Однако сфабрикованные обвинения в защите интересов кулачества и пропаганде «буржуазных» аграрных теорий, арест и последующий расстрел ученого привели к тому, что А. В. Чайнов не смог завершить свою теоретическую работу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белова, О. И. Крестьянская община в оценке Т. Шанина / О. И. Белова // Социальные, культурные и коммуникативные практики: сб. науч. ст. / ГрГУ имени Янки Купалы; редкол.: В. А. Белозорович (гл. ред.) [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2022 – С. 134-138.
2. Мясоедов, Б. А. Александр Васильевич Чайнов. Бессмертные идеи великого ученого / Б. А. Мясоедов // Мир новой экономики. – Москва, 2015. – № 1. – С. 84-95.
3. Рогалина, Н. Л. Концепция крестьянского хозяйства А. В. Чайнова / Н. Л. Рогалина, Н. Н. Громова // Вестник Московского университета. – Москва, 2015. – Сер. 8: История. – № 4. – С. 35-46.
4. Чайнов, А. В. Крестьянское хозяйство. Избранные труды. / А. В. Чайнов. – М.: Экономика, 1989. – 492 с.
5. Чайнов, А. В. О дифференциации крестьянского хозяйства / А. В. Чайнов // Крестьянское хозяйство. – М.: Экономика, 1989. – С. 8-12.
8. Чайнов и Восток: реферативный сборник / АН СССР ИНИОН; под ред. Ю. В. Чайникова. – М.: ИНИОН АН СССР, 1991. – 196 с.

УДК 796.188

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ КРЕСТЦОВО-ПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ У СТУДЕНТОВ

Бесараб Г. В., Марчук А. Н., Матусевич С. Н.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Причинами появления грыж у людей различных возрастов являются статические нагрузки (длительное нахождение в позе стоя или сидя), динамические нагрузки (поднятие тяжестей), генетическая предрасположенность, травмы (переломы или ушибы позвоночника), несбалансированное питание (нехватка питательных элементов для организма, что приводит к истощению мышц, костей и приводит в конечном итоге к дистрофиям), превышение нормальной массы тела, наличие остеохондроза и сколиоза. По статистике к 30 годам грыжа есть у 80 % населения, после 40 лет – у 90 %, и лишь у 5 % грыжа является источником боли. Поэтому разработка методик профилактики грыж у студентов, у которых преимущественно сидячий образ жизни, является актуальной темой исследования [1-4].

Цель исследования – разработка методики профилактики грыж у студентов высших учебных заведений.

Задачи:

1) определить средства и методы профилактики крестцово-позвоночной грыжи;

2) установить эффективность средств и методов профилактики заболевания у студентов высших учебных заведений.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы, опрос в форме анкетирования, методы математической статистики.

Полученные результаты. На первом этапе исследования в результате анализа научной и научно-методической литературы определены средства и методы профилактики и лечения грыж.

Установлено, что растягивание позвоночника с помощью наклонной плоскости, упражнения «планка», «кошка», силовые упражнения, упражнения в бассейне и т. д. используются для лечения и профилактики грыж [1-4].

На втором этапе исследования с целью определения эффективности и популярности средств и методов профилактики заболевания в форме анкетирования был проведен опрос студентов, имеющих проблемы с позвоночным столбом. В исследовании приняли участие 86 студентов факультета ветеринарной медицины УО «Гродненский государственный аграрный университет». В специально разработанной анкете были представлены 35 средств профилактики заболевания и методы их использования, а также имелась возможность расширить состав средств и методов, используемых студентами.

Используя методы математической статистики, установлено, что наибольший эффект профилактики крестцово-позвоночной грыжи оказывают следующие средства: 1) растягивание позвоночника с помощью наклонной плоскости – 91 %; 2) упражнение «кошка» – 87 %; 3) упражнение «планка» – 82 %; 4) силовые упражнения – 73 %; 5) упражнения в бассейне – 39 %.

На основе анализа научно-методической литературы определены методы их использования [1-4].

Растягивание позвоночника с помощью наклонной плоскости необходимо выполнять ежедневно; силу вытяжения регулировать углом наклона плоскости.

Упражнение «кошка» необходимо выполнять ежедневно, чередуя прогибы позвоночника вверх и вниз (повторить 5-10 раз).

Упражнение «планка» следует выполнять ежедневно, начиная с нескольких секунд постепенно увеличивая время.

Силовые упражнения необходимо выполнять 2-3 раза в неделю (3-5 подходов по 10-15 повторений).

В бассейне занятия рекомендуются 3 раза в неделю. Рекомендуется ходить, высоко поднимая колени и делая широкие шаги, а также кувыраться в обе стороны.

В жизни студентов высших учебных заведений, имеющих проблемы с крестцово-позвоночными грыжами, наибольший эффект оказывают упражнения на растягивание позвоночника с помощью наклонной плоскости; упражнения «кошка» и «планка», силовые упражнения и упражнения в бассейне.

Определены методы использования средств в условиях режима дня студентов высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Упражнения при грыже позвоночника / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ckbran.ru/cure/spinal-diseases/gryzha-mezhpozvonkovogo-diska/lfk-uprazhneniya/>. – Дата доступа: 02.02.2024 г.
2. Грыжи межпозвоночных дисков / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nrclinic.ru/gryzhi-mezhpozvonkovykh-diskov/>. – Дата доступа: 05.02.2024 г.
3. ЛФК при грыже / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clinica-paramita.ru/info/lfk-pri-gryzhe/#6/>. – Дата доступа: 08.02.2024 г.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 8-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.

УДК 796.188

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ДИАГНОСТИРОВАННЫМ СКОЛИОЗОМ

Бесараб Г. В., Марчук А. Н., Матусевич С. Н.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Анализируя научно-методическую литературу, установлено, что сколиоз может вызвать неприятные последствия (боли в спине, деформацию осанки и др.). Для студентов, столкнувшихся с этим состоянием, регулярные занятия физическими упражнениями становятся важным инструментом в укреплении мышц спины и коррекции осанки [1].

В УО «ГГАУ» более 20 % студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе, имеют диагностированный сколиоз различной степени искривления. В мире около 40 % людей подвержены данному заболеванию. В связи с этим выявление эффективных упражнений является актуальной темой исследований.

Цель исследования – оценить эффективность влияния комплексов лечебной физической культуры на последствия сколиоза у студентов.