

УДК 796.012.232

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ НА МОБИЛЬНОСТЬ ТБС: ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

А.Л. Татаревич, 3 курс,
Научный руководитель – **А.С. Матвеюк**, ассистент
Полесский государственный университет

Актуальность темы обусловлена тем, что длительное сидячее положение во время учёбы ведёт к ограничению подвижности тазобедренных суставов у большинства студентов, это проявляется болями в пояснице, утомляемостью и снижением качества жизни, однако студенты редко связывают эти проблемы с состоянием ТБС и не используют доступные упражнения для их мобильности, что делает исследование эффективности таких упражнений важной профилактической задачей для сохранения здоровья молодёжи.

По данным ВОЗ, каждый четвёртый человек в мире ведёт сидячий образ жизни, более 80% подростков и 27% взрослых во всём мире не достигают рекомендуемого уровня физической активности [1].

Таким образом, изучение данной темы не только актуально в контексте повышения качества жизни, но и важно с точки зрения социально-экономических аспектов, связанных со снижением затрат на здравоохранение через раннюю профилактику и лечение.

Организация и методы исследования. Первоначальный этап исследования начинался с формирования экспериментальной группы (30 девушек и 20 юношей), проведения тестирования и опроса для определения исходных данных об уровне подвижности тазобедренного сустава и психоэмоциональном состоянии студентов. Тестирование включало в себя такие тесты, как: тест подъема прямой ноги, тест Патрика (FABER), тест Томаса, тест ротации и продольный шпагат.

Для определения функционального состояния и общего самочувствия студентов был проведен опрос среди участников ЭГ. Данные анкетного опроса выносились в гугл-форме для проведения онлайн-опроса, что позволяло снизить временные затраты на интерпретацию результатов.

В течение двух месяцев экспериментальная группа выполняла комплексы (направленные) на мобильность тазобедренного сустава. По истечению срока проведено повторное тестирование и опрос студентов.

Результаты исследования. По результатам проведенного опроса можно судить о положительном влиянии упражнений для подвижности ТБС на состояние и самочувствие студентов. До начала эксперимента значительная доля студентов испытывала различные нарушения: 44% часто испытывали дискомфорт в области поясницы, 14% ведут малоподвижный образ жизни (редкая физическая активность или ее отсутствие), 32% сталкивались с высокой тревожностью и раздражительностью, а 34% оценивали своё общее самочувствие как плохое или очень плохое. После применения комплекса наблюдается устойчивое улучшение во всех ключевых показателях: доля студентов с частыми болями в пояснице снизилась на 32%, а уровень тревожности уменьшился на 12%. При этом 66% студентов отметили улучшение самочувствия после выполнения упражнений

(от небольшого до значительного).

Анализ динамики выявил следующие закономерности. По тесту подъёма прямой ноги средние показатели увеличились на 9–10°, количество студентов, достигших нормы, возросло вдвое, а асимметрия снизилась на 40%. При этом девушки достигли практически максимальных значений, тогда как юноши, показав больший абсолютный прирост, сохранили остаточные ограничения, что указывает на их исходно более низкий уровень подвижности. Тест Патрика (FABER) показал, что 58% испытуемых не имели исходных изменений (среди них 42% составили девушки, так как их исходные результаты были лучше, поэтому потенциал улучшения у них ниже), а полное или частичное улучшение отмечено у 42% группы, что свидетельствует о положительной реакции на комплекс именно у студентов с исходными ограничениями.

В тесте Томаса (оценка разгибания бедра) средний показатель сместился с переразгибания +3,8° до +1,3°, то есть уменьшился на 2,5°, что интерпретируется как положительное изменение (уменьшение патологического переразгибания). Одновременно в тесте разгибания колена средний угол увеличился с 84,5° до 87,0°, приблизившись к норме 90° (улучшение на 2,5°). Таким образом, оба изменения направлены в сторону физиологической нормы: колено стало лучше разгибаться, бедро – меньше переразгибаться, что подтверждает комплексное положительное влияние на биомеханику всей нижней конечности.

Тест ротации ТБС показал выраженное улучшение подвижности: средние показатели выросли с 75,0° до 84,5° слева (прирост +9,5°) и с 76,5° до 85,6° справа (прирост +9,1°). Результаты продольного шпагата продемонстрировали положительную динамику каждого испытуемого, подтвердив эффективность упражнений независимо от пола.

Выводы. Таким образом, во всей группе наблюдается отчётливое и согласованное улучшение биомеханических показателей. Девушки, имея лучшие исходные показатели, достигли практически максимальных значений. Юноши продемонстрировали более выраженный абсолютный прирост по ряду тестов, однако сохранили остаточные отклонения, что указывает на необходимость более длительной работы.

Полученные результаты однозначно свидетельствуют об эффективности упражнений на мобильность тазобедренных суставов в улучшении общего самочувствия и психоэмоционального фона студентов и обосновывают его внедрение в практику профилактических мероприятий для студентов. Результативность комплекса подтверждается результатами как прямых (подъём прямой ноги, ротация, продольный шпагат), так и косвенных (тесты Патрика, Томаса) тестов.

Список использованных источников

1. Global status report on physical activity 2022 / World Health Organization. – Geneva: WHO, 2022.
2. Волокитина Е. А., Кутепов С. М., Гилев М. В., Зверев Ф. Н. и др. Хирургическая анатомия и доступы к тазобедренному суставу: учебное пособие / Е. А. Волокитина, С. М. Кутепов, М. В. Гилев, Ф. Н. Зверев [и др.]. - Екатеринбург: УГМУ, 2018. - 40 с.
3. Мишо Томас С. Локомоция человека: протокол обследования, оценка, лечение и профилактика травм, связанных с циклом походки / Томас С. Мишо; [перевод с английского К. Мищенко]. - Москва: Эксмо, 2022. - 480 с.