

**АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА ПРЕДПОЛАГАЕМИТЕ ФАКТОРИ,
ОКАЗВАЩИ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРАНЕТО НА НЕПРАВИЛНОТО
ТЕЛОДЪРЖАНЕ ПРИ СТУДЕНТИ ОТ ТУ СОФИЯ – ФИЛИАЛ
ПЛОВДИВ**

Борис Л. Спасов

Технически университет София-филиал Пловдив

Научен ръководител: доц. д-р Стоян Денев

**QUESTIONNAIRE STUDY ON THE ALLEGED FACTORS INFLUENCING THE
FORMATION OF IMPROPER BODY POSTURE AMONG STUDENTS FROM TU
SOFIA - PLOVDIV BRANCH**

Boris L. Spasov

Sofia Technical University - Plovdiv branch

Scientific supervisor: Assoc. prof. Stoyan Denev, Ph. D.

Анотация: В статията, чрез метода на анкетно проучване, се установяват и анализират предполагаемите фактори, които оказват влияние за формирането на неправилното телодържане, мускулните асиметрии и дисбаланси при студенти от ТУ София - филиал Пловдив. Важна констатация е изключително ниската физическа активност на анкетираните лица и възможността, процесът на формирането на неправилната телесна стойка, респективно мускулните асиметрии и дисбаланси да бъде управляван.

Ключови думи: неправилно телодържане, студенти, мускулни асиметрии, мускулен дисбаланс.

Abstract: In the article, by means of a survey method, the alleged factors that influence the formation of incorrect posture, muscle asymmetries and imbalances among students from TU Sofia - Plovdiv branch are established and analyzed. An important finding is the extremely low physical activity of the interviewed persons and the possibility that the process of forming the incorrect body posture, respectively muscle asymmetries and imbalances, can be managed.

Key words: incorrect posture, students, muscle asymmetries, muscle imbalances.

Съвременните условия на живот, свързани с постоянното намаляване на двигателната активност на човека, създават благоприятни предпоставки за широко разпространение на различните отклонения от нормалното телодържане, дисбаланс, атрофия и асиметрия на мускулите, значително се увеличава опасността от наднормено тегло, сърдечно-съдовите заболявания, диабет, нервни и психични разстройства, Според редица

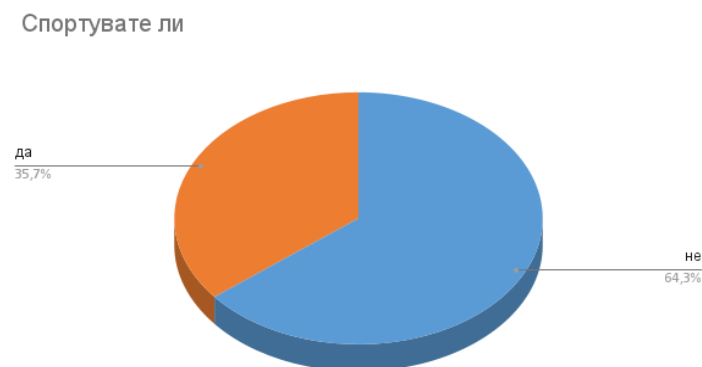
специалисти, недостигът от движения, от физически упражнения е характерна черта на нашето време или „болест на века“(Гилмор, Х.,1972)[1]. Формирането на потребност от занимания със спорт и физически упражнения е в основата на заниманията по физическо възпитание във висшите училища. Организираните занимания с физически упражнения и спорт имат за цел да спомогнат за оптималното развитие на личността във всичките форми на нейния живот, поставяйки я в обстановка, благоприятстваща мускулната дейност и свързаните с нея реакции.(Cozens, F.,1995)[5]. Физическото възпитание и спорта при здравите студенти са относително добре планирани, докато много здравни и педагогически въпроси при студенти с отклонения в здравословното състояние имат нужда от решения в тази насока.(Михайлова, Е., 2015)[3]. Такъв проблем е високата честота на неправилното телодържане, мускулните дисбаланси и асиметрии. Деспотова, Г.,2021[2] съобщава, че неправилното телодържане при студенти представлява 45% от всички мускулно-скелетни дисфункции, а наблюденията на Черногорова, С.,1976[4] показват отклонения от нормалното телодържане в границите на 19-21%.

Целта на настоящото проучване е да се анализират предполагаемите фактори, оказващи влияние на формирането на неправилното телодържане, мускулните асиметрии и дисбаланси при студенти от ТУ София - филиал Пловдив.

Материал и методи: Обект на наблюдението бяха 70 студенти-първокурсници (49 мъже и 21 жени) от Технически университет София-филиал Пловдив, на възраст 18-21 години с доказани отклонения от нормалното телодържане, с които се проведе анкетно проучване, съдържащо шест въпроса.

Резултати и обсъждане:

Въпрос №1 Спортувате ли? На въпроса, имащ за цел да се изясни каква е физическата активност на изследваните лица, 64.3% от всички студенти отговарят с „не“. Отговорите показват ясно изразената тенденция за липса на спортна активност сред анкетираните, като при мъжете броят на спортуващите и неспортуващите е почти изравнен, а при жените е видна тенденцията за по-голям процент неспортуващи.



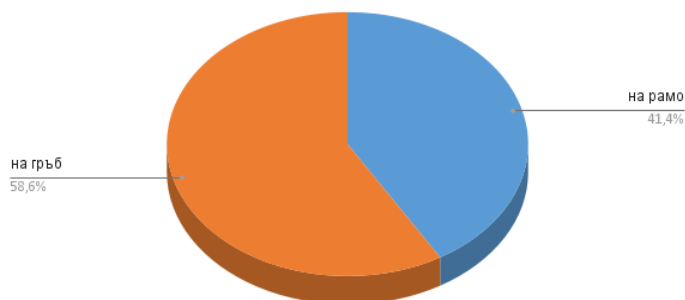
Фиг.1. Спортувате ли ?

Въпрос №1	Отговор	Брой лица	%	Мъже	Жени
Спортуват ли?	Общо	70	100%	49	21
	Да	25	36%	21	4
	Не	45	64%	28	17

Табл.1

Въпрос №2. Как носите раницата? Този въпрос има за цел да установи как студентите носят раниците си и зависимостта, която се наблюдава между това и неправилната им стойка. Отговорите показват, че 58.6% от анкетираните носят раниците си на гръб, а при останалите студенти е по-висок процента на неправилно телосложение. Според отговорите на този въпрос, по-голяма част от анкетираните мъже (67%) носят раниците по правилния начин, докато при жените се наблюдава обратната проява - само 38% носят раниците на гръб, което е обяснимо с навиците им да носят дамски чанти в ежедневието. При 41.4% от всички анкетирани студенти е налице асиметрично натоварване, което е евентуална предпоставка за формирането на мускулни асиметрии, дисбаланси и неправилно телодържане.

Как носите раницата си ?



Фиг.2. Как носите раницата?

Въпрос №1	Отговор	Брой лица	%	Мъже	Жени
Как носите раницата си	Общо	70	100%	49	21
	На гръб	41	59%	33	8
	На рамо	29	41%	16	13

Табл.2

Въпрос №3. На каква възглавница спите? Целта на този въпрос е да се установи честотата на студентите, които спят на неподходяща възглавница и връзката на това с неправилната телесна стойка. От графиката става ясно, че половината (50%) от анкетираните ползват неподходяща възглавница или въобще не използват такава, което обяснява високия процент на студентите с асиметрии и мускулни дисбаланси.



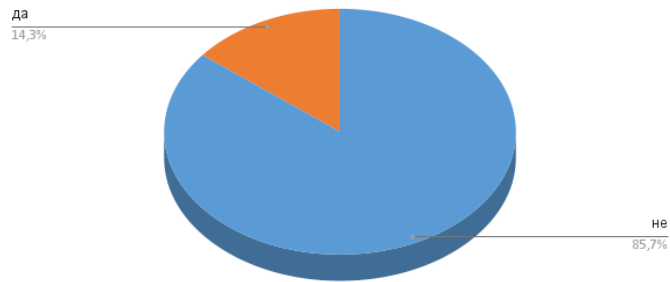
Фиг.3. На каква възглавница спите?

Въпрос №3	Отговор	Брой лица	%	Мъже	Жени
На каква възглавница спите	Общо	70	100%	49	21
	Ниска	20	29%	14	6
	Средна	35	50%	23	12
	Висока	11	16%	9	2
	Без	4	6%	3	1

Табл.3

Въпрос №4. Използвате ли стелки за ходилата? При направения анализ на отговорите на въпроса, се установи сравнително niskият процент (14.3%) на студентите, които използват ортопедични стелки за плоскостъпие. Това не означава, че част от останалите нямат проблеми със стъпалата, на които не са обърнали внимание. Именно това ще бъде една от целите на следващите изследвания-да установим реалното разпространение на плоскостъпието при студентите.

Използвате ли стелки за ходилата ?



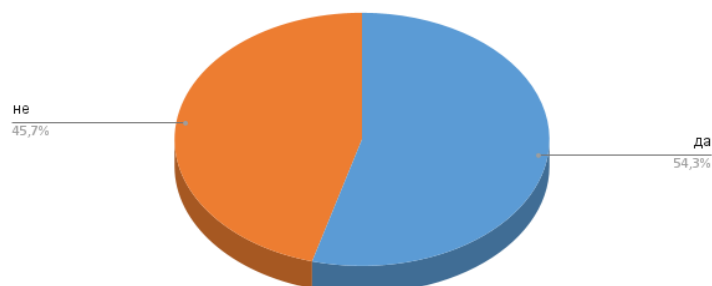
Фиг.4. Използвате ли стелки за ходилата?

Въпрос №4	Отговор	Брой лица	%	Мъже	Жени
Използвате ли стелки за ходилата	Общо	70	100%	49	21
	Да	9	14%	6	3
	Не	61	86%	43	18

Табл.4.

Въпрос 5. Изпитвате ли болки в гърба или врата? Този въпрос от анкетата е един от важните за определяне функционалното състояние на мускулатурата. Резултатът е красноречив – повече от половината (54.3%) от студентите изпитват или са изпитвали болки в гърба или врата и това е показател за евентуално наличие на мускулен дисбаланс и асиметрия, което ще бъде предмет на изследване в по-късен етап на проучването.

Изпитвате ли болка в гърба/врата?

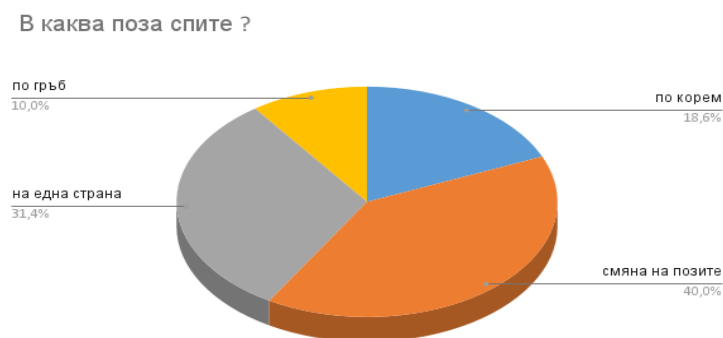


Фиг.5. Изпитвате ли болки в гърба или врата?

Въпрос №5	Отговор	Брой лица	%	Мъже	Жени
Изпитвате ли болки в гърба/врата	Общо	70	100%	49	21
	Да	37	54%	24	13
	Не	33	46%	25	8

Табл.5

Въпрос 6. В каква поза спите? Обобщените резултати показват, че 60% от анкетираните студенти спят в пози, които потенциално са причина за появата на различни по изразеност и локализация мускулни асиметрии и дисбаланси. Интересен факт е доста по-високия процент на мъжете, които спят по неправилен начин.



Фиг.6. В каква поза спите?

Въпрос №6	Отговор	Брой лица	%	Мъже	Жени
В каква поза спите ?	Общо	70	100%	49	21
	Смяна на позите	28	40%	18	10
	На една страна	22	31%	16	6
	По корем	12	19%	8	4
	По гръб	7	10%	6	1

Табл.6

Заклучение: Анализът на резултатите от анкетното проучване при студенти-първокурсници от ТУ-Пловдив показва тенденция към изключително ниска физическа активност на анкетираните лица. На фона на отговорите, относно навиците им от ежедневиия живот, предизвикващи асиметрично статично обременяване, повишен тонус и бърза умора на определени мускули, за сметка на реципрочната отпадналост на други, стигаме до заключението, че формирането на неправилната телесна стойка, мускулните дисбаланси и асиметрии е процес, който до голяма степен може да бъде управляван.

Използвана литература:

1. Гилмор, Х., Бягайте за здраве, София, 1972.
2. Деспотова, Г., Проследяване ефекта от методика на кинезитерапия при студенти с мускулно-скелетни дисфункции, наднормено тегло и затлъстяване. Дисертация. 2021.
3. Михайлова, Е., Методика на обучение за правилно телодържане (телесна стойка) на студенти от Софийския университет, Дисертация, София, 2015.
4. Черногорова, С., Физиологично и патологично отклонение на стойката, необходимост от профилактика и лечение на ранните форми на гръбначни изкривявания. Трудовете на висшия икономически институт „К. Маркс“. 1976.
5. Cozens, F., An Introduction to Physical Education. 1995.

Адрес за кореспонденция:

Борис Любомиров Спасов, докторант на самостоятелна подготовка, педагогически науки, професионално направление 1.3., научен ръководител доц. д-р. Стоян Денев, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, email: spassov42@gmail.com.