

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.Ф. Проскурина, старший преподаватель

О.Э. Ли, студент

Южно-Российский институт управления – Филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, г. Ростов-на-Дону)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-2-1-143-145

Аннотация. В представленной исследовательской работе рассматриваются вопросы нарушения правильной осанки у студентов. Авторами выделены теоретические аспекты данного явления и установлены факторы, негативно влияющие на поддержание правильного положения спины. Практическая сторона представлена в виде комплексного анализа и выработки рекомендаций по профилактике и устранению нарушений осанки.

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

В условиях современного мира большую часть дня люди проводят в сидячем положении с минимальной физической активностью, зачастую забывая о необходимости поддержания правильного положения спины. Особенно это касается студентов, которые находятся на занятиях, а после выполняют задания дома. В условиях повышенной учебной нагрузки учащиеся находятся в сидячем положении от 7 часов в день. В следствии отсутствия физической нагрузки и неправильного положения возникают проблемы с осанкой, которые могут привести к более серьезным проблемам со здоровьем и дискомфорту.

Осанка влияет на положение органов, устойчивость к травмам, а также на психические особенности человека. Красивое и ровное положение спины также является частью образа человека, по которому его оценивают окружающие. Несмотря на большое количество рекомендаций и информированность населения, нарушения осанки по-прежнему очень распространены. Именно поэтому остается актуальной тема исследования осанки, причин её нарушения и путей исправления проблем.

Прежде чем определять причины возникновения нарушений и формулировать рекомендации по лечению, необходимо рассмотреть, что собой представляет осанка и её нарушения.

Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении [1]. Правильная осанка предполагает прямое положение позвоночника и ровного положения плечей без заваливания вперед или в стороны. При длительном и регулярном принятии неправильного положения позвоночника возникают нарушения осанки – стабильное отклонение от нормального положения позвоночника и тела. Нарушения осанки исправимы и не являются заболеваниями, однако при отсутствии исправления приводят к следующим дефектам, требующим лечения:

Сколиоз – искривление позвоночника в правую или левую сторону с дальнейшим изменением положения позвонков. Он сопровождается асимметрией тела и лица, спинными и головными болями, усталости при нахождении в одном положении продолжительное время.

Лордоз – искривление позвоночника вперед в районе поясницы. Приводит к болям в спине и быстрой утомляемости при выполнении физических упражнений, в запущенной форме сдавливает органы, мешая их нормальной работе.

Кифоз – искривление позвоночника в области груди. Для него характерны сутулость, появление горба и боли в спине [2].

Нарушения осанки и вытекающие заболевания среди студентов как правило яв-

ляются приобретенными и вызываются рядом схожих причин:

- неправильное положение тела во время ходьбы и в сидячем положении;
- неудобная и сдавливающая обувь;
- отсутствие регулярной физической активности;
- длительное пребывание в неудобной неестественной позе;
- плохое освещение;
- неправильный режим питания и сна;
- поднятие тяжестей, не соответствующих уровню физической подготовленности.

Все дефекты и искривления поддаются лечению, однако их появление возможно предотвратить путем профилактики нарушений осанки. Профилактика является комплексом мер, направленных на поддержание нормального положения спины и минимизации негативных факторов воздействия на позвоночник. В качестве рекомендаций предлагаются следующие:

1. Регулярные физические упражнения и прогулки.
2. Соблюдение режима сна и питания.
3. При длительном нахождении в сидячем положении, использование разминки и смены положения.
4. Использование удобной мебели для учебы и сна.
5. Подбор комфортной обуви.

Библиографический список

1. Большой медицинский энциклопедический словарь: БМЭС / [С.Э. Аветисов и др.]; под ред. В.И. Бородулина. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 959 с.
2. Левин А.В., Викулов А.Д. Этиология и классификация нарушений осанки // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – №4.
3. Физическая культура и спорт. Лечебная физкультура при нарушении осанки: методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский горный университет, Кафедра физического воспитания; [сост.: Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский горный ун-т, 2019. – 30 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://personalii.spmi.ru/sites/default/files/pdf/1f_pri_narushh._osanki_1_pdf.io1_.pdf?ysclid=le8q0b2xpk158916522 (дата обращения: 16.02.2023).

6. Выполнение корригирующих упражнений, направленных на укрепление и развитие гибкости мышц спины.

Перечисленные меры способствуют минимизации нарушений осанки и помогают выработке привычки поддержания правильного положения спины. Также в качестве меры профилактики искривлений позвоночника в вузах на занятиях физической культурой и спортом используются элементы ЛФК (лечебной физической культуры). Основные группы упражнений направлены на:

- растяжение шеи;
- развитие верхней и нижней части спины;
- укрепление позвоночника;
- развитие гибкости и выносливости [3].

Таким образом, существует множество мер предотвращения нарушений осанки и вызванных или дефектов. Несмотря на множество факторов, негативно воздействующих на человека, в силах каждого предпринять все необходимое для поддержания здоровья своей спины. Важно не забывать, что правильная осанка влияет на физическое и эмоциональное состояние человека. Способствует нормальному функционированию организма, повышению работоспособности и привлекательному внешнему виду.

PREVENTION OF THE DEVELOPMENT OF POSTURE DISORDERS IN YOUTH STUDENTS

E.F. Proskurina, *Senior Lecturer*

O.E. Lee, *Student*

**South Russian Institute of Management – Branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation
(Russia, Rostov-on-Don)**

***Abstract.** In the presented research work, the issues of violation of the correct posture in students are considered. The authors highlighted the theoretical aspects of this phenomenon and established factors that negatively affect the maintenance of the correct position of the back. The practical side is presented in the form of a comprehensive analysis and development of recommendations for the prevention and elimination of posture disorders.*

***Keywords:** health, physical culture, posture, causes of bad posture, prevention.*