

## Влияние осанки на организмы студентов

*Трофимова Лилия Сергеевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### Аннотация

Данная статья дает оценку важности поддержания здоровья позвоночника и развития правильной осанки. Отделы позвоночного столба ответственны за функционирование множества органов и систем. Нарушение работы позвоночника может повлечь за собой пагубное влияние на жизнедеятельность организма. Правильная осанка поддерживает здоровье позвоночника.

**Ключевые слова:** скелет, позвоночник, осанка, заболевания позвоночного столба.

## The effect of posture on the organisms of students

*Trofimova Liliya Sergeevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### Abstract

This article assesses the importance of maintaining spine health and developing proper posture. The departments of the spinal column are responsible for the functioning of many organs and systems. Disruption of the spine can lead to a detrimental effect on the vital activity of the body. Proper posture supports the health of the spine.

**Keywords:** skeleton, spine, posture, diseases of the spinal column.

### Введение

Многие студенты в наше время имеют столько заболеваний, а это может быть связано с тем, что у них неправильная осанка. Мало кто осознаёт, что неправильное положение тела может привести к онкологии систем органов. Изменение осанки способствует эрозии грудной клетки, меняется

положение легких. По данной причине организм не полностью получает кислород и постоянно находится в состоянии гипоксии. При неправильной осанке посягает правильное положение органов в организме человека. В итоге чего образуется огромное давление на пищеварительный тракт, что приводит к нарушению его формирования. А из-за искривленного позвонка нагрузка на мускулатуры, суставы и связки распределяется неверно. Поэтому уменьшается фактор травматизма, получения гематом при любой физической перегрузки. Если человек ощущает себя счастливым, его спина, как правило прямая и открытая. А напротив этому, люди, располагающиеся в скверном расположении духа, частенько находятся в сгорбившемся положении.

Актуальность работы состоит в том, что многие студенты не понимают, насколько большое влияние оказывает осанка на их здоровье.

Ряд ученых изучают проблему искривления осанки и как можно это исправить. М. В. Гончарова рассказывает о коррекции нарушений осанки у детей, рассматривая упражнения и обосновывается их эффективность [1]. Е. А. Мелешко изучил проблемы коррекции нарушений осанки у детей средствами оздоровительного фитнеса системы Изотон [2]. Ознакомление с положением правильной осанки и пропагандирования ЗОЖ рассказывает М. В. Кулик [3]. Ф. И. Изиева подняла проблему нарушения осанки и возникновения различных искривлений позвоночника в связи с сидячим образом жизни студентов [4].

Цель работы: выявить причины нарушения осанки у студентов, найти конкретные рекомендации для сохранения и улучшения осанки.

### **Основная часть**

Причины нарушений осанки многочисленны и разнообразны. Часто дефекты осанки возникают при действиях нескольких факторов. Чаще всего осанка изменяется в результате долгого нахождения в неправильном положении из-за плохого комнатного света, неудобной мебели, постоянного ношения тяжелых вещей (портфеля, сумки) в одной руке. А как правило, студенты выполняют задания поздним вечером при плохом освещении и сидят не в правильном положении.

Большую роль в нарушении осанки также играет нехватка двигательной активности – слабые мышцы живота и спины оказываются не способны долго удерживать тело в физиологичном положении.

К числу предрасполагающих факторов также относится снижение чувствительности рецепторов, за счет чего в мозг передаются сообщения о неправильном положении тела.

Кроме этого, дефекты осанки могут стать началом патологических изменений опорно-двигательной системы, появившихся из-за пороков развития (нарушения формы позвонков, дисплазия тазобедренных суставов и прирожденный вывих ноги, прирожденные деформации стоп, аномалии развития колленного сустава и так далее), травм (состояние после ампутации руки-ноги, посттравматические контрактуры суставов нижних конечностей, переломы ноги, переломы голени, переломы костей стопы) и болезней (рахит,

плоскостопие). Время от времени предпосылкой недостатков осанки являются болезни внутренних органов, понижение слуха (тугоухость) или нарушения зрения.

Основным методом, благодаря которому можно поддерживать правильную осанку и исправлять ее нарушения, является гимнастика. Корректирующая гимнастика должна проводиться около трех раз в неделю. Продолжительность одного упражнения может быть от 15 до 25 минут. Результаты занятий проявляются через 3–4 месяца. Для закрепления результата нужно заниматься не менее года, а в дальнейшем, поддерживать ее, проводя профилактические мероприятия.

Продуктивность использования специальных корректирующих упражнений зависит от выбора исходных положений. К ним относятся: исходные положения лежа на спине, животе и стоя в упоре на коленях.

Долгое нахождение в одном и том же положении за рабочим столом часто становится результатом сутулости, если это положение неправильное, то развивается асимметричная осанка.

Поэтому для тех, кто долгое время находится сидя, важно иметь по мере сил возможность разгрузить мышцы спины и позвоночник, так же сменить положение, облокотившись на спинку стула. Под столом следует иметь большое пространство для ног, потому что их положение надо время от времени менять. Не надо во время работы класть ногу на ногу, так как это ведет к ассиметричной осанке. Но можно положить ногу на ногу в области голеностопных суставов. А во время ходьбы следует находиться в правильной осанке: голова поднята высоко, руки двигаются ритмично от самого плеча, позвоночник вытянут, живот втянут.

В кровати позвоночник тоже должен быть ровным, так как многое время жизни проводим во сне. Жесткий, плоский, но достаточно эластичный матрац дает возможность костям плеч и таза сформировать свой собственный естественный прогиб. Маленькая и достаточно мягкая подушка для головы и шеи позволяет удерживать верхнюю часть позвоночника в прямом положении, чтобы мышцы могли полностью расслабиться во время сна. Сон на спине или на животе не дает позвоночнику соответствующей поддержки.

Формирование правильной осанки и телосложения, ее коррекция невозможны без активных занятий физическими упражнениями. Поэтому дальше будет предоставлен ряд упражнений для студентов, которые взяты с книги о методах оценки и коррекции осанки и телосложения.

#### Упражнение 1.

Исходное положение: лежа на животике, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Таз должен находиться выше головы. Голова опущена. Ноги на ширине плеч. Колени и локти выпрямлены.

Опустите таз поближе к полу. Поднимите голову и наклоните ее вспять. Делайте это упражнение небыстро. Опустите таз насколько можно ниже, а позже поднимите его выше, при этом выгнув ввысь спину, опять опустите, поднимите и опустите. Если делаете это упражнение верно, то почувствуете

облегчение через совсем немного движений, потому что происходит расслабление позвоночника.

#### Упражнение 2.

Начальное положение то же, что и для упражнения 1. Поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладонки и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз на лево, опуская левый бок ниже, а затем проделайте тоже самое вправо. Руки и ноги прямые. Движения делайте небыстро, повсемременно мысля о растяжении позвоночника. Поначалу упражнение покажется кислым, но со временем делать его будет все легче и легче.

#### Упражнение 3.

Исходное положение: сидя на полу, упор на прямые руки, расположенные чуток сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать быстро. Поднимите тело до лежачего вида позвоночника. Опуститесь в начальное положение. Данное упражнение нужно повторять пару раз.

#### Упражнение 4.

Начальное положение: лечь на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согнув колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Сразу поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение тела в течение нескольких секунд.

#### Упражнение 5.

Начальное положение такое, как и для упражнения 1. Лечь на пол личиком вниз, поднять высоко таз, выгнув дугой спину, опустив голову и делая упор на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

### **Заключение**

Подводя итог работы, можно сказать, что правильная осанка имеет большое влияние на здоровье и состояние студента. Каждый должен задуматься о том, хочет ли он быть счастлив, ведь все зависит от осанки. Если сидеть правильно на парах или за выполнением заданий, то будет меньше заболеваний. Благодаря этому студент будет чувствовать себя в разы лучше и счастливее. У большинства людей осанка неправильная, поэтому выполняйте упражнения для ее улучшения. Ходить с правильной осанкой - это искусство, и оно доступно каждому студенту нашего института, поэтому улучшайте свое здоровье и получайте профессии.

### **Библиографический список**

1. Гончарова М. В. Коррекции нарушений осанки у детей: Учебное пособие. М., 2021. 95 с.
2. Мелешко Е. А. Оздоровительная фитнес система Изотон: Учебник. СПб.: СпецЛит, 2010. 192 с
3. Кулик М. В. Положение правильной осанки: Учеб. для вузов физ. культуры. М.: Олимпия Пресс, 2005. 527 с.

- 
4. Изиева Ф. И. Проблема нарушение осанки в связи с сидячим образом студентов: Учебник. М., 2002. 608 с.