблема подобного рода наблюдается с завидной регулярностью. Тазобедренные суставы теряют свою эластичность, мышцы ягодиц ослабевают, и при ходьбе ос-

новная нагрузка смещается на область поясницы. Как следствие, ноющая боль начинает беспокоить уже после получасовой прогулки. У 6 опрошенных (11 %) официально зафиксированы заболевания тазобедренного сустава. Среди студентов с подтвержденными проблемами суставов 85 % проводят сидя более 6 часов в сутки.

Заключение. Для студентов IT-специальностей, сталкивающихся с интенсивной учебной деятельностью и сидячим образом жизни за компьютером, критически необходимы «незаметные» упражнения: потягиваться вверх, сидя попеременно напрягать и расслаблять ягодичцы, а также делать круговые вращения стопами для улучшения циркуляции крови. Не менее важно следить за осанкой в положении сидя – ступни необходимо полностью опирать на пол, а спину – на спинку стула, чтобы избежать нежелательного прогиба в поясничной области. Не стоит забывать и о положении тела во время сна: поза на боку с подушкой, расположенной между коленями, способствует поддержанию правильного положения таза и, как следствие, уменьшению нагрузки на суставы. Сделанные наблюдения обладают существенной практической значимостью при формировании здоровьесберегающей среды в IT-образовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богуш, В. А. Гиподинамия как одна из проблем здорового образа жизни / В. А. Богуш, А. Э. Буйновская // II Международная научно-практическая интернет-конференция. Белорусский государственный университет, – 2023. – С. 269–278.
2. Мисюк, И. С. Роль мобильности тазобедренного и коленного сустава при занятиях физической культурой / И. С. Мисюк // Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности : сборник статей к V Международному научно-практическому форуму, Оренбург, 23–25 марта 2023 года. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2023. – С. 469–471.
3. Платонова, Я. В. Оценка подвижности тазобедренных суставов у студенток высших учебных заведений / Я. В. Платонова, В. Н. Яковлев, С. В. Сайкин // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2019. – Т. 1, № 4. – С. 42–47.
4. WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. – Geneva: World Health Organization, 2020.