

УДК 796/799

*Васякина Людмила Сергеевна,  
студент 4 курс, факультет «Педагогическое образование с 2 профилями  
подготовки: Иностранный 1 (немецкий) и Иностранный 2 (английский)»*

*Северный Федеральный Арктический университет*

*Россия, г. Архангельск*

*Научный руководитель: Журавлёв Андрей Вячеславович,*

*старший преподаватель физической культуры*

*Северный Федеральный Арктический университет*

*Россия, г. Архангельск*

## **ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ**

*Аннотация:* Проблема нарушения осанки школьников с каждым годом ощущается всё существеннее. Высокая нагрузка в школе, гаджеты, малоподвижный образ жизни – всё это влияет на жизнь учащихся в школе и в особенности на их осанку. В статье раскрыты основные виды и степени нарушений осанки; причины их возникновения у обучающихся старших классов и профилактика их появления. Статья будет полезна как самим учащимся, так и их родителям, которые могут помочь своим детям улучшить их осанку и, тем самым, самочувствие и состояние в целом.

*Ключевые слова:* осанка, нарушения осанки, школьники, неправильная осанка, старшие классы, профилактика нарушения осанки.

*Annotation:* The problem of violation of the posture of schoolchildren is felt more and more significantly every year. High workload at school, gadgets, sedentary lifestyle – all this affects the life of students at school and especially their posture. The article reveals the main types and degrees of posture disorders; the causes of their occurrence in high school students and prevention of their

*occurrence. The article will be useful both for the students themselves and their parents, who can help their children improve their posture and, thereby, well-being and condition in general.*

**Keywords:** *posture, posture disorders, schoolchildren, incorrect posture, high school, prevention of posture disorders.*

В современном мире проблема нарушения осанки является весьма актуальной, с ней сталкиваются люди различного возраста, и в зависимости от степени нарушения каждый несёт различные последствия.

Чаще всего ухудшение и формирование неправильной осанки происходит в школе. По статистике общее число детей, страдающих нарушениями осанки составляет 30-60%, из которых дети раннего возраста – 2,1%; дошкольники – 15-17%; учащиеся средней школы – 33%; старшеклассники – 67%.

Как можно заметить, чаще всего вышеупомянутая проблема встречается у учащихся старших классов, что можно объяснить следующими причинами:

1. Малоподвижный образ жизни (ввиду подготовки к экзаменам) и нерациональный режим обучения и отдыха, что в свою очередь приводит к:
  - недостаточному или неравномерному развитию скелетной мускулатуры;
  - пониженному мышечному тону;
  - слабому общему физическому развитию [Рубцова].
2. Недостаток уверенности в себе, что часто подразумевает под собой желание скрыться из виду и, как результат, формирование круглой спины.
3. Гендерные особенности подростков – у девочек на осанку влияет привычка стоять, отставив ногу в сторону; мальчики же часто стоят, опустив грудную клетку и выпятив живот, что приводит к появлению круглой спины.

Все вышеперечисленные причины приводят к ряду последствий. Неправильная осанка и наличие деформации позвоночника способствует

снижению вентиляции лёгких и нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, что ведёт к недостаточному снабжению растущего организма, в том числе головного мозга кислородом. Дети с искривлением позвоночника хуже учатся, нарушается их психическое и физическое развитие, быстрее устают, страдают от головных болей и раздражительны [Большая медицинская энциклопедия].

Также не стоит забывать и о социальном значении осанки – человек с «прямой спиной» может быть более уверенным в себе и привлекательным для других людей [Гущина].

Несмотря на то, что причины нарушений осанки зачастую схожи, степени проблемы рознятся. Общими характеристиками человека с неправильной осанкой считаются:

- опущенная голова;
- плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже;
- живот выпячен;
- грудь плоская или вогнутая;
- спина сутулая [Рахимов].

Однако существуют различные степени нарушений, от которых зависят последствия, несущиеся организмом.

Во-первых, различают два вида нарушения осанки:

1. В сагиттальной плоскости – в соответствии с рисунком 1 к нарушениям в сагиттальной плоскости относят: сутуловатость, круглая спина (увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза), плоская спина (сглажены физиологические изгибы позвоночника), плоско-вогнутая спина (увеличение поясничного лордоза), кругло-вогнутая спина (увеличен грудной кифоз и поясничный лордоз).



Рисунок 1 – Нарушение осанки в сагиттальной плоскости (<https://stylishbag.ru/foto/narusheniya-osanki-risunok-80-foto.html>)

2. Во фронтальной плоскости – в соответствии с рисунком 2 это ассиметричная осанка, при которой наблюдается асимметрия между правой и левой половиной тела (сколиоз). Позвоночник при осмотре стоящего прямо ребенка представляет собой дугу, вершина которой обращена вправо или влево, также можно отметить неравномерность прямоугольников талии, одно плечо и лопатка опущены [Епифанов].

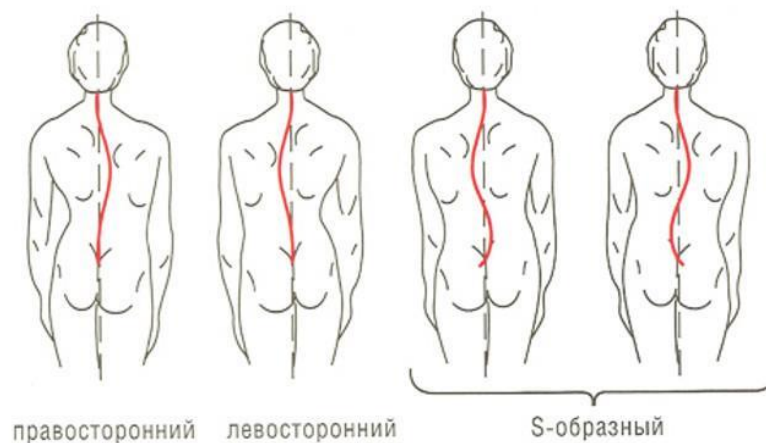


Рисунок 2 – Нарушение осанки во фронтальной плоскости (<https://present5.com/karagandinskij-gosudarstvennyj-medicinskij-universitet-kafedra-anatomii-tema-opredelenie/>)

Во-вторых, существенную роль при определении нарушения осанки играет величина искривления. В отечественной медицине применяется

предложенная В.Д. Чаклиным система оценки величины искривления позвоночника:

- I степень – искривление от 5 – 10 градусов;
- II степень – искривление от 11 – 30 градусов;
- III степень – искривление от 31 – 60 градусов;
- IV степень – искривление от 61 – 90 градусов и более [Епифанов].

Для различных степеней и видов нарушения осанки рекомендованы разнообразные методы и способы исправления и лечения, о которых нужно интересоваться у соответствующих врачей. Однако всегда важно соблюдать меры профилактики – как родителям, так и самим школьникам.

Одним из основных средств профилактики нарушения осанки является правильная организация статико-динамического режима, которая включает в себя множество ситуаций, связанных с распределением нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребенка.

Правильный статико-динамический режим основывается на соблюдении следующих условий:

- матрас на кровати должен быть полужестким, ровным и устойчивым, с невысокой подушкой, желательно ортопедической;
- для того чтобы нормализовать тонус мышц и дать позвоночнику отдохнуть от нагрузок необходимо, придя из школы, лечь и отдохнуть, так как при смене вертикального на горизонтальное положение, и наоборот, обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках;
- время, проводимое в положении сидя, не должно превышать 45 минут;
- необходимо ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой (минимальная продолжительность занятий - 20 минут, оптимальная - 40 минут);
- необходимо организовать правильное рабочее место, как минимум в домашних условиях, освещение должно быть рассеянным и достаточным. Высота рабочего стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз ребенка

до поверхности стола была примерно 30 см. Высота стула должна быть такой, чтобы угол бедра и голени составляли 90 градусов, желательно, чтобы у стула была опора для шеи, а также подставка для стоп. Все это необходимо для снятия мышечного напряжения в процессе длительного статического режима;

- не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке или одном плече;
- питание должно быть правильное и сбалансированное, оно должно соответствовать возрасту. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и мышечного корсета [Попова].

Таким образом, осанка – это не только то, что всегда на виду, но и то, что сильно влияет на работу организма учащихся, их самочувствия и состояния в целом. Наблюдение за её состоянием должно сопровождать жизнь каждого человека, в особенности школьника, который ведёт малоподвижный образ жизни и много проводит времени за учебой.

#### **Список использованных источников:**

1. Большая медицинская энциклопедия: современное популярное иллюстрированное издание более 1500 заболеваний, симптомов и синдромов / отв. ред. Н. Дубенюк. – М.: Эксмо, 2008. – 860 с.
2. Гущина А.А. Аспекты нарушений осанки у студентов / Гущина А.А / Вестник науки, 2023.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для мед. училищ и колледжей / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2012. – 525 с.
4. Рахимов, А.А. Роль и место различных физических упражнений в формировании осанки школьников и методика их применения на занятиях физического воспитания / Рахимов, А.А., Почоев И.И. / Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки, 2021.

5. Рубцова А.Д. Лечебная физкультура при расстройствах осанки и сколиозах у школьников: Учебно-практич. и наглядное пособ. для врачей и методистов по лечебной физкультуре. М., 1955; Гутерман Т.
6. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602,[1] с. – (Высшее образование).