

Добразова Д.А., Возжаев К.А., Пономарев А.С.

## Оценка осанки с опорой на анатомические ориентиры как способ мотивации студентов к качественному изучению анатомии человека

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» МЗ РФ, г. Екатеринбург

Dobrazova D.A., Vozzhaev K.A., Ponomarev A.S.

### Estimation of the position with support to anatomic centers as a method of motivation of students to qualitative studying of anatomy human

#### Резюме

В статье рассмотрена взаимосвязь между проведением учащимися учебных исследовательских работ и повышением их успеваемости. Приведен пример участия студентов в исследовании осанки на протяжении трех семестров. Сделан вывод о необходимости организации подобных работ для повышения мотивации студентов к качественному изучению анатомии человека.

**Ключевые слова:** анатомия, осанка, анатомические ориентиры, мотивация, успеваемость

#### Summary

The article discusses the relationship between the conduct of educational research works by students and the improvement of their performance. An example of the participation of students in the study of posture over three semesters is given. The conclusion is made about the need to organize such work to increase the motivation of students to the qualitative study of human anatomy.

**Keywords:** anatomy, posture, anatomical landmarks, motivation, performance

#### Введение

Нормальная анатомия человека является фундаментальной медико-биологической дисциплиной, которая изучает тело человека, его части и области, строение отдельных органов, а также их взаимосвязь с окружающей средой. Преподаваемая студентам в самом начале их шестилетнего обучения, нормальная анатомия человека является необходимой базой для изучения учащимися последующих клинических дисциплин на старших курсах. Студенты же, только поступившие в медицинский университет, не всегда в полной мере осознают значимость данной дисциплины и порой недостаточно качественно изучают ее. Для мотивации обучающихся на кафедре Анатомии человека проводятся различные олимпиады, творческие конкурсы и тематические заседания студенческих научных обществ. Вместе с тем, для решения данной проблемы, на наш взгляд, не менее целесообразным будет привлечение студентов к участию в различного рода учебных исследовательских работах. В частности, нами была проведена оценка осанки с опорой на анатомические ориентиры среди студентов I-II курсов УГМУ.

**Цель исследования** – оценка осанки с опорой на анатомические ориентиры среди студентов I-II курсов УГМУ для повышения рейтинга их успеваемости при изучении нормальной анатомии человека.

#### Материалы и методы

В ходе данного исследования была проведена оценка осанки среди студентов I-II курсов УГМУ лечебно-профилактического и педиатрического факультетов. Полученные данные были проанализированы и систематизированы. Помимо этого, перед проведением исследования также была изучена литература по соответствующей теме.

#### Результаты и обсуждение

Осанка – это привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения [1].

При правильной осанке создаются оптимальные условия для нормального функционирования отдельных систем и всего организма. При этом удержание тела в вертикальном положении происходит с наименьшей тратой энергии. Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника; расположением осей головы и туловища по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры, в положении разогнутых тазобедренных и коленных суставов [2].

Нами было проведено исследование осанки у студентов лечебно-профилактического и педиатрического факультетов I-II курсов УГМУ. Всего в исследовании принимали участие 122 человека. Из них 52 человека со-

ставили девушки, 70 человек - юноши. Возраст исследуемых составил от 18 до 24 лет. Наблюдение за данными студентами происходило в течение трех учебных семестров. При исследовании осанки учитывались следующие анатомические ориентиры:

1. Вид спереди:

- поворот головы относительно вертикальной оси;
  - отклонение головы вправо или влево относительно сагиттальной плоскости;
  - отклонение шеи относительно сагиттальной оси;
  - уровень акромиально-ключичного сустава относительно горизонтальной оси и уровень высоты плеч;
  - уровень расположения ключиц относительно горизонтальной оси;
  - уровень расположения верхних передних остей подвздошной кости относительно горизонтальной оси;
2. Вид сзади:
- поворот головы относительно вертикальной оси;
  - отклонение головы вправо или влево относительно сагиттальной плоскости;
  - уровень сосцевидных отростков височных костей относительно горизонтальной оси;
  - уровень высоты плеч;
  - уровень расположения углов лопаток относительно горизонтальной оси;
  - уровень расположения задних верхних остей подвздошных костей;

3. В горизонтальном положении (исследуемый на кушетке на животе со свешенными стопами за край кушетки натягивает носки стоп на себя) оценивали уровень пяточных костей. (укорочение конечности);

4. В горизонтальном положении (исследуемый на кушетке на животе со свешенными стопами за край кушетки натягивает носки стоп на себя) оценивали степень пронации или супинации стоп;

Кроме того, учитывались антропометрические данные: вес, рост, индекс массы тела.

В ходе проведенных исследований были получены следующие результаты:

- среди респондентов преобладающим оказался нормостенический тип телосложения (был выявлен у 92 человек, из которых 32 – девушки, 60 – юноши). Вторым по значимости оказался гиперстенический тип (был выявлен у 18 человек, из которых 12 – девушки, 6 – юноши). Наименьший процент составили респонденты астенического типа (был выявлен у 12 человек, из которых 8 – девушки, 4 – юноши);

- асимметрия осанки была выявлена у 90 % исследуемых (110 человек), из них 50 человек составили девушки, 60 человек – юноши.

На протяжении трех семестров мы вели мониторинг успеваемости всех студенческих групп, а также отслеживали персональную успеваемость каждого студента. По итогам экзаменационной сессии студенты, принимавшие участие во внеаудиторной научной работе кафедры: УИРС (учебная исследовательская работа студентов), АМО (академическая мобильность), СНО (студенческое научное общество), создании собственных УМ-видео и др. показали результат на 18% выше, чем остальные. Стоит отметить, что при рассмотрении успеваемости мы учитывали только тех студентов, которые успешно сдавали текущие итоговые контроли с первого раза.

### Заключение

Нормальная анатомия человека является одной из наиболее значимых дисциплин на I-II курсах в медицинском вузе. В связи с этим возникает проблема недостаточной мотивация у учащихся к качественному изучению данного предмета. На наш взгляд, одним из способов решения данной проблемы может служить привлечение студентов к участию в различных учебных исследовательских работах. Как показывает практика, данный метод повышает успеваемость и заинтересованность будущих врачей. ■

*Д.А. Добразова, К.А. Возжаев, А.С. Пономарев, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург, Автор, ответственный за переписку — Д.А. Добразова darya\_dobrazova@mail.ru*

### Литература:

1. Рубцова И.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукишина. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 22 с.;
2. Кривошекова О.Н. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов / О.Н. Кривошекова, Т.Ф. Зелова. – Омск: Издательство СибАДИ, 2011. – 34 с.