

Якубова Д.Т.,

студент,

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакского филиала науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЕЕ НАРУШЕНИЯХ

***Аннотация:** В статье рассматривается проблема неправильной осанки у детей и взрослых, анализируются факторы, приводящие к деформациям позвоночника, и описываются принципы составления комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Особое внимание уделяется профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и улучшению качества жизни. Также обсуждается важность регулярных медицинских осмотров и своевременного вмешательства для коррекции осанки.*

***Ключевые слова:** дефекты осанки, лечебная гимнастика, коррекция.*

***Abstract:** The article discusses the problem of poor posture in children and adults, analyzes the factors that lead to spinal deformities, and describes the principles of creating exercise programs to strengthen the muscular corset. Special attention is paid to the prevention of musculoskeletal diseases and improving the quality of life. The article also discusses the importance of regular medical check-ups and timely intervention to correct posture.*

***Keywords:** posture defects, therapeutic gymnastics, and correction.*

Осанка – это устойчивое положение тела человека в состоянии покоя и при движении, формирующееся на основе врожденных рефлексов. С точки зрения биомеханики, осанка представляет собой активное поддержание тела в пространстве, противостоящее силе тяжести. Правильная осанка важна не только с точки зрения внешнего вида, но и как необходимое условие для нормальной работы внутренних органов и опорно-двигательной системы.

Актуальность темы обусловлена с распространенностью гиподинамии, трансформацией привычного уклада жизни и неудовлетворительным обустройством рабочих зон. Статистические данные демонстрируют, что примерно у половины детей школьного возраста выявляются деформации позвоночника. Подобные нарушения могут спровоцировать развитие серьезных патологий, таких как сколиоз и межпозвоночные грыжи, а также негативно повлиять на функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Целью данной работы является обобщение информации о причинах возникновения дефектов осанки, а также представление основных групп упражнений для их профилактики и коррекции.

Виды нарушений осанки, которые выделяют в практике ЛФК: сутулость (круглая спина), кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина. Причины нарушения осанки имеют множественный характер и подразделяются на внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные) факторы.

К внешним факторам относят: длительное нахождение в неправильных статических положениях (например: длительное сидение за телефоном, что и является частой причиной нарушения осанки у детей, сидение за мебелью, несоответствующей росту, работа за компьютером, ношение сумки на одном плече); недостаточную физическую активность, ослабляющую мышечный корсет; неблагоприятные условия сна, такие как слишком мягкая кровать.

К внутренним факторам относятся: генетическая слабость соединительной ткани и связок; несоответствие в темпах роста костной и мышечной ткани в период интенсивного роста (обычно в 5–7 лет и в пубертатный период); хронические заболевания, включая рахит и нарушения минерализации костей; проблемы со зрением и слухом, заставляющие принимать неправильную позу. Исследования показывают, что во время роста мышечная ткань развивается медленнее, чем скелет, и связочный аппарат не всегда успевает адаптироваться к удлинению позвоночника, что способствует закреплению неправильных поз с недостаточным мышечным контролем.

Главным и самым эффективным способом коррекции нарушений осанки является лечебная физкультура (ЛФК). Медикаментозное лечение, массаж и физиотерапия выступают как дополнительные методы. Основная цель ЛФК — формирование «мышечного корсета», который стабилизирует позвоночник в правильном положении.

Задачи корригирующей гимнастики включают: укрепление мышц спины, брюшного пресса и ягодичных мышц; восстановление правильного двигательного стереотипа осанки; нормализацию дыхательной функции; повышение координации движений и чувства равновесия. При разработке комплекса упражнений крайне важно правильно выбрать начальное положение тела. Наиболее эффективными и безопасными считаются те позы, которые минимизируют осевую нагрузку на позвоночник. К таким положениям относятся: лежа на спине, на животе, на боку, а также стоя на четвереньках. Именно эти позиции позволяют целенаправленно воздействовать на конкретные группы мышц, не рискуя повредить позвонки из-за компрессии. В практике исправления осанки применяются два основных типа специализированных упражнений: симметричные и асимметричные. Симметричные упражнения составляют основу тренировочного процесса. Во время их выполнения позвоночник сохраняет центральное положение. Хотя движения кажутся одинаковыми с обеих сторон, с точки зрения работы мышц

они действуют асимметрично: ослабленные мышцы на стороне искривления вынуждены прилагать больше усилий для поддержания прямого положения тела, в то время как перенапряженные мышцы на противоположной стороне растягиваются. Это способствует постепенному восстановлению баланса мышечного тонуса. Асимметричные упражнения используются более избирательно. Они позволяют точно воздействовать на определенные участки позвоночника и конкретные мышечные группы. Применение таких упражнений требует строго индивидуального подхода, основанного на результатах рентгеновских снимков и медицинского осмотра, поскольку неправильная техника может усугубить деформацию.

Таблица 1.

Примеры корригирующих упражнений для различных мышечных групп

Целевая группа мышц	Исходное положение	Пример упражнения
Мышцы спины	Лежа на животе, руки вдоль тела или под подбородком	Поочередные или одновременные подъемы головы, плеч и прямых ног (например, "рыбка", "лодочка")
Мышцы брюшного пресса	Лежа на спине, поясница плотно прижата к полу	Упражнение "велосипед", поочередные подъемы прямых ног, переход в положение сидя с фиксацией ног
Ягодичные мышцы и задняя поверхность бедра	Лежа на животе / стоя на коленях	Махи ногой назад, контролируя работу ягодичных мышц и избегая прогиба в пояснице
Мышцы, отводящие плечи назад	Стоя / сидя	Сведение лопаток, отведение прямых рук назад с фиксацией положения

Профилактические меры предполагают не только выполнение физических упражнений, но и правильное обустройство жизненного

пространства. Особое внимание стоит уделять следующим основным рекомендациям:

1. Контроль положения тела: при сидении ступни должны полностью опираться на пол, спина — поддерживаться спинкой стула, а экран компьютера располагаться на уровне глаз. Специалисты центра Дикуля отмечают, что при наклоне вперед давление на межпозвонковые диски в сидячем положении увеличивается до 185% по сравнению с вертикальным стоянием, что негативно сказывается на здоровье позвоночника .

2. Правильное обустройство спального места: рекомендуется спать на жестком основании или использовать ортопедический матрас с подушкой средней высоты.

3. Ежедневная активность: следует использовать рюкзак с двумя лямками для равномерного распределения нагрузки, а также чередовать периоды покоя и движения. Следует знать, что результат занятий будет эффективен только при регулярном выполнении упражнений.

Таким образом, неправильная осанка — это распространённое явление, которое возникает из-за дисбаланса в мышцах, вызванного малой подвижностью и неистинными привычками. Основным способом предотвращения и исправления является физическая терапия с использованием как симметричных, так и асимметричных упражнений. Это способствует укреплению мышечного каркаса, стабилизации позвоночног/о столба и восстановлению корректного положения тела.

Список литературы:

1. Корнилов Н. В. (ред.) Статические и дистрофические деформации скелета // Травматология и ортопедия. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — С. 412–435.
2. Дикуль В. И. Методы коррекции осанки и телосложения. — М.: Центры Дикуля, 2026. — 128 с.

3. Старочкин К. А. Нарушения осанки: причины, виды, профилактика. — М.: Поликлиника.ру, 2025. — 96 с.
4. Комплекс ЛФК: упражнения для исправления осанки и устранения сутулости [Электронный ресурс] // Lrcgyn.ru. (дата обращения: 26.03.2026)
5. Причины и следствия, или первые признаки нарушения осанки (взгляд физиолога) [Электронный ресурс] // 1sept.ru. (дата обращения: 26.03.2026)
6. Корректирующая гимнастика // Спорт в школе. — 2008. — № 13. — С. 8–12.