

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

УДК/UDC 373.5

Поступила в редакцию 05.06.2024 г.



**А.С. Егоров<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

## PEDAGOGICAL MEANS OF PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS IN STUDENTS

**A.S. Egorov<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>National Research Tomsk State University, Tomsk

Информация для связи с автором:  
natalitomsk@list.ru

### Аннотация

**Цель исследования** – выявить оптимальные средства профилактики нарушений осанки студентов.

**Методика и организация исследования.** Проведены антропометрические измерения, измерения осанки, а также анкетирование 110 студентов первого курса НИ ТГУ основной медицинской группы.

**Результаты исследования и выводы.** По результатам измерений у 60% студентов были выявлены обратимые нарушения осанки начальной стадии и у 80% отклонения от нормы массы тела. В статье рассмотрены различные технологии профилактики нарушений осанки, а также выявлены оптимальные средства профилактики нарушений осанки студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Предложена новая педагогическая технология профилактики нарушений осанки студентов.

**Ключевые слова:** профилактика нарушений осанки, студенты, антропометрические измерения, измерения осанки, анкетирование, педагогическая технология.

### Abstract

**Objective of the study** was to identify optimal means of preventing posture disorders in students.

**Methods and structure of the study.** Anthropometric measurements, posture measurements, and a survey of 110 first-year students of the Tomsk State University main medical group were conducted.

**Results and conclusions.** According to the results of measurements, 60% of students had reversible initial stage posture disorders and 80% had deviations from the norm of body weight. The article considers various technologies for preventing posture disorders, and also identifies optimal means for preventing posture disorders in student youth in the process of physical education. A new pedagogical technology for preventing posture disorders in students is proposed.

**Keywords:** prevention of posture disorders, students, anthropometric measurements, posture measurements, questionnaires, pedagogical technology.

**Введение.** В последнее десятилетие отмечается негативная динамика состояния здоровья студенческой молодежи. Как свидетельствуют данные научных исследований, до 80% студентов первого курса имеют различные функциональные отклонения или разнообразную хроническую патологию. Одним из наиболее часто встречающихся отклонений является нарушение осанки. Ввиду высокого темпа развития информационных технологий, активно применяемых в процессе обучения как в высших учебных заведениях, так и школах, ведет к снижению физической активности. Использование различных гаджетов продиктовано как учебной деятельностью, так и зависимостью от социальных сетей и компьютерных игр. Все это сопровождается сидячим образом жизни и является негативными факторами, приводящими к нарушениям осанки [6, 7].

**Цель исследования** – выявить оптимальные средства профилактики нарушений осанки студентов.

**Методика и организация исследования.** Проведены антропометрические измерения, измерения осанки, а также анкетирование 110 студентов первого курса НИ ТГУ основной медицинской группы. У 60% были выявлены нарушения осанки различного характера на стадии предпатологии, у 80% недостаточная масса тела. По результатам анкетирования

выяснилось, что только 10% студентов, имеющих нарушения осанки, были осведомлены о наличии у них такой проблемы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Методом исследования являлся анализ литературных источников по изучению профилактики и коррекции нарушений осанки с целью дальнейшей разработки и экспериментального обоснования педагогической технологии, для профилактики осанки студентов в условиях учебной программы вузов.

Общеизвестно, что физические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств профилактики и коррекции нарушений осанки. Однако существующие методики реализуются в основном в группах лечебной физической культуры и специальных медицинских группах со студентами, имеющими патологические нарушения опорно-двигательного аппарата. В проведенных исследованиях определили, что у студентов имеющих нарушения осанки различных стадий, наиболее часто отмечается отклонение массы тела от нормы, как правило, данное отклонение сопряжено с недостаточной мышечной силой для поддержания опорно-двигательного аппарата в оптимальном положении.

Исследователь С.Е. Воложанин в своем педагогическом эксперименте применял базовые упражнения атлетизма (*приседания со штангой, становая тяга, все жимы стоя*). При

использовании данных средств акцентировано внимание на исключении метода предельных усилий, а также использован расчет индекса массы тела для оценки пропорций тела, гармоничности развития и соответствия росту тела и весу обследованных. Эксперимент включал использование тренировочных комплексов, составленных из общеизвестных упражнений с отягощениями и без них, применяющихся в силовых видах спорта, а также из упражнений для улучшения эластичности мышц и упражнений с элементами гимнастики хатха-йоги. Результаты эксперимента показали эффективность применяемых средств [4].

Исследователь В. А. Кашуба разработал технологию профилактики нарушений осанки, в которой студенты были распределены по уровням состояния биометрического профиля осанки на основе 11 показателей во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Автор в своей технологии применял индивидуальный подход и учитывал особенности физической подготовленности студентов. Разработанная технология состояла из трех этапов: подготовительного, основного и поддерживающего. В общей структуре занятий использовался блочный принцип построения занятий, на основе которого было выделено четыре блока целевой направленности: *атлетическая гимнастика, пилатес, стретчинг, идеомоторная тренировка*. Для решения задач профилактики биометрического профиля осанки студентов применялись упражнения силовой направленности, способствующие укреплению мышечной и костной систем; специальные статодинамические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями; специальные упражнения, в которых мышечное напряжение сочетается с последующим расслаблением и растяжением. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность данной технологии [5].

Исследователь Е. А. Бабыдов в основу своей методики коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин 25–35 лет в условиях фитнес-центров использовал следующие средства:

- силовые упражнения с отягощениями, выполняемые повторным методом с дифференцированным диапазоном и степени усилий при воздействии на мышцы с отдаленными точками крепления и сниженной силой тяги и воздействию на мышцы со сближенными точками крепления с учетом функционального состояния мышц занимающихся;

- комплекс специальных упражнений (стретчинг), направленный на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц разгибателей поясничного отдела позвоночника, мышц сгибателей грудного отдела позвоночника;

- аэробная тренировка на горизонтальном велотренажере со спинкой при сохранении нейтрального положения позвоночника.

В своей методике автор выделяет три этапа: 1. Адаптационный – нагрузка 12–14 повторений 50–60% ПМ. 2. Коррекционно-развивающий – мышцы со сближенными точками 12–14 повторений 50–60% ПМ, а на мышцы со сниженной силой тяги в диапазоне 6–8 повторений 70–80% ПМ, что будет способствовать их укреплению, приросту мышечной ткани и увеличению силы тяги. 3. Поддерживающий – методика коррекции кифолордотической осанки оказала более выраженный коррекционный эффект, по сравнению с методикой коррекции на основе упражнений «Пилатес» [1–3].

В проанализированных источниках описаны методики и технологии, преимущественно направленные на индивидуальный подход к коррекции и профилактике нарушений осанки. Выявлены эффективные средства для профилактики и коррекции нарушений осанки. Однако применение индивидуального подхода в процессе физического воспитания

студентов является достаточной сложной задачей и не имеет возможности охвата большого количества студентов.

**Вывод.** На основе анализа изученного материала нами была предложена новая педагогическая технология профилактики нарушений осанки для студентов первого курса обучения с применением описанных ранее средств и методов, но с определенной коррекцией содержания комплексов упражнений, их объема и интенсивности физической нагрузки, позволяющей проводить занятия для разных контингентов обучающихся без учета их состояния здоровья и направленных не только на профилактику нарушений осанки, но и реализацию одного из основных задач физического воспитания, направленных на развитие физических качеств студентов. Что позволило бы эффективно проводить занятия с основной группой здоровья. Результаты дальнейших исследований будут представлены в следующих публикациях.

#### Литература

1. Бабыдов Е.А. Упражнения с отягощениями и стретчинг как средства коррекции кифолордотической осанки у лиц молодого возраста / Е.А. Бабыдов // Образование. Наука. Научные кадры. – 2015. – № 1. – С. 174-176.
2. Бабыдов Е.А. Влияние комплексной методики упражнений с отягощениями на показатели боли по опроснику SF-36 / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко, В.А. Рыбаков и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 91-96.
3. Бабыдов Е.А. Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Бабыдов. – Москва, 2024. – 24 с.
4. Воложанин С.Е. Атлетизм как средство профилактики и исправления сколиоза 1 и 2 степеней у студентов в процессе физического воспитания в вузе / С.Е. Воложанин // Образование личности. – 2019. – № 1. – С. 127-136.
5. Кашуба В.А. Технологии профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, М.В. Дудко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 2. – С. 24-30.
6. Момот Т.Г. Выявление, профилактика и коррекция нарушений осанки у студентов медицинского училища / Т.Г. Момот, Е.Ю. Шарайкина, Л.И. Новикова, С.И. Степанова // Медицинская сестра. – 2013. – № 7. – С. 47-48.
7. Пашков А. Встречаемость нарушений осанки среди студентов г. Барнаул / А. Пашков, В. Шипунов // Deutsche Internationale Zeitschrift für Zeitgenössische Wissenschaft. – 2021. – № 9-1. – С. 30-32.

#### References

1. Babydov E.A. Uprazhneniya s otyagoshcheniyami i stretching kak sredstva korrektsii kifolordoticheskoy osanki u lits mladogo vozrasta [Exercises with weights and stretching as means of correcting kypholordotic posture in young people]. *Obrazovaniye. Nauka. Nauchnyye kadry*. 2015. No. 1. pp. 174-176.
2. Babydov E.A., Tkachenko S.A., Rybakov V.A. Vliyaniye kompleksnoy metodiki uprazhneniy s otyagoshcheniyami na pokazateli boli po oprosniku SF-36 [Effect of a complex method of weight-bearing exercises on pain indices according to the SF-36 questionnaire]. *Chelovek. Sport. Meditsina*. 2022. Vol. 22. No. S1. pp. 91-96.
3. Babydov E.A. Kompleksnaya metodika ispolzovaniya fizicheskikh uprazhneniy dlya korrektsii kifolordoticheskoy osanki molodykh muzhchin [Complex methodology of using physical exercises to correct kypholordotic posture of young men]. PhD diss. abstract. Moscow, 2024. 24 p.
4. Volozhanin S.E. Atletizm kak sredstvo profilaktiki i ispravleniya skolioza 1 i 2 stepeny u studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze [Athleticism as a means of prevention and correction of scoliosis of 1 and 2 degrees in students in the process of physical education at the university]. *Obrazovaniye lichnosti*. 2019. No. 1. pp. 127-136.
5. Kashuba V.A., Dudko M.V. Tekhnologii profilaktiki narusheniy osanki studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Technologies for the prevention of students posture disorders in the process of physical education]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii*. 2016. No. 2. pp. 24-30.
6. Momot T.G., Sharaykina E.Yu., Novikova L.I., Stepanova S.I. Vyyavleniye, profilaktika i korrektsiya narusheniy osanki u studentov meditsinskogo uchilishcha [Detection, prevention and correction of posture disorders in medical school students]. *Meditsinskaya sestra*. 2013. No. 7. pp. 47-48.
7. Pashkov A., Shipunov V. Vstrechayemost narusheniy osanki sredi studentov g. Barnaul [Prevalence of posture disorders among students in Barnaul]. *Deutsche Internationale Zeitschrift für Zeitgenössische Wissenschaft*. 2021. No. 9-1. pp. 30-32.