

Влияние осанки на здоровье студентов

Автор: Мочалов Адам Андреевич, студент 214а группы
Новосибирского государственного архитектурно-строительного
университета (Сибстрин), г. Новосибирск.

Научный руководитель: Калитова Марина Александровна, доцент
Новосибирского государственного архитектурно-строительного
университета (Сибстрин), г. Новосибирск.

Аннотация:

Правильная осанка — неотъемлемый элемент здоровья, особенно в условиях современного образа жизни студентов, связанного с длительным сидением за партой или компьютером. В статье рассматриваются физиологические и психоэмоциональные аспекты влияния осанки на здоровье, выявляются основные факторы риска, приводящие к нарушениям осанки, и даются рекомендации по ее коррекции с помощью физической культуры. Исследование базируется на анализе литературы, а также результатах опроса студентов.

Актуальность темы обусловлена тем, что современный студент находится в условиях постоянных умственных нагрузок и малоподвижного образа жизни. Многочасовая работа за компьютером, неправильная посадка, недостаток физической активности — всё это негативно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки, выявляемые уже в раннем возрасте, могут перерасти в хронические патологии, затрудняющие обучение и снижающие качество жизни. Важно изучить причины ухудшения осанки и разработать меры профилактики, что делает данную тему особенно актуальной в образовательной и медицинской сферах.

Ключевые слова: осанка, здоровье студентов, физическая культура, сколиоз, йога, профилактика, образ жизни.

Влияние правильной осанки на здоровье студентов

Осанка — это привычное положение тела в покое и при движении, отражающее состояние мышечного тонуса и распределение нагрузки на позвоночник и суставы. Правильная осанка обеспечивает равномерную работу мышц и внутренних органов, снижает риск травм и переутомления. Формирование осанки происходит под воздействием генетических и внешних факторов: условий учебы, уровня физической активности, эргономики рабочего места и привычек. Нарушения осанки, такие как кифоз, лордоз, сколиоз и плоскостопие, могут стать причиной болей в спине, головных болей, проблем с дыханием и даже нарушений пищеварения.

Физическая культура — эффективный способ профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнения, направленные на укрепление мышц кора (спины, живота, таза), способствуют стабилизации позвоночника и снятию мышечного напряжения. Особенно эффективны:

- Йога — развивает гибкость, силу и осознание положения тела.
- Пилатес — укрепляет глубокие мышцы и улучшает координацию.
- Плавание — снимает нагрузку с позвоночника, равномерно развивает мускулатуру.
- Танцы — способствуют выработке чувства баланса и осанки.

Помимо этого, полезны следующие группы упражнений:

- Растяжка грудных, плечевых и бедренных мышц — улучшает подвижность суставов.
- Силовые упражнения с собственным весом (планка, отжимания) — укрепляют мышечный корсет.
- Балансировочные упражнения — развивают стабильность.
- Терапевтические упражнения для спины (например, "Супермен") — формируют привычку правильного положения тела.

Для поддержания правильной осанки студентам рекомендуется:

- делать перерывы каждые 40–60 минут работы за компьютером;
- использовать эргономичную мебель;
- регулярно заниматься спортом;
- контролировать положение спины при ходьбе и сидении;
- выполнять упражнения на растяжку утром и вечером;
- ограничить время в неподвижном положении и следить за осанкой при использовании гаджетов.

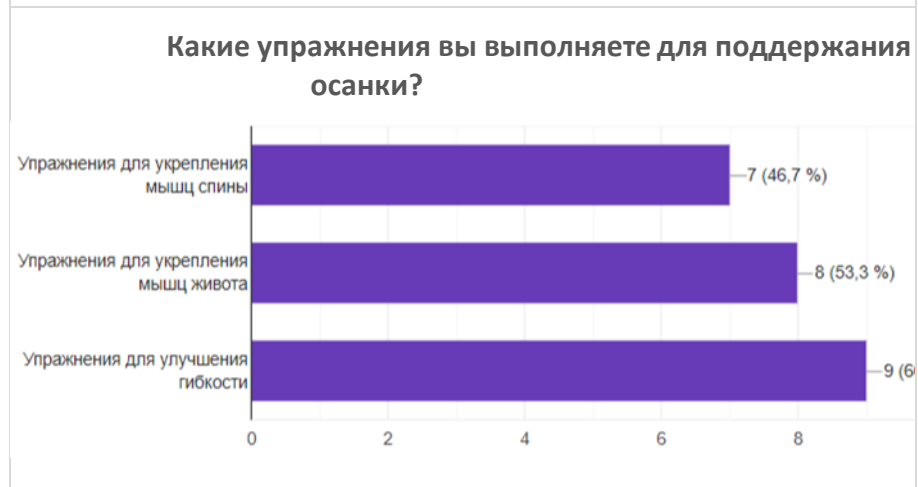
Исследование

Для объективного опроса респондентов были составлены следующие вопросы анкеты:

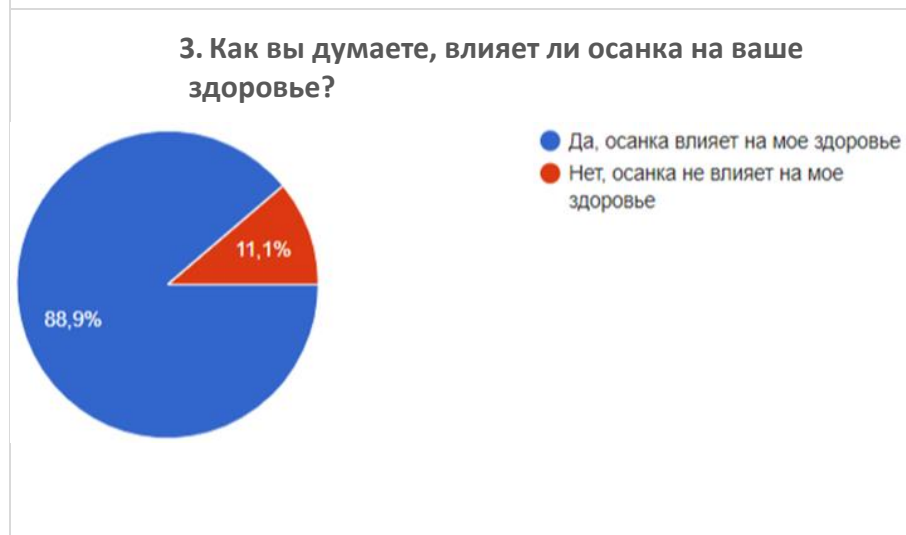
1.



2.

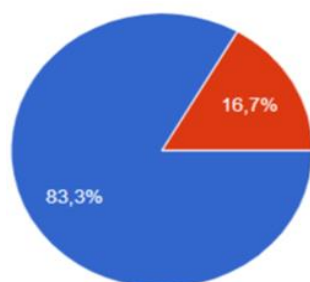


3.



4.

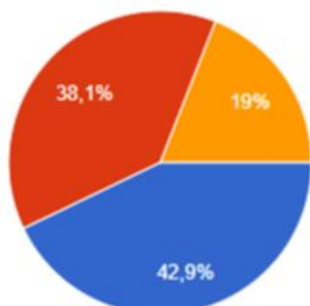
Как вы думаете, может ли спорт помочь предотвратить проблемы с осанкой?



- Да, спорт может помочь предотвратить проблемы с осанкой
- Нет, спорт не может помочь предотвратить проблемы с осанкой

5.

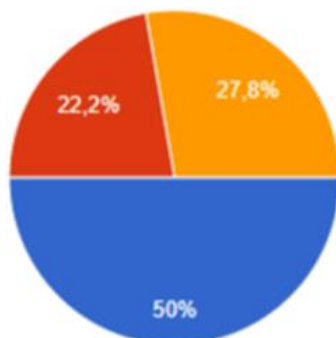
Имеете ли вы проблемы с осанкой?



- Да, у меня есть проблемы с осанкой
- Нет, не имею
- Затрудняюсь ответить

6.

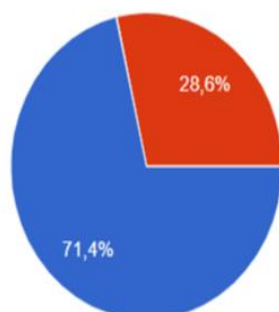
Если да, то ощущаете ли влияние осанки на свое здоровье?



- Да, ощущаю
- Нет, не ощущаю
- Затрудняюсь ответить

7.

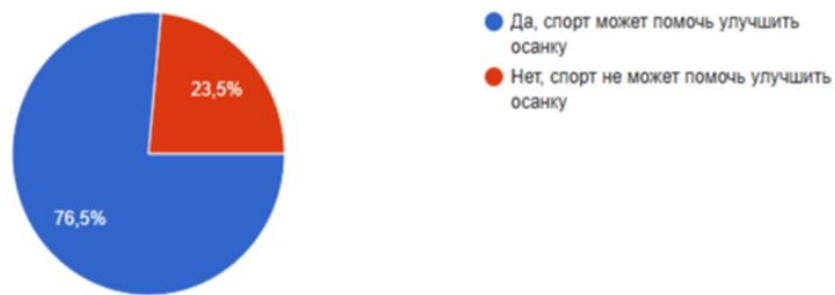
Как вы думаете, может ли влиять осанка на вашу успеваемость в учебе?



- Да, осанка может влиять на успеваемость
- Нет, не может

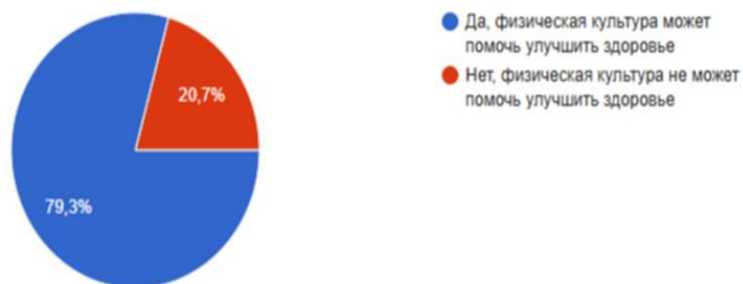
8.

Как вы думаете, может ли спорт помочь улучшить осанку?



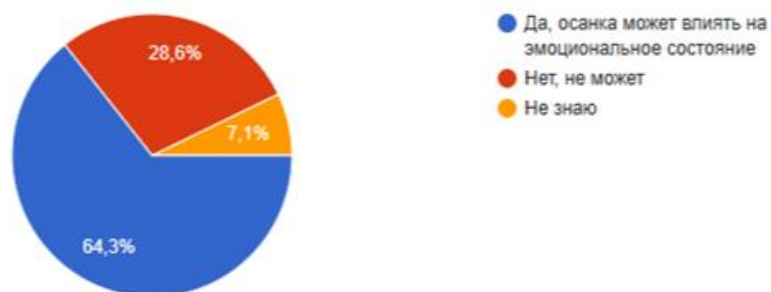
9.

Как вы думаете, может ли физическая культура помочь улучшить здоровье?



10.

Как вы думаете, может ли осанка влиять на эмоциональное состояние человека?



Заключение

Таким образом, проведенное исследование показало, что правильная осанка положительно влияет на здоровье, эмоциональное состояние и успеваемость студентов. Нарушения осанки приводят к ухудшению общего самочувствия, хроническим болям и снижению учебной продуктивности. Студенты осознают важность физической активности, но часто пренебрегают регулярными занятиями.

Следовательно, необходимо развивать у студентов привычки самоконтроля, поощрять занятия физической культурой, а также улучшать условия учебной среды. Только системный подход, включающий профилактику, образовательные меры и практическую коррекцию, позволит снизить риски, связанные с нарушением осанки, и обеспечить качественное образование и здоровье молодого поколения.

Список литературы

1. / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL:
<https://minzdrav.gov.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vs-ot-15-yanvarya-2008-g>
2. / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/vstrechaemost-narusheniy-osanki-sredi-studentov-g-barnaul>
3. / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-narusheniy-osanki-u-studentov>
4. / [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL:
<https://s.applied-research.ru/pdf/2014/12-2/6301.pdf>
5. О.А. Сбитнева "Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих нарушение осанки".
6. А. П. Пашков, В. П. Шипунов "Встречаемость нарушений осанки среди студентов".