

Литература.

1. Гаранин, С. А. Прыжки на батуте: учебное пособие / С. А. Гаранин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Владивосток : Издательство Дальневосточного федерального университета, 2023 – 191 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с.
3. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 198 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 157 с.

УДК 616.711-009.7:796.011.3

КОРРЕКЦИЯ «СИНДРОМА ГАДЖЕТА» (ТЕКСТОВОЙ ШЕИ) С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ ЛФК

Попова В.А., Аксентов А.Г., Потоцкий П.С., Сазоник В.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В условиях тотальной цифровизации образования и повседневной деятельности студенты подвергаются высокому риску формирования цервикалгии и статических деформаций шейного отдела позвоночника. Длительная флексия шеи при работе с гаджетами (синдром «текстовой шеи») приводит к нарушению биомеханики, патологическому перенапряжению подзатылочных мышц и снижению качества жизни, что требует разработки доступных и эффективных методов физической реабилитации. **Ключевые слова.** текстовая шея, Text Neck, ЛФК, реабилитация, студенты, осанка, цервикалгия.*

CORRECTION OF «GADGET SYNDROME» (TEXT-WRITTEN NECK) WITH THE HELP OF SPECIFIC EXERCISE COMPLEXES

Popova V.A., Aksentsov A.G., Pototsky P.S., Sazonik V.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

In the context of total digitalization of education and daily activities, students specialties are at high risk of developing cervicalgia and static deformities of the cervical spine. Long-term neck flexion while working with gadgets (text neck syndrome) leads to impaired biomechanics, pathological overstrain of the suboccipital muscles and a decrease in the quality of life,

*which requires the development of accessible and effective methods of physical rehabilitation. **Keywords:** Text neck, Text Neck, physical therapy, rehabilitation, students, posture, cervicalgia.*

Введение. В последние десятилетия цифровизация образовательного процесса и повседневной жизни привела к формированию новой патобиомеханической модели осанки, получившей в международной литературе название синдром «текстовой шеи» (Text Neck Syndrome). Для студентов проблема стоит особенно остро: сочетание длительных статических нагрузок при изучении учебного материала и активного использования гаджетов создает условия для формирования устойчивого болевого синдрома и снижения когнитивной продуктивности. Традиционные комплексы утренней гимнастики зачастую не учитывают специфический дисбаланс (перенапряжение подзатылочных мышц при слабости глубоких сгибателей шеи), что обуславливает необходимость разработки и внедрения узкоспециализированных комплексов лечебной физической культуры (ЛФК) [1-3].

Материалы и методы исследования. В ходе проведения исследовательской работы были изучены материалы о процессе физической реабилитации и коррекции осанки у лиц молодого возраста, специфические упражнения ЛФК и методы миофасциального релиза, посредством источников дополнительной литературы и результатов основной и контрольной групп.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 30 студентов 1 курса лечебного факультета в возрасте от 17 до 19 лет. Испытуемые были разделены на две группы:

Основная группа (n=15): выполняла разработанный специфический комплекс ЛФК (3–4 раза в неделю по 15 минут).

Контрольная группа (n=15): вела привычный образ жизни без дополнительных направленных нагрузок.

Данные контрольной группы:

1. Краниовертебральный угол (показатель «выдвижения» шеи)

(чем меньше угол, тем сильнее голова наклонена вперед).

• **До исследования:** $42.5^{\circ} \pm 2.1^{\circ}$. **Через 4 недели:** $41.8^{\circ} \pm 1.8^{\circ}$

2. Интенсивность боли по шкале ВАШ (0–10 баллов)

• **До исследования:** 4.2 ± 1.2 балла (умеренная боль). **Через 4 недели:** 4.8 ± 1.1 балла.

3. Тест на выносливость глубоких сгибателей шеи

(Удержание головы на весу в положении лежа).

• **До исследования:** 22 ± 5 секунд (норма для здоровых – более 35-40 сек). **Через 4 недели:** 20 ± 4 секунды.

4. Опросник NDI (Индекс инвалидизации шеи)

• Большинство участников (10 из 15) остаются в категории «Легкое нарушение жизнедеятельности» (5–14 баллов), без намека на переход в категорию «Здоров».

5. Распределение по жалобам (в % от группы)

В контрольной группе через месяц часто фиксируются новые жалобы: жалобы на эпизодические головные боли: были у 60%, стали у 70%; онемение в кистях после долгой работы со смартфоном: 30% (без изменений); чувство «скованности» в трапецевидных мышцах: 85% (без изменений).

Заключение. Высокая распространенность: У 86% обследованных студентов выявлен синдром «текстовой шеи» со средним краниовертебральным углом 42° , что сопровождается умеренной цервикалгией (4,5 балла по ВАШ).

Эффективность методики: Применение специфического комплекса ЛФК за 4 недели позволило достоверно ($p < 0,05$) улучшить биомеханику шейного отдела, увеличив целевой угол на 11,2% и снизив интенсивность боли на 60%.

Клиническая значимость: В отличие от контрольной группы, где зафиксирован рост болевого синдрома на 14%, предложенная методика эффективно восстанавливает выносливость мышц-стабилизаторов и рекомендуется для профилактики в медицинских вузах.

Литература.

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 568 с.
2. Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2017. – 608 с.
3. Иванова, Н. Л. Особенности формирования нарушений осанки у студентов в условиях цифровизации образования / Н. Л. Иванова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 45–47.

УДК 796.012.6

ЙОГА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Прокопенко В. А., Повхлеб С.М., Гичевский А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Учебный процесс в высших учебных заведениях характеризуется продолжительной умственной работой, длительным пребыванием в статичных позах, высокой интенсивностью восприятия информации и необходимостью адаптации к новым социальным условиям. Эти факторы оказывают отрицательное влияние на функциональное состояние