

Агейкин Тимур Максимович

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассмотрена роль осанки в жизни, а также несколько способов сохранения осанки, которые могут помочь студентам поддерживать здоровую спину даже при сидячем образе жизни.

Ключевые слова: осанка, профилактика, здоровье, студенты вузов, физические упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Осанка – это горизонтальное положение тела человека, принимаемое привычно в состоянии покоя. Она имеет большое значение для человека. В основном, это касается вопросов физиологии.

Основная задача правильной осанки – предотвращение перегрузок и травм опорно-двигательной системы путем равномерного распределения нагрузки и балансировки мышц. При правильной осанке внешнее воздействие не приводит к травме опорно-двигательной системы, а только изменяет ее и сохраняет устойчивость в целом.

Кроме того, осанка является показателем наших психических особенностей. Научно доказано, что осанка влияет на процесс формирования личности. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе и привлекает больше внимания окружающих.

Хорошая осанка является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Она помогает предотвратить проблемы со здоровьем, такие как боли в спине и шее, уменьшает риск травм и повышает эффективность дыхания и кровообращения. Неправильная осанка мешает нормальному функционированию внутренних органов, наносит повреждения опорно-двигательному аппарату. В ре-

зультате этого у человека возникают боли, развиваются хронические заболевания, ухудшается общее состояние организма [2, 3].

Формирование осанки – это процесс, который начинается с детства. Родители должны обучать детей правильной посадке и физической активности. Формирование правильной осанки начинается в возрасте от 6 до 8 лет и продолжается до 17–18 лет. Необходимо заинтересовать детей в физической культуре, чтобы они проводили больше времени на свежем воздухе и занимались спортом. В настоящее время нарушение осанки становится все более распространенной проблемой, особенно в периоды активного роста скелета. Это связано с тем, что учащиеся проводят много времени перед телевизором и компьютером уже в дошкольном возрасте. Многие дети недостаточно подвижны и испытывают нехватку двигательной и физической активности. Неправильно подобранная обувь также может повлиять на развитие осанки. Ношение обуви на высоком каблуке в раннем возрасте может привести к значительной нагрузке на позвоночник [6].

Не стоит забывать и о социальном значении осанки – человек с «прямой спиной» может быть более уверенным в себе, привлекательным для других людей. Часто нарушения осанки встречаются у студентов. Они возникают из-за малоподвижного образа жизни, недостаточной физической активности в период формирования осанки, травм, связанных с опорно-двигательным аппаратом, дефицитом двигательной активности [1, 4].

Рассмотрим же несколько способов сохранения осанки, которые могут помочь студентам поддерживать здоровую спину даже при сидячем образе жизни.

1. Сидение с правильной осанкой. Важно сесть на стул так, чтобы спина была ровной и поддерживалась в натуральной позе. Студенты должны опираться на спинку стула и ровно распределить вес на ягодицы. Кроме того, ноги следует поместить на пол и избегать скрещивания или свешивания ног. Скорректировать осанку можно с помощью подушки или специальной подставки для поясницы.

2. Правильное расположение компьютера и рабочего стола. Студенты могут сэкономить себе много проблем со спиной, удобно расположив компьютер и рабочую зону. Монитор должен быть на уровне глаз, чтобы избежать перека-

шивания головы и напряжения шеи. Клавиатура и мышь должны быть расположены на таком расстоянии, чтобы позволить рукам быть в естественном положении на столе.

3. Разминка и физические упражнения. Важно помнить, что долгое сидение может негативно сказываться на осанке и мышцах спины. Регулярные разминки и физические упражнения могут помочь укрепить мышцы спины и поддерживать правильную осанку. Это может быть что-то простое, например, наклоны головы, вращение плеч, упражнения для растяжки спины или даже короткая прогулка по коридору во время перерыва между занятиями.

4. Правильное использование рюкзака. Многие студенты носят рюкзаки, которые могут повлиять на их осанку. Рюкзак должен быть правильного размера и распределить вес равномерно. Студенты должны носить рюкзак на обеих плечах, чтобы избежать неравномерного нагружения на спину.

5. Правильное сидение на занятиях и в транспорте. Когда студенты посещают лекции или ездят в транспорте, важно сидеть с правильной осанкой. Спина должна быть ровной, плечи расправлены, а голова поднята. Также рекомендуется время от времени менять положение тела, чтобы избежать длительного неподвижного сидения [5, 7, 8].

Заключение. Таким образом, можно сделать следующие выводы: осанка действительно имеет большое значение в жизни человека. Поэтому необходимо следить за её развитием и поддерживать «здоровое состояние» опорно-двигательного аппарата на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. EDN ANVXDP

2. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с. EDN XWNATZ

3. Александров С.Г. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Современные научные исследования: исторический опыт и инновации: сборник материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 144–149. EDN VOYMHND

4. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203. EDN OZWLRX

5. Кравцова П.В. Роль спортивных игр в физическом воспитании студентов / П.В. Кравцова, Е.С. Клушина, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 116–120. EDN TISOQR

6. Павлов В.А. Лечебная физкультура в российских вузах: актуальные данные и тенденции совершенствования / В.А. Павлов, С.Г. Александров // Вестник Челябинского государственного университета: Образование и здравоохранение. – 2022. – №4 (20). – С. 17–23. DOI 10.24411/2409-4102-2022-10403. EDN DDANZN

7. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93. – EDN KLXGNE

8. Якшина Л.А. К вопросу об эффективности занятий физическими упражнениями в условиях ограничения двигательной активности студентов вузов / Л.А. Якшина, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 578–581. EDN ESBCEF