

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПЕТРГУ, ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ

Е.М. Солодовник, *старший преподаватель*
Л.А. Неповинных, *старший преподаватель*
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11465

Аннотация. Целью исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучить основные аспекты нарушения осанки среди студентов ПетрГУ, рассмотреть причины и факторы, влияющие на ухудшение осанки. Проанализировать у какого процента студентов имеются проблемы с осанкой, также выявить основные причины нарушения осанки, и рассмотреть эффективность использования упражнений для формирования красивой осанки.

Ключевые слова: осанка, причины нарушения осанки, профилактика, здоровье.

Осанка – это привычное положение тела человека. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты и немного опущены, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника нормальны. Правильная осанка естественна и красива. А у человека, который ходит, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная.

В современном мире проблема правильной осанки актуальна, так как искривление позвоночника приводит к нарушению здоровья. Формирование осанки происходит с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до 17-18 лет.

Главная задача нашей осанки – сохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травм за счет рационального выравнивания частей тела и баланса мышц. При правильной осанке любое внешнее воздействие не приведет к травме опорно-двигательной системе, а лишь изменит его, и сохранит устойчивость в целом. Осанка является также показателем наших психических особенностей. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

Развитию искривления позвоночника способствует малая физическая активность. В юном возрасте это связано с не-

правильным режимом дня, перегрузкой учебными занятиями, поэтому мало времени остаётся для прогулок на свежем воздухе, занятий спортом. Неправильно подобранная обувь также влияет на развитие осанки. Многие девочки в раннем возрасте носят обувь на высоком каблуке. Такое положение приводит к большой нагрузке на позвоночник. Искривлению позвоночника у детей школьного возраста способствует перегрузка школьного портфеля учебниками и учебными принадлежностями. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных школьников. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника. Также осанка нарушается и при плохом освещении, так как это заставляет при чтении и письме низко наклоняться над книгой и тетрадью. Большое значение для правильной осанки имеет постель, на которой спит студент. Кровать должна быть твёрдой и ровной. Если матрац мягкий, то спина будет принимать его неправильную форму, что приведёт к нарушению осанки. На самом деле одной лишь правильной посадки за столом и правильной постелью недостаточны для сохранения и тем более исправления осанки. Есть и другой важный момент. Правильно питание также влияет на развитие позвоночника. Необходимо употреблять про-

дукты богатые кальцием и фосфором: рыба, овощи, фрукты, молочные продукты.

Известны классические схемы Штаффеля, иллюстрирующие различные типы осанки [1]:

Первый, основной тип – физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерно волнообразный вид.

Второй тип осанки – плоская или плоско-вогнутая спина. Кривизны позвоночника едва намечены, он имеет инфантильный характер. Вертикальная ось пронизывает позвоночный столб по всей его длине и проходит через линию, соединяющую шопаровы суставы. Грудь уплощена, лопатки крыловидно отстоят от грудной клетки, живот втянут. Упругие свойства позвоночника при этом снижены. Он легко повреждается при механических воздействиях и очень склонен к боковым искривлениям.

Третий тип осанки – круглая спина. Её основная характеристика – увеличение физиологического кифоза грудного отдела и усиление компенсаторного лордоза шейного и поясничного отделов. Эластичность позвоночника повышена. Боковые искривления редки. Некоторыми авторами описаны другие типы круглой спины с включением в кифотическую деформацию поясничного отдела и исчезновение поясничного лордоза.

Четвёртый тип осанки по Штаффелю – сутулая спина. Доминирует грудной кифоз, остальные кривизны намечены слабо. Вертикальная ось проходит сзади от линии, соединяющей центры головок бедренных костей. Кроме того, нарушения осанки могут отмечаться и во фронтальной плоскости. Это, прежде всего, сколиотическая осанка. Нарушения осанки встречаются во всех возрастных группах, достигая 30 и более процентов.

Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечи-

вая ее правильное развитие и исправление осанки.

Нарушение осанки может формироваться на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера – соединительно-тканная дисплазия позвоночника и крупных суставов, рахит, родовые травмы, аномалии развития позвоночника и др. В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными. Нарушение осанки может быть вызвано и другими причинами: слабость мышц, удерживающих вертикальное положение позвоночника; социально-гигиенические факторы (например, длительное пребывание в неправильном положении тела, в результате чего происходит образование навыка неправильной установки тела); неправильное физическое воспитание – недостаточная двигательная активность (гипокинезия) и нерациональное увлечение однообразными упражнениями; нерациональная одежда; недостаточная освещенность рабочего места и несоответствие мебели росту.

Меры профилактики нарушения осанки:

1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.

3. Сон на жесткой постели в положении лежа на спине или животе.

4. Плавание, лечебное плавание.

5. Двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плаванием.

6. Применение, при необходимости, различных ортопедических изделий (корректор осанки, спинодержатель, ортопедический корсет).

7. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.

8. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиде-

ные должно быть на высоте полуметра от пола.

9. Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и другое).

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений, необходимо систематически, не менее 3х раз в неделю, тренировать мышцы спины и брюшного пресса. Специальные упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, оздоровительной физкультуры, в спортивную тренировку. Задачей этих упражнений является увеличение силы и статической выносливости мышц спины и брюшного пресса. Тогда они смогут в течение длительного времени удерживать позвоночник в правильном положении. Необходимо помнить, что сформировать правильную осанку можно только в период роста позвоночника.

В рамках данной работы, мы провели опрос среди 40 студентов института иностранных языков ПетрГУ, с целью выяснить, есть ли у них нарушения осанки, беспокоят ли их проблемы с осанкой.

Как показал опрос 27 человек, из числа опрошенных имеют проблемы связанные с осанкой. Но, к сожалению, специальные упражнения для корректировки осанки делают лишь 15 человек из 40. Все участники опроса, написали о многообразии упражнений, который могут помочь улучшить осанку, например такие как: плавание, ЛФК, также может помочь ношение специального корсета, ежедневная зарядка, массаж и т. д.

На вопрос: «Замечаете ли вы, что ваша спина начинает болеть после длительной,

сидячей работы», все студенты ответили «Да», следовательно, можно сделать вывод, что многие студенты имеют проблемы со спиной, вследствие длительной, сидячей работы, которая, как правило, занимает большую часть времени. И для того, чтобы не возникало таких трудностей, стоит делать короткие перерывы во время работы. А когда появится свободное время, можно пойти на плавание, оно стимулирует укрепление мышечного корсета, позвоночного столба, гармонизирует тонус околопозвоночных мышц, мышц грудной клетки и поясницы.

Анализ опроса показал, что многие студенты, имея проблемы с осанкой, относятся к этому халатно, не предавая серьезного значения. Однако, важно решать данную проблему как можно раньше, для того, чтобы впоследствии не было серьезных заболеваний.

Нездоровое состояние позвоночника, возникшее, возможно, в детстве, приведет неизбежно к различным проблемам в более старшем возрасте. И очень часто даже медики не сразу распознают причины многих заболеваний, истоки которых кроются в том, что гигиеническая культура тела не стала неотъемлемой частью общей культуры человека.

Для того чтобы иметь красивую фигуру и правильную осанку тела, необходимо следить за развитием своего позвоночника, а для этого нужно заниматься спортом, делать зарядку, посещать бассейн, уроки физической культуры, употреблять пищу богатую витаминами, вести здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. *Крюкова А.Я., Комаров А.М., Низамутдинов Р.С.* Сколиоз и нарушения осанки у студентов // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии. – 1997. – №3. – С. 114-116.

MODERN ASPECTS OF DISTURBANCE OF POSTURE AMONG STUDENTS OF PETERSBURG, APPROACHES TO CORRECTION AND PREVENTION

E.M. Solodovnik, *Senior Lecturer*

L.A. Nepovinnih, *Senior Lecturer*

Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** The aim of the study, the results of which are presented in this article, is to study the main aspects of posture disturbance among students of PetrSU, to consider the causes and factors affecting posture deterioration. Analyze what percentage of students have problems with posture, also identify the main causes of posture disturbances, and consider the effectiveness of using exercises to form a beautiful posture.*

***Keywords:** posture, causes of posture disturbance, prevention, health.*