

Научная статья

УДК 796:378

doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.38

ТИПОЛОГИЯ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

**Ольга Александровна Казакова¹, Раис Рафаилович Самигуллин²,
Людмила Петровна Прудникова³, Лидия Александровна Иванова⁴**

^{1, 2, 3} Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва, Самара, Россия

⁴ Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

^{1, 2, 3} kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Аннотация. Проанализирована научная литература по данной теме. Рассмотрены проблемы возникновения неправильной осанки у студентов Самарских вузов. С помощью анкетирования выявлено отношение студентов к этой проблеме. Описаны способы устранения и профилактики данного заболевания.

Ключевые слова: физическая нагрузка, неправильная осанка, сколиоз, остеохондроз

Для цитирования: Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов / О.А. Казакова, Р.Р. Самигуллин, Л.П. Прудникова, Л.А. Иванова // OlymPlus (Гуманитарная версия) : международный научно-практический журнал. 2022. № 2 (15). С. 38-42. doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.38.

Original article

TYPOLOGY OF THE CAUSES OF INCORRECT POSTURE IN STUDENTS

**Olga Aleksandrovna Kazakova¹, Rais Rafailevich Samigullin²,
Lyudmila Petrovna Prudnikova³, Lidiya Aleksandrovna Ivanova⁴**

^{1, 2, 3} Samara State Nationaly Research University named after academician S.P. Koroleva,
Samara, Russia

⁴ Samara State University of Economics, Samara, Russia

^{1, 2, 3} kazakova.kpn@gmail.com

⁴ kfv2012@mail.ru

Abstract. The scientific literature on this topic is analyzed. The problems of the occurrence of incorrect posture among students of Samara universities are considered. With the help of a questionnaire, the attitude of students to this problem was revealed. The methods of elimination and prevention of this disease are described.

Keywords: physical activity, incorrect posture, scoliosis, osteochondrosis

For citation: Typology of the causes of incorrect posture in students / O.A. Kazakova, R.R. Samigullin, L.P. Prudnikova, L.A. Ivanova // OlymPlus (Humanitarian version) : International scientific and practical journal. 2022. No. 2 (15). Pp. 38-42. (In Russ.). doi:10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.38.

В настоящее время проблемы с осанкой у людей не редкость. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60 % населения РФ имеет плохую осанку, а 75 % студентов имеют дефект опорно-двигательного аппарата, к которым приводит нарушение осанки [5].

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его.

По мнению ученых, хорошая осанка благотворно влияет на функциональное состояние внутренних органов организма, так как уменьшает давление на мышцы спины, что способствует снижению усталости. В то же время плохая осанка сказывается на здоровье человека отрицательное воздействие, поскольку страдают практически все органы.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Проблемы с осанкой могут начаться не только из-за неправильной рабочей позы при посадке за столом, но и из-за гиподинамии (ограничение физической активности) или недостаточной физической активности.

Специалисты в области спортивной медицины считают, что физическая нагрузка помогает организму не только замедлить ухудшения осанки, но и улучшить её при должном подборе физических упражнений [3].

Цель исследования: выявить причины возникновения неправильной осанки (боль в спине) у студентов Самарских вузов.

Существует прямая связь между осанкой и здоровьем человека, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются опасные заболевания, которые вылечить очень сложно.

Мы изучили истории наиболее распространенных болезней опорно-двигательного аппарата, которые имеют наши студенты.

Одной из них является сколиоз.

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси и ведущее к нарушению функции грудной клетки.

При сколиозе нарушена не только осанка, но и стабильность всего позвоночника, позвонки скручиваются и поворачиваются относительно друг друга [4].

Выявлено, что со сколиозом, связаны причины развития ранних остеохондрозов.

Остеохондроз – это заболевание, при котором происходят дегенеративные изменения позвонков и находящихся между ними межпозвоночных дисков [5]. Межпозвоночные хрящи и структура костей повреждаются, что приводит к тому, что диски не смягчают воздействие нагрузки, следовательно, нет уменьшения напряжения, что вызывает болевые проявления.

При данных заболеваниях не рекомендуется бег, прыжки, упражнения с тяжелыми снарядами. Советуют выполнять упражнения, направленные на проработку мышечного корсета вокруг позвоночника. Например, наклоны головы в разные стороны, также рекомендуется заниматься такими видами спорта, как плавание или катание на лыжах [1].

В рамках данной темы, мы провели опрос среди студентов второго курса Самарских вузов. Выборка составила 200 человек. Было предложено шесть вопросов, на которые наши респонденты могли дать ответ.

Анкета состояла из таких вопросов как:

1. Есть ли у вас проблемы с осанкой?
2. Если есть, то как вы стараетесь улучшить ваше состояние?
3. Имеете вы сколиоз?
4. Стоит у вас диагноз остеохондроз?
5. Занимаетесь вы спортом?
6. Посещаете занятия ЛФК?

Далее мы проанализировали полученные ответы и свели их в диаграмму.

Статистический материал, полученный в результате опроса показывает, что 64% имеют проблемы с осанкой. На вопрос, как они пытаются сохранить свою осанку, только два процента человека ответили, что они носят ортопедические корсеты и выполняют комплексы специальных упражнений.

40% студентов сказали, что они стараются следить за своей осанкой при работе сидя за столом и иногда выполнять упражнения, но происходит это не так часто, как им этого хотелось бы. Остальные студенты просто не обращают на это внимания (рис. 2).

Из этого делаем вывод, что мало кто из студентов задумываются об этой важной проблеме, хотя и знают о её существовании. Они не предполагают, что из-за неправильной осанки может быть затруднено дыхание, возникают головные боли и патологическая усталость.

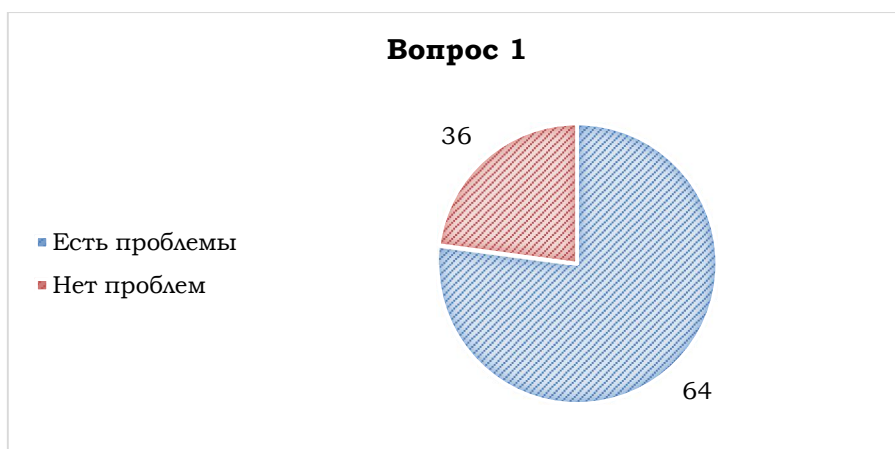


Рис. 1. Результат опроса на первый вопрос

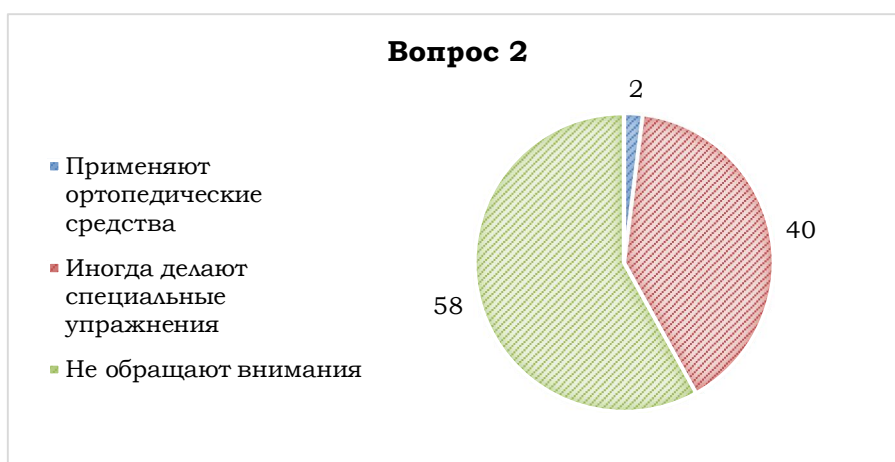


Рис. 2. Результат опроса на второй вопрос



Рис. 3. Результат опроса на 3-4 вопросы

Из опрошенных студентов, которые показали, что имеют заболевания опорно-двигательного аппарата 35% имеют заболевания остеохондроз, 55% имеют заболевания связанные со сколиозами, и 10% имеют другие заболевания позвоночника (рис. 3). Исправить неправильную осанку, можно, но это довольно длительный процесс. Это доказывается во многих научных статьях, где также разработано множество методик [2, 4, 5]. Для формирования правильной осанки и исправления имеющихся дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Нужно также научиться точно, управлять движениями, координировать движения различных частей тела. Не менее важно воспитать привычку всегда держать тело выпрямленным, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом. Необходимо поменять свой привычный образ жизни. Придется нормализовать режим дня и повысить двигательную активность.

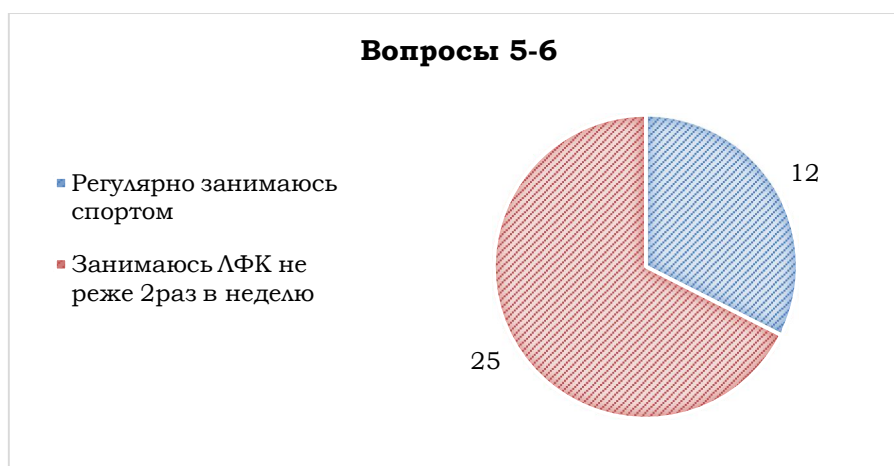


Рис. 4. Результат опроса на 5-6 вопросы

Как было указано выше, для коррекции и исправления осанки необходимо регулярно укреплять мышцы спины, пресса, но из 200 опрошенных респондентов всего 12% регулярно занимаются спортом и 25% делают специальные упражнения из комплексов лечебной физической культуры, которые им показали когда-то врачи-ортопеды. Данный опрос показывает, что около 60% студентов не уделяют должного внимания своему здоровью и физическому развитию, оправдывая свое бездействие нехваткой времени.

Только систематические и регулярные занятия общедоступными видами спорта, гимнастическими упражнениями помогут укрепить организм, улучшить телосложение, и сделать себя красивым [2].

Ведь правильная осанка не возникает сама по себе. Ее необходимо формировать, как и всякий двигательный навык. Она образуется так же, как и другие сложные условные двигательные рефлексы. Чтобы приобрести правильную осанку, необходимо в течение долгого времени последовательно выполнять физические упражнения, так как они являются наиболее естественными из всех известных воздействий. Важно иметь в виду, что систематические физические упражнения не просто улучшают телосложение, но и реконструируют его.

Несмотря на то, что причин возникновения неправильной осанки, очень много, их устранение возможно. Очень важно сохранять правильную осанку обращая внимание на окружающие факторы, влияющие на нее как в профессиональной деятельности, так и в быту.

Список источников

1. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6 (25). С. 33.
2. Казакова, О.А. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 1 (26). С. 123.

3. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 240-244.

4. Сбитнева, А. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих нарушение осанки / А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-imeyuschih-narushenie-osanki> (дата обращения: 06.06.2022).

5. Солодовник, Е. М. Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПетрГУ, подходы к коррекции и профилактике / Е.М. Солодовник, Л.А. Невинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8(1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-narusheniya-osanki-sredi-studentov-petr-gu-podhody-k-korreksii-i-profilaktike> (дата обращения: 06.06.2022).

References

1. Ivanova, L.A. Formation of readiness of university students to self-movement in a healthy life-style by means of health-improving fitness directions / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva, N.E. Kurochkina // Online journal of Science Studies. 2014. No. 6 (25). p. 33.

2. Kazakova, O.A. The Universe of health of future highly qualified specialists / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin // Online journal of Science Studies. 2015. Vol. 7. No. 1 (26). p. 123.

3. Savchenko, O.G. The influence of physical activity on the work of the human reproductive system / O.G. Savchenko, L.A. Ivanova, A.M. Danilova, N.E. Kurochkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. No. 12 (154). pp. 240-244.

4. Sbitneva, A. The effect of physical exercises on the health of students with impaired posture / A. Sbitneva // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No. 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-imeyuschih-narushenie-osanki> (accessed: 06.06.2022).

5. Solodovnik, E. M. Modern aspects of posture disorders among PetrSU students, approaches to correction and prevention / E.M. Solodovnik, L.A. Nevinykh // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. No. 8(1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-narusheniya-osanki-sredi-studentov-petr-gu-podhody-k-korreksii-i-profilaktike> (accessed: 06.06.2022).

Информация об авторах

О.А. Казакова – кандидат педагогических наук, доцент Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева;

Р.Р. Самигуллин – старший преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева;

Л.П. Прудникова - преподаватель Самарского национального исследовательского университета им. академика С.П. Королева;

Л.А. Иванова - кандидат педагогических наук, доцент Самарского государственного экономического университета.

Information about the authors

O.A. Kazakova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

R. R. Samigullin - senior lecturer at Samara National Research University. Academician S.P. Korolev;

L. P. Prudnikova - lecturer at Samara National Research University named after Academician S.P. Korolev;

L.A. Ivanova - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Samara State University of Economics.

Статья поступила в редакцию 17.06.2022; одобрена после рецензирования 22.06.2022; принята к публикации 01.07.2022.

The article was submitted 17.06.2022; approved after reviewing 22.06.2022; accepted for publication 01.07.2022.