Научная статья

Original article

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЕ КОРРЕКЦИИ

PREVENTION OF POSTURE DISORDERS AND EXERCISES TO CORREC IT

Андреева Алеся Сергеевна, студент, Высшая инженерная школа, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 89118770258, andreeva.a.s@edu.narfu.ru.

Шаповалова Ксения Андреевна, студент, Высшая инженерная школа, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 89522512359, Shapovalova.k@edu.narfu.ru.

Голубина Ольга Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(909)5555304, o.golubina@narf.ru

Кочнев Александр Владимирович, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(911)5554907, a.v.kochnev@narfu.ru

Alesya S. Andreeva, student of the Higher School of Engineering,Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 89118770258, andreeva.a.s@edu.narfu.ru.

Ksenia A. Shapovalova, student of the Higher School of Engineering, Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 89522512359, Shapovalova.k@edu.narfu.ru.

Olga A. Golubina, Ph.D., associate professor departments of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(909)5555304, o.golubina@narf.ru

Alexander V. Kochnev, candidate of Biological Sciences, associate professor departments of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(911)5554907, a.v.kochnev@narfu.ru

Аннотация. В настоящее время здоровью молодежи уделяется большое внимание. Одной из проблем современных студентов является малоподвижный, сидячий образ жизни, слабые мышцы корпуса, что приводит к серьезным нарушениям осанки. Все это влияет на различные проблемы позвоночника, внутренних органов и нервной системы. В статье рассмотрены проблемы здоровья, связанные с нарушением осанки, а также причины искривления позвоночника. Даны рекомендации и предложены упражнения по профилактике данного заболевания.

Annotation. Currently, much attention is paid to the health of young people. One of the problems of modern students is a sedentary, sedentary lifestyle, weak muscles of the body, which leads to serious violations of posture. All this affects various problems of the spine, internal organs and nervous system. The article discusses the health problems associated with impaired posture, as well as the causes of curvature of the spine. Recommendations are given and exercises for the prevention of this disease are proposed.

Ключевые слова: здоровье, искривление осанки, мышечный корсет, остеохондроз, сколиоз, физические упражнения, растяжка мышц, студенты.

Keywords: health, posture curvature, muscle corset, osteochondrosis, scoliosis, physical exercises, muscle stretching, students.

Введение

Сегодня одной из актуальных проблем является проблема искривления осанки среди студентов высших учебных заведений. Малоподвижность, сидячий образ жизни, слабые мышцы корпуса, отсутствие растяжки и необходимой гимнастики для тела – все это приводит к серьезным нарушениям осанки, что в будущем влияет на различные проблемы позвоночника, внутренних органов и нервной системы.

Большинство людей считают, что на фоне многих опасных и серьезных заболеваний - искривление осанки не предполагает серьезную проблему. Не задумываясь о том, как мы сидим, как правильно ровно держать спину, мы предоставляем угрозу нашему позвоночнику. Ведь ровная осанка – это залог не только красоты, но и здоровья.

Правильную осанку нужно прививать с детства и сохранять ее в будущем, это основная профилактическая мера предупреждения многих болезней.

На сегодняшний день от искривления осанки страдает 80 % всего населения Земли. По данным статистики эта патология наблюдается у детей от 7 до 9 лет – 28 %, у детей от 10 до 14 лет – 36 %, а у подростков 15-17 лет – более 41 %. Существует множество средств и правил, которые помогут правильно скорректировать осанку.

Цель работы: изучение влияния осанки на состояние здоровья студентов.

На первом этапе нашего исследования мы рассмотрели влияние нарушенной осанки на состояние здоровья у студентов. При анализе полученных данных, мы выявили следующие закономерности:

– формирование начинается с самого раннего возраста и продолжается пока растут кости; очень большое значение в формировании осанки оказывают развитые

мышцы шеи, спины, живота, а также сила этих мышц, которая определяет, сколько времени мышцы могут работать в статическом напряжении;

– школьникам и студентам ежедневно приходится много часов подряд сидеть в самой вредной позе для позвоночника – наклонившись вперед; при этом поддерживающий мышечный корсет туловища расслабляется, вся тяжесть тела приходится на позвоночный столб;

– нарушения осанки приводит к развитию болезней грудной и брюшной полости, остеохондрозу, сколиозу (искривление позвоночника в сторону), развитию слабости, головных болей, а также постоянных болей в области поясницы, нарушению кровотока в область мозга, ухудшению памяти.

Таким образом, анализ литературы позволил нам обосновать, что профилактика искривления осанки у школьников и студентов посредством физических упражнений способствует соблюдение следующих условий: ведение активного образа жизни; ежедневная утренняя зарядка и разминка, а также разминка каждые 2 часа при сидячей работе; равномерное распределение нагрузки в руках при переносе тяжестей; подбор правильной обуви, которая фиксирует голеностопный отдел, без каблуков, на жесткой подошве; соблюдение правильного питания, так как избыточный вес способствует повышенной ударной нагрузке на стопы; самоконтроль за положением позвоночника в сидячем положении.

На втором этапе исследования проводилось наблюдение, социологический опрос и эксперимент.

Наблюдение показало, что большинство студентов не следят за осанкой, во время очных занятий: расслабленная поза, «стекание по стульям», сидение «лежа на парте». Во время маленьких перерывов студенты не делают простой разминки.

Большинство студентов испытывают неприятные ощущения в шейном и грудном отделах позвоночника в конце дня. Это говорит о том, что мышцы, которые поддерживают корпус, слабые и не выдерживают ежедневную нагрузку весь день.

В ходе социологического опроса нами были выявлены одни из самых распространенных причин появления нарушений осанки:

- больше половины (55%) опрошенных студентов не следят за положением своего позвоночника, когда находятся в сидячем положении;

- 63% опрошенных занимаются физическими упражнениями нестабильно, доходя до 1 раза в неделю;

- 45% опрошенных имеют боли в области спины и шеи в конце рабочего дня;

- 36% уже имеют нарушения осанки, зафиксированные медицинским осмотром.

Вместе с социологическим опросом нами был проведен самый распространенный эксперимент по определению правильной осанки. Смысл заключался в том, что человек должен был встать к стене, расставив ноги по ширине плеч, и свободно опустить руки. Его затылок, плечи, икры и пятки должны были касаться стены. Затем, мы попросили человека прижаться к стене так, чтобы расстояние между поясницей и спиной было меньше пальца. В этом положении плечи расправляются, шея вытягивается, мышцы живота тоже приходят в напряжение, чтобы удержать корпус в вертикальном состоянии. Если осанка правильная, то все вышеперечисленные точки на теле соприкасаются со стеной. После принятой позы человек должен был отойти от стены на некоторое расстояние, не принимая привычное телу положение стоя. Не каждый человек, который принимал участие в эксперименте, смог долго простоять в таком положении, так как после определенного времени стало «неудобно» стоять. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты до начала эксперимента

Группы испытуемых	Все части тела касаются стены					Время, которое человек стоял без неприятных ощущений, мин
	З	П	Я	И	С	
1 группа	-	+	+	+	+	3
2 группа	-	+	+	-	-	1
3 группа	+	+	-	-	-	1,5
4 группа	+	+	+	+	+	5
5 группа	+	-	+	+	+	4,5

Разрабатывая комплекс упражнений по предотвращению нарушений и улучшению осанки, мы ориентировались на полученные нами показатели и изучили методики и упражнения для профилактики и улучшения состояния позвоночника, определили цель и задачи программы.

Цель: систематизировать работу по созданию условий для проведения физических упражнений, направленных на профилактику искривления осанки у студентов.

Оздоровительные задачи: применение здоровьесберегающих технологий и привлечение студентов к ежедневным физическим упражнениям на выпрямление осанки в домашних условиях.

Образовательные задачи: формирование представления в теории, как искривленная осанка влияет на здоровье; формирование умения правильного выполнения физических упражнений, направленных на профилактику и выпрямление осанки, а также правильной ходьбе и сидячему положению за столом.

Разработанный комплекс, представленный фрагментом (1 день), предназначен для студентов с различными степенями искривления позвоночника и разработан в соответствии с соблюдением ранее выявленных условий.

20 ноября. 1. Низкий выпад. Цель: растяжение позвоночника, мышц спинного и поясничного отделов: Сделайте глубокий выпад вперед правой ногой, вытяните руки вверх, максимально выпрямив спину. Вы должны почувствовать натяжение в позвоночнике. Удерживайте позу 30-60 секунд и повторите с другой ноги.

2. «Кошка». Цель: повышение гибкости позвоночника верх-вниз, из стороны в сторону. Встаньте на четвереньки. Проследите, чтобы ладони находились ровно под плечами, а колени создавали угол 90 градусов. Максимально округлите спину, опустив голову к груди. Затем медленно прогнитесь, потянувшись макушкой к спине. Затем вернитесь в исходное положение и потянитесь головой к левому бедру, потом к правому. Важно сохранять при этом ровную спину. Повторите 10 раз.

3. Наклон с опорой на стену. Цель: растяжение мышц плечевых суставов, выпрямление позвоночника. Встаньте на расстоянии двух шагов от стены, ноги расставьте на ширине плеч. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену, сохраняя угол 90 градусов между ногами и телом. Почувствуйте натяжение в спине и плечах. Удерживайте положение 60 секунд.

4. «Пловец». Цель: укрепление мышц спины и ягодиц. Ложитесь на живот. Поднимите противоположные руку и ногу максимально вверх, прижимая живот, грудь и таз к полу. Задержитесь в верхнем положении на несколько секунд и поменяйте. Важно: шея не должна напрягаться! Повторите 10 раз на каждую сторону.

5. «Сфинкс». Цель: растяжение брюшных мышц, повышение гибкости позвоночника. Лежа на животе, поднимите корпус и упритесь предплечьями в пол, прогнув позвоночник. Удерживайте положение 30-60 секунд, повторите 2 раза.

6. «Ангел». Цель: укрепление мышц в области лопаток, выпрямление позвоночника. Прижмитесь к стене спиной, головой и ягодицами. Ноги держите полусогнутыми примерно в 10 сантиметрах от плинтуса. Руки согните в локтях так, чтобы предплечья располагались перпендикулярно полу. Сожмите лопатки вместе и удерживайте позицию несколько секунд. Затем вытяните руки вверх. Повторите 10 раз.

7. Наклон шеи вперед-назад. Цель укрепить мышцы шеи. Сядьте на пол, ноги согните в коленях. Голову нужно отвести назад, а затем – постараться как можно ближе подтянуть к ней лопатки. Повторить 10 раз.

Эксперимент позволил на основе полученных данных провести анализ результативности и получить следующие результаты, представленные в табл.2.

Таблица 2

Результаты в конце эксперимента

Группы испытуемых	Все части тела касаются стены					Время, которое человек стоял без неприятных ощущений, мин
	З	П	Я	И	С	
1 группа	+	+	+	+	+	4,5

2 группа	-	+	+	+	-	2
3 группа	+	+	+	-	-	3
4 группа	+	+	+	+	+	5
5 группа	+	+	+	+	+	5

По итогам результатов можно сказать, что комплекс ежедневных упражнений действительно помог людям, принимающих участие в эксперименте, развить мышцы спины, шеи, улучшить растяжку мышц, чтобы держать осанку ровной и подтянутой. После контрольного замера испытуемые отметили, что состояние здоровья также стало улучшаться: боли в спинном и шейном отделе уменьшились или вовсе ушли, улучшилось состояние организма в целом.

Подводя итоги вышесказанному нами выявлена взаимосвязь осанки и состояния здоровья – при неправильной осанке присутствует не только нагрузка на спину и шею, но и рассеянное внимание, ухудшение памяти, повышенная раздражительность.

Все поставленные задачи были выполнены:

1. Дана информация студентам, как неправильная осанка влияет на состояние здоровья;

2. Ввели в курс, почему необходимы ежедневные физические упражнения в домашних условиях;

3. Выявили причины, которые влияют на развитие неправильной осанки;

4. Изучили меры профилактики нарушения осанки и порекомендовали их.

5. Предложили физические упражнения для развития мышц спинного и брюшного отдела, растяжки мышц шеи.

Наша гипотеза подтвердилась: правильная осанка студентов предотвращает риск появления осложнений, связанных с нарушением осанки, и благоприятно влияет на самочувствие.

Литература

1. Столички [Электронный ресурс] : [офиц. сайт] / Аптеки столички. – Электрон. дан. – Шесть упражнений для красивой осанки 2000-2021. –

URL: https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki, свободный (дата обращения 11.11.2021). – Загл. с экрана.

2. Качество жизни [Электронный ресурс]: [офиц. сайт] / Качество жизни. Клиника восстановительной медицины. – Электрон. дан. – Профилактика нарушений осанки 2014-2021. – URL: https://qualis-vita.ru/narushenie-osanki/, свободный (дата обращения 13.11.2021). – Загл. с экрана.
3. Инфоурок [Электронный ресурс] : [офиц. сайт] / Инфоурок. Ведущий образовательный портал России. – Электрон. дан. – Исследовательская работа на тему "Правильная осанка – залог здоровья!". – URL: https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-na-temu-pravilnaya-osanka-zalog-zdorovya-1226063.html, свободный (дата обращения 15.11.2021). – Загл. с экрана.
4. Левин А.В., Викулов А.Д., Этиология и классификация нарушений осанки [Электронный ресурс] / Левин Александр Вячеславович, Викулов Александр Демьянович : науч. электрон. журн. – 2013. - № 4, том 3. – С. 1-4. – Электрон. журн. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/etiologiya-i-klassifikatsiya-narusheniy-osanki/viewer, свободный (дата обращения 17.11.2021). – Загл. с экрана.

Literature

1. Stolichki [Electronic resource]: [ofic. website] / Stolichka pharmacies. – Electron. dan. – Six exercises for beautiful posture 2000-2021. – URL: https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki, free (accessed 11.11.2021). – Blank from the screen.
2. Quality of life [Electronic resource]: [ofic. website] / Quality of life. Clinic of restorative medicine. – Electron. dan. – Prevention of posture disorders 2014-2021. – URL: https://qualis-vita.ru/narushenie-osanki /, free (accessed 13.11.2021). – Blank from the screen.
3. Infourok [Electronic resource]: [official. website] / Infowork. The leading educational portal of Russia. – Electron. dan. – Research work on the topic "Correct posture is the key to health!". – URL: https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-

na-temu-pravilnaya-osanka-zalog-zdorovya-1226063.html , free (accessed 15.11.2021). – Blank from the screen.

4. Levin A.V., Vikulov A.D., Etiology and classification of posture disorders [Electronic resource] / Levin Alexander Vyacheslavovich, Vikulov Alexander Demyanovich : scientific electron. journal. – 2013. - No. 4, volume 3. – pp. 1-4. – Electron. journal – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/etiologiya-i-klassifikatsiya-narusheniy-osanki/viewer , free (accessed 17.11.2021). – Blank from the screen.

© Андреева А.С., Шаповалова К. А. Голубина О.А, Кочнев А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Андреева А.С., Шаповалова К. А. Голубина О.А, Кочнев А.В. Профилактика нарушения осанки и упражнения для ее коррекции// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.