

## ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

доц. Н.И. Абдинова, доц. Л.Н. Садигова, А.Ф. Нариманова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
Кафедра “массово-оздоровительных видов спорта”

[natalya.abdinova@sport.edu.az](mailto:natalya.abdinova@sport.edu.az)

### Дата публикации

Принятого к печати: 1 октябрь 2020

Напечатано: 5 ноябрь 2020

© 2020 АГАФКС. Все права защищены

**Аннотация:** в статье «Исследование состояния осанки у студентов» изложены результаты исследования, целью которого было выявление влияния средств гимнастики на формирование правильной осанки. Одно из контрольных упражнений выкрут назад было применено впервые и дало наиболее информативные показатели. На основании полученных результатов сделаны выводы и даны рекомендации.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, правильная осанка, нарушения осанки, подвижность суставов, средства основной гимнастики.

**Введение.** Одной из первостепенных задач физического воспитания дошкольников и детей младшего среднего школьного возраста является формирование правильной осанки, привитие основ правильных движений. Правильная осанка должна сохраняться в любых положениях, действиях при стоянии или ходьбе; при сидении за столом, делая уроки, рисуя, играя или принимая пищу; во время сна. Решается задача по формированию осанки в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательных школах на уроках по физическому воспитанию, а также на тренировочных занятиях в спортивных секциях. Не уменьшается в этой связи и роль родителей, поскольку большую часть дня дети проводят дома[2,4].

К сожалению, родители мало обращают внимания на формирование правильной осанки у ребенка с раннего возраста. И только во взрослом состоянии вдруг замечают, что дети горбятся или ходят косола-

по, шаркают ногами. И именно родители бывают в этих случаях виноваты. Ведь формирование правильной осанки начинается с младенчества, и поначалу родители являются архитекторами фигуры ребенка [5].

Правильная осанка - это такое положение тела, при котором части тела симметрично расположены относительно позвоночника; голова держится прямо, подбородок слегка приподнят; плечи развернуты, надплечья расположены на одном уровне; живот подтянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах; грудная клетка не имеет западений или выпячиваний и симметрична относительно средней линии; лопатки прижаты к туловищу, их углы расположены на одной горизонтальной линии; треугольники талии симметричны[2,4].

Правильная осанка – это не только внешний фактор проявления эстетичности, выражающийся в красивой позе и легкой непринужденной походке, она обеспечивает оптимальные условия для функции всех органов и систем организма, а значит является и фактором оздоравливающим. Она оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на работу центральной нервной системы. Правильной осанке в гимнастике соответствует стойка «смирно» или «основная стойка».

Правильная осанка выступает в тесной связи с двигательной функцией и безусловно зависит от гармонического развития мышц всего тела, особенно от мышц, удерживающих позвоночный столб в прямом положении, от умений управлять своими частями тела в пространстве (т.е. координировать действия); и, наконец, от привычки держать свое тело прямо не только в положении стоя, но и во время любой деятельности.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста, продолжается до завершения пубертатного периода, и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности [5].

Среди детей, начинающих посещать детский сад, нарушения осанки встречаются у 5-6%, а перед поступлением в школу число детей с нарушениями достигает 20%. В начальной школе число детей с нарушениями увеличивается в два раза, а перед окончанием школы уже каждый второй подросток имеет отклонения от правильной осанки ((по данным Я-НАО, 2006-2020 г.) [6].

Гармоническое развитие мышц всего тела является лишь благоприятной предпосылкой для формирования правильной осанки. Для успешного решения задачи по формированию осанки необходимо обучать детей умению принимать позу правильной осанки, удерживать ее длительное время, а также формировать навыки удержания тела стоя, сидя, в ходьбе и в другой деятельности [4].

Позвоночник имеет физиологические изгибы: в передне-заднем направлении – это шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад). Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию, смягчая резкие колебания тела при ходьбе и беге, а также способствуют сохранению равновесия при различных двигательных действиях [7,3].

Все отклонения от правильной осанки называют нарушениями или дефектами осанки. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего отклонения встречаются у детей физически слабо развитых, не занимающихся физическим упражнениями, а иногда из-за плохих привычек ходить или стоять небрежно, с опущенной головой, сидеть сутулившись и др. Дефекты осанки связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условнорефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение

тела, а навык правильной осанки утрачивается. Поэтому необходимо своевременно обращать внимание на формирование позы правильной осанки [2,4].

Нарушения осанки могут быть в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

В сагиттальной плоскости нарушения связаны с уменьшением и увеличением физиологической кривизны позвоночного столба.

К нарушениям осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника относятся:

- а) **сутуловатость** – увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза;
- б) **круглая спина** (тотальный кифоз) – увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза;
- в) **кругловогнутая спина** – все изгибы позвоночника увеличены, увеличен угол наклона таза.

При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены, человек стоит на согнутых в коленях ногах; при кругловогнутой спине голова, щея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедра растянуты по сравнению с мышцами передней поверхности.

К нарушениям осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба относятся:

- а) **плоская спина** – уплощение поясничного лордоза, наклон таза уменьшен (грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед, нижняя часть живота выступает, лопатки крыловидны);
- б) **плосковогнутая спина** – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном

лордозе (грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены).

К нарушениям осанки во фронтальной плоскости относится **асимметричная** осанка. Она характеризуется выраженной асимметрией между правой и левой половинами туловища. Отмечается неравномерность треугольников талии – пространств между боковой поверхностью тела и внутренней поверхностью свободно опущенной руки вниз, плечо и лопатка с одной стороны опущены по сравнению с другой стороной.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, связанная с уменьшением высоты продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Плоскостопие вызывает различные дефекты осанки у детей. По существу стопу следует рассматривать как часть осанки [1,3,7].

Для формирования правильной осанки используют следующие средства основной (базовой) гимнастики:

- а) строевые упражнения: строевые приемы «Смирно», «Равняйсь», «Вольно», повороты на месте (налево, направо, кругом) и др.;
- б) ходьба и разновидности ходьбы (ходьба на месте, обычным шагом, «строевым» шагом, ходьба на носках, на пятках и др.);
- в) бег и его разновидности, прыжки;
- г) общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (гимнастическая палка, сложенная вдвое или вчетверо скакалка), а также упражнения с использованием вспомогательных снарядов (гимнастическая скамейка и гимнастическая стенка); д) упражнения в равновесии (стойки на носках, передвижения по г/скамейке разными способами и др.); е) упражнения в висах, упорах и седах.

Осанка – это рефлекс позы. Она формируется также как и любой другой двигательный навык, и для образования условного рефлекса в сохранении правильной осанки необходимо включать в комплекс общеразвивающих упражнений подготовительной части урока или гигиенической гимнастики упражнения на ощущение правильной осанки, повторять их несколько раз. Этими упражнениями нужно начинать и заканчивать комплексы. И этого недостаточно. Упражнения следует выполнять ежедневно по несколько раз в день, чтобы выработать прочный условный рефлекс, а родителям проследить за правильным исполнением.

Кроме того, дети должны знать значение правильной осанки, уметь различать правильную позу осанки от неправильной, наглядно видеть позы с нарушениями, понять преимущество и эстетичность правильной осанки[4,7].

**Методы исследования.** Опираясь на многолетний педагогический опыт работы со студентами, можно смело утверждать, что преподаватели физического воспитания средних общеобразовательных школ недооценивают роли гимнастики. Уделяя большое внимание игровым видам, они порой вовсе отказываются от гимнастики.

В целях подтверждения нашего высказывания, мы предприняли попытку определения у выпускников школ степени владения учебным материалом раздела «гимнастика» по предмету «физическое воспитание», направленного непосредственно на формирование правильной осанки. С этой целью нами было предложено студентам Икурса АзГАФКиС выполнить несколько двигательных задач и выявить количество лиц, которые не справились с заданием. Число обследованных студентов -122 чел.

Экспериментальная часть исследования сведена в таблице 1.

Таблица 1

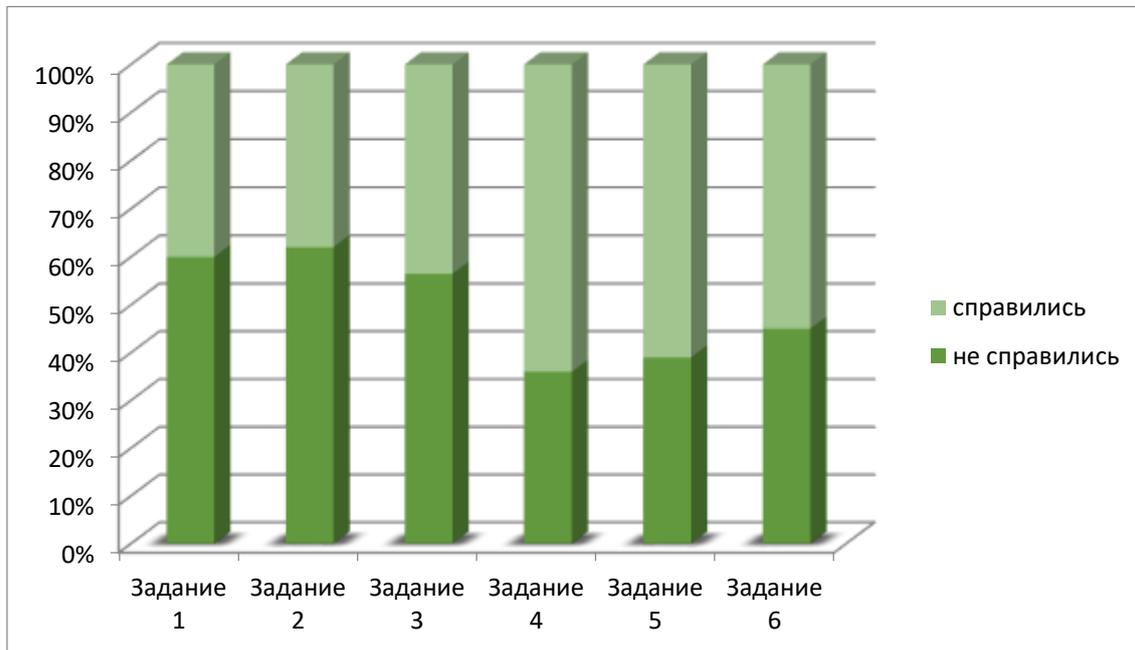
Экспериментальные двигательные задания и  
% студентов, справившихся с заданием

№ Зада ния	Группа упражнений	Содержание заданий	Аспект наблюдения	% ст-ов	
				Справ.	Не справ.
3.1	Строевое	Передвижение в обход строевым шагом	Слаженность действий, осанка, постановка ног	40%	60%
3.2	Прикладное	Бег, высоко поднимая колени	Осанка, постановка ног, дыхание	38%	62%
3.3	Общеразвивающее	И.п.-о.с. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-руки за голову, 4-дугами в стороны – руки вниз – о.с. 5-8-пауза	Стиль и чистота исполнения,  Ритм движений под счет,  осанка	43,5	56,5
3.4	Прикладное	Передвижение по перевернутой скамейке на носках, руки в сторны	Осанка,  постановка ног, положение рук	64%	36%
3.5	На г/стенке	Вис углом - держать	Положение рук, туловища, ног	61%	39%
3.6	На перекладине	Упор	Положение головы, рук, туловища, ног	55%	45%
3.7*	Общеразвивающее	И.п.-стойка ноги врозь, руки внизу с горизонтально натянутой веревочкой. Выполнение – выкрутом назад перевести веревочку за спину	Одновременное действие в плечевых суставах при прямых руках, осанка	55%	45%

\*Примечание – это упражнение определяло подвижность плечевых суставов. Ширина хвата успешного выполнения замерялась в см. В дальнейшем сопоставлялась с шириной плеч испытуемого.

**Результаты исследования.** Полученные результаты эксперимента представлены в гистограмме 1.

Гистограмма 1



Анализ свидетельствует, что при выполнении задания 3.1. «передвижение в обход строевым шагом» отсутствовала слаженность коллективных действий, не соблюдался ритм, шли не «в ногу», движения руками не сочетались с движениями ног, постановка ног не всеми акцентировалась; замечались ошибки в осанке: сутулая спина, плечи сведены или приподняты, головы опущена. С этим заданием справились 40% студентов, остальные 60% допускали значительные ошибки.

Задание 3.2 – прикладное упражнение «бег, высоко поднимая колени» выполнили с незначительными погрешностями 38% испытуемых, 62% - не справились с упражнением, допуская грубейшие ошибки: опускались на полную ступню, колени поднимались низко, ноги расслаблялись, туловище не сохраняло вертикальное положение, голова опущена, дыхание – через рот.

Задание 3.3 – общеразвивающее упражнение, в котором необходимо было продемонстрировать правильные и четкие положения рук с фиксированным положением туловища и головы, с четким ритмом движения, и, далее, в паузе - сохранить позу правильной осанки. 43,5% студентов справились с упражнением (с учетом методических подсказок), 56,5% участников до-

пускали ошибки: нарушался ритм, руки были согнуты и не показывали четких положений, осанка демонстрировалась с большими нарушениями (голова опущена, плечи сведены, спина и ноги расслаблены).

Задание 3.4 – прикладное «передвижение на носках по перевернутой скамейке», которое отражает развитие чувства равновесия и существенно влияет на формирование правильной осанки. 64% участников эксперимента справились с заданием с небольшими ошибками, которые в процессе выполнения исправлялись. 36% студентов не удерживали равновесие; ноги были согнуты и ставились косолапо, туловище расслаблено колебалось, руки не занимали четкое положение, голова опущена вниз.

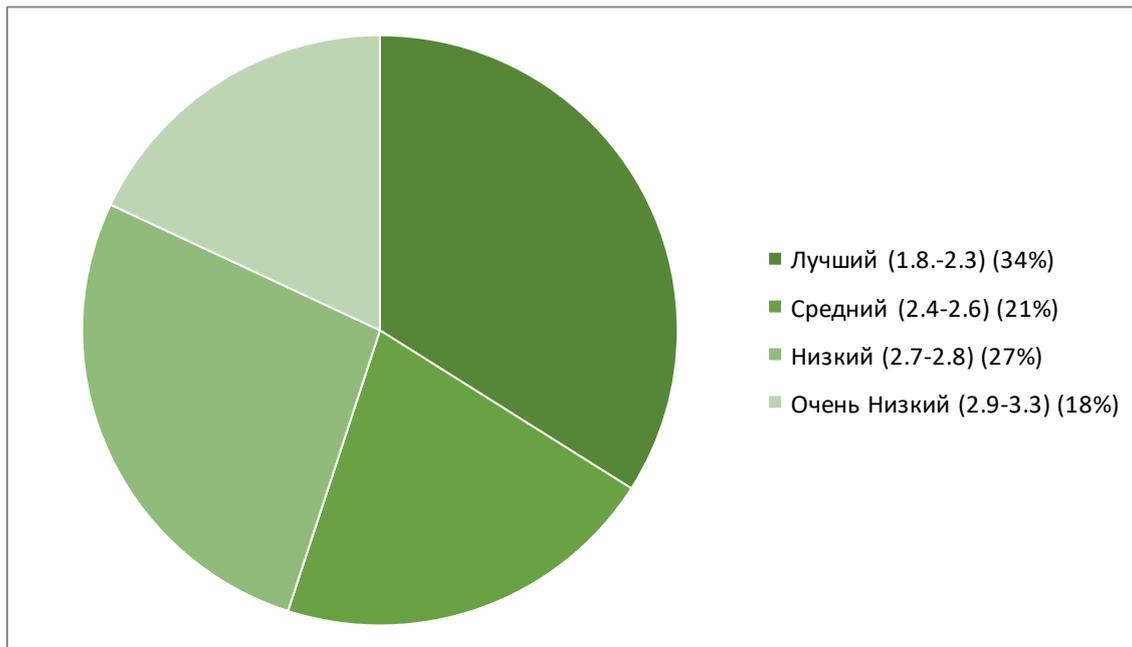
Задание 3.5 – «вис углом спиной к гимнастической стенке» - показывали умение расслаблять одни мышцы (рук и плечевого пояса) и напрягать другие (мышцы брюшного пресса). 61% испытуемых удерживали угол, но провисание в плечах было неполным, 39% - не выполнили ни вися в правильном стиле, ни удержание позы «угол».

Задание 3.6 – «упор на перекладине» - показывало умение правильно размещать звенья тела и сохранять равновесие в ста-

тической позе. 55% студентов справились, но не отличались чистотой исполнения (ноги расслаблены и согнуты, руки в локтевых суставах не «выключены»). Остальные 45% - не смогли уравновесить звенья тела.

Задание 3.7 – отражало подвижность в плечевых суставах. Здесь же фиксировалось принятое положение осанки. Результаты этого задания показаны на Гистограмме 2.

Гистограмма 2.



Анализ результатов по заданию 3.7, свидетельствующих о подвижности плечевых суставов показывает следующее: 42 участника испытания показали ширину хвата для выкрута назад в 1,8-2,3 раза больше, чем ширина их плеч и можно сказать, что это лучший из показанных результатов; у 26 участников – в 2,4 – 2,6 раза больше, это средний результат; у 34 участников – в 2,7-2,8 раза больше, и это низкий показатель; у 22 участников – в 2,9 -3,3 раза больше, чем ширина плеч, и это очень низкий показатель.

Интересен тот факт, что все испытуемые, имеющие очень низкий и часть испытуемых с низким показателем подвижности плечевых суставов имели налицо нарушение правильной осанки, выраженной в увеличенном кифозе грудного отдела., который ведет за собой сведение плеч вперед и опускание головы. Здесь уместно замечание, что, увлекаясь силовыми упражнениями в учебном процессе, мало внимания

было отведено на развитие гибкости и подвижности плечевых суставов, что и привело к нарушению гармонии форм и функций.

В результате наблюдений и проведенного эксперимента можно утверждать, что более 50% студентов имеют нарушения в правильной осанке (сутуловатая осанка, круглая осанка, в которых наблюдается увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза, асимметричная осанка – углы лопаток не на одной линии, одно плечо выше другого). Кроме того, прослеживалась некая зависимость правильной осанки от подвижности в плечевых суставах. Большинство участников эксперимента, показывающие лучший результат при выкруте назад, не имели нарушений в осанке (42 ст.).

Правда, утверждать, что это закономерность, преждевременно. Это вопрос будущих исследований.

**Выводы.** В заключении можно сказать, что внеурочные формы занятий, такие как гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, подвижные игры на переменах, соревнования по подвижным играм не используются должным образом среди учащихся. Не используются в полном объеме и такие средства основной гимнастики, как строевые, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, прикладные упражнения, что несомненно отрицательно сказывается на общем физическом развитии детей и подростков, в частности, на правильной осанке. Единственной и основной формой занятий физическими упражнениями остается урок физической культуры, качество и успешность которого подвергается сомнению.

#### Предложения и рекомендации:

1. Классическая форма проведения урока физкультуры в школе должна оставаться приоритетной.
2. Использовать внеурочные формы занятий: гигиеническую гимнастику, вводную и физкультурную паузу, в комплексы которых включать упражнения на ощущение и формирование правильной осанки.
3. Строевые упражнения должны иметь место в содержании каждого урока, тренировочного занятия, с которых начинается и завершается учебное или тренировочное занятие. Это послужит повышению дисциплины, организованности, приучит к коллективному взаимодействию, повлияет на формирование правильной осанки.
4. В комплексы общеразвивающих упражнения в обязательном порядке включать упражнения на ощущение и формирование правильной осанки. Шире использовать предметы (гимнастические палки, мячи и др.) и вспомогательные снаряды (гимнастическую стенку, скамейку).

5. Применять прикладные упражнения во всем объеме: разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазание по канату, на гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях, перелазание, переползание, броски и ловля мяча и предметов, поднятие и переноска предметов, партнера. Эти разнохарактерные по движению и воздействию упражнения формируют прикладные жизненно необходимые двигательные умения и навыки, укрепляют весь опорно-двигательный аппарат, создают крепкий мышечный корсет, что в конечном итоге сказывается на правильной осанке.
6. Применять простые и смешанные висы, используя гимнастическую стенку.
7. Для профилактики плоскостопия необходимо выполнять специальные упражнения для укрепления мышц стоп.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Абделганиев Р.Ф.** *Рекомендации по профилактике нарушений осанки.* Интернет ресурс / Режим доступа: [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru). 2018.
2. **Абдинова Н.И.** *Общеразвивающие упражнения (практическое учебное пособие).* Баку: ADBTIA. 2007.
3. *Позвоночник человека.* Интернет ресурс / consilium.az/anatomia-i-fizioloqhiia-rozvonochnika. 2020.
4. *Гимнастика.* Под общей редакцией **А.Т. Брыкина.** М: ФиС. 1971.
5. **Кустова Т.А.** *Нарушение осанки и их профилактика.* Интернет ресурс / Режим доступа: [www.Shkrab.ru](http://www.Shkrab.ru). page 32
6. *Управление Фед. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Я-НАО, 2006-2020.* Интернет ресурс / Режим доступа: [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru).
7. *Учебник инструктора по лечебной физической культуре.* Под общей редакцией проф. **Правосудова В.П.** М: ФиС. 1980.

## TƏLƏBƏLƏRDƏ QAMƏTİN VƏZİYYƏTİNİN TƏDQIQI

dos. N.İ. Abdinova, dos. L.N. Sadiqova, A.F. Nərimanova

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Kütləvi – sağlamlıq idman növləri kafedrası

**Annötasiya:** “Tələbənın qamətinin vəziyyətinin tətqiqi” məqaləsində, tətqiqatın məqsədi düzgün qamətin formalaşmasına təsirini müəyyən etməklə, tətqiqatın nəticələri göstərilmişdir. Nəzarət hərəkətlərindən biri olaraq, arxaya fırlanma “ilk dəfə tətbiq” edilmişdir və həmin hərəkət ən məlumatlan-

dırıcı göstəricələri verib. Alınan məlumatın əsasında nəticələr çıxarılıb və təkliflər verilib.

**Açar sözlər:** fiziki tərbiyə, düzgün qamət, düzgün qamətin pozulması, çiyin bağıları mütəhərrikliyi.

## STUDY OF POSTURE CONDITION IN STUDENTS

ass. prof. N.İ. Abdinova, ass. prof. L.N. Sadiqova, A.F. Narimanova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Mass Recreational Sports

**Annotation:** The results of the research are presented in the article “Study of posture condition in students”. The purpose of this study is to determine the effect on the formation of the correct posture. One of the control actions jumping backward was applied for the first time. And that move gave the most infor-

mative indicators. Based on the information received, conclusions were made and suggestions were given.

**Key words:** physical education, correct back posture, violation of correct posture, shoulder ligament mobility.