

УДК 378.172:615.825

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С
НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ: ПРОФИЛАКТИКА, КОРРЕКЦИЯ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ**

Шалаев И.С.

студент

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»,
Санкт-Петербург, Россия*

Дасько М.А.

к. п. н., доцент

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов. Актуальность темы связана с высокой распространенностью нарушений осанки в студенческой среде, что обусловлено гиподинамией, длительным пребыванием в сидячем положении, высокой учебной нагрузкой и недостаточно рациональным режимом дня. Цель работы – обобщить современные научные данные о причинах нарушений осанки у студентов, показать возможности адаптивной физической культуры в их профилактике и коррекции, а также охарактеризовать ее оздоровительный эффект. Показано, что наибольший результат достигается при систематических, индивидуализированных и методически грамотно организованных занятиях, сочетающих специальные упражнения, элементы самоконтроля и повседневную двигательную активность.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты, нарушения осанки, профилактика, коррекция, сколиоз, лечебная физическая культура, здоровье, оздоровительный эффект.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH POSTURAL DISORDERS: PREVENTION, CORRECTION, AND HEALTH-PROMOTING EFFECT

Shalaev I.S.

Student

Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov,

Saint Petersburg, Russia

Dasko M.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov,

Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article examines the potential of adaptive physical education in the prevention and correction of postural disorders in students. The relevance of the topic is associated with the high prevalence of postural disorders in the student population, caused by hypodynamia, prolonged sitting, high academic workload, and an insufficiently rational daily routine. The aim of the study is to summarize current scientific data on the causes of postural disorders in students, to demonstrate the possibilities of adaptive physical education in their prevention and correction, and to characterize its health-promoting effect. It is shown that the greatest effect is achieved through systematic, individualized, and methodologically well-organized classes combining special exercises, elements of self-monitoring, and daily physical activity.

Keywords: adaptive physical education, students, postural disorders, prevention, correction, scoliosis, therapeutic physical education, health, health-promoting effect.

Проблема нарушений осанки у студентов сегодня уже не выглядит частной. Для значительной части обучающихся она формируется постепенно: сначала как привычка долго сидеть в неудобной позе, затем как ощущение усталости в спине и шее, а позже — как более устойчивое нарушение, которое начинает сказываться на самочувствии и работоспособности. Поэтому тема адаптивной физической культуры в отношении студентов с нарушениями осанки представляет не только практический, но и профилактический интерес.

В студенческой среде эта проблема имеет свои особенности. Учебная нагрузка связана с большим объемом сидячей работы, длительным использованием компьютеров и смартфонов, недостатком двигательной активности, нерегулярным режимом дня и общим снижением внимания к собственному физическому состоянию. В результате осанка начинает нарушаться не из-за одного фактора, а под действием их совокупности. На это указывают И. Г. Харчева, В. А. Азарова и В. А. Казначеев, подчеркивая роль продолжительного сидения и дефицита движений в развитии нарушений осанки у студентов [1]. Похожие выводы содержатся и в более ранних работах, где гиподинамия, нарушение режима дня и слабая профилактическая направленность образа жизни рассматриваются как устойчивые факторы риска [2; 3].

Сами нарушения осанки нельзя воспринимать только как внешний дефект. Они затрагивают состояние опорно-двигательного аппарата, мышечный баланс, биомеханику движений, а в ряде случаев отражаются и на функциях других систем организма. В. А. Кашуба и М. В. Дудко отмечают, что функциональные нарушения осанки негативно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, а также снижают физическую и умственную работоспособность [4]. В этом смысле задача коррекции осанки выходит далеко

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

за пределы эстетики: речь идет о сохранении здоровья и поддержании нормального функционального состояния студента.

Именно здесь адаптивная физическая культура оказывается особенно востребованной. Ее значение состоит в том, что она учитывает состояние здоровья обучающегося, позволяет дифференцировать нагрузку и строить занятия не по шаблону, а с опорой на конкретную коррекционную задачу. М. А. Сокарева и Г. В. Сокарева рассматривают такие занятия как систему, которая не только формирует навык правильной осанки, но и вырабатывает у студентов более осознанное отношение к физическим упражнениям [5]. Для этой темы это принципиально важно: устойчивый результат возникает не тогда, когда студент просто выполняет упражнения, а тогда, когда он понимает, зачем делает именно их и как они связаны с его состоянием.

Отдельного внимания заслуживают студенты специальной медицинской группы. У них проблема осанки часто сочетается с иными функциональными отклонениями, сниженным уровнем подготовленности и осторожным отношением к физической нагрузке. К. В. Сенова, В. К. Геберт и Е. Г. Фоменко показывают, что при работе с такой категорией студентов особенно важны методическая четкость, индивидуализация и подбор средств, реально соответствующих состоянию обучающихся [6]. Авторы связывают коррекцию нарушений осанки, в том числе сколиотической осанки и сколиоза I степени, с использованием фитбол-аэробики, стретчинга и силовых упражнений, выполняемых в строго регламентированной технике [6]. Это подтверждает, что адаптивная физическая культура в вузе требует не общего пожелания «двигаться больше», а продуманной методики.

Современные исследования показывают, что коррекция осанки наиболее успешна там, где она организована системно. Так, Е. В. Романова, Т. М. Перегудова, Г. С. Денисова и соавторы в работе со студентами первого курса включали специальные упражнения в разные формы физкультурной работы: в основные занятия, физкультминутки, мероприятия на удлиненных переменах, а

также в домашние задания [7]. Такой подход представляется особенно продуктивным. Он снимает иллюзию, будто проблему осанки можно решить одной-двумя тренировками в неделю. На практике коррекционный эффект возникает тогда, когда физические упражнения становятся частью более широкого двигательного режима студента.

Эта мысль хорошо согласуется и с теоретико-методическими подходами к формированию правильной осанки. Е. В. Токарь и А. М. Корчевский подчеркивают, что подобная работа должна строиться с учетом причин нарушений, характера двигательных дефицитов и общих задач физического воспитания в вузе [8]. Отсюда вытекает важный вывод: адаптивная физическая культура не сводится к набору отдельных упражнений. Она предполагает определенную логику — от диагностики и постановки задачи до подбора средств, дозирования нагрузки и контроля динамики.

Для студентов с уже выраженными функциональными нарушениями осанки большое значение имеют специальные комплексы упражнений. Л. Д. Царегородцева, Т. А. Кохан и М. Н. Есаулов подчеркивают, что такие комплексы могут использоваться как на занятиях по физической культуре, так и в самостоятельной работе, а их основная направленность связана с укреплением мышц, улучшением координации и поддержанием состояния позвоночника [9]. Аналогичную позицию занимают Е. В. Феоктистова, М. А. Постникова, Н. В. Плаксина, указывая на эффективность системы специальных физических упражнений при функциональных нарушениях осанки и на особую роль ранней диагностики [10].

Экспериментальные данные также подтверждают, что специальная коррекционная работа дает более заметный эффект, чем обычная учебная программа. По результатам исследования О. Е. Малаховой, Е. Ю. Балашовой, М. В. Наумова и соавторов, студенты, занимавшиеся по специально разработанному комплексу упражнений, направленному на улучшение осанки и развитие мышц спины, показали более выраженное улучшение результатов, чем обучающиеся, Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

занимавшиеся только по стандартной программе [11]. Это один из наиболее ценных выводов для практики: если нарушения осанки уже есть, их нельзя компенсировать только общим физическим воспитанием без коррекционно направленного содержания.

При этом сама коррекция должна сочетаться с профилактикой. В. В. Дрёмина, А. И. Корецкая, Е. С. Мартыненко, описывая средства коррекции осанки, обращают внимание не только на специальные упражнения, но и на необходимость соблюдения правильной позы в быту и учебной деятельности [12]. Для студентов это особенно важно. Даже хороший комплекс упражнений будет работать ограниченно, если все остальное время проходит в нефизиологичной позе, без двигательных пауз и при неправильной организации рабочего места. Поэтому профилактика нарушений осанки должна включать и гигиену учебного труда, и режим двигательной активности, и культуру самонаблюдения.

В ряде случаев важным дополнением к аудиторной работе становятся домашние формы занятий. Н. А. Сердцев, рассматривая адаптивную физическую культуру для студентов со сколиозом I–II степени в домашних условиях, показывает, что при правильной организации самостоятельные занятия могут включать корригирующие, дыхательные и силовые упражнения и при этом оставаться доступными по условиям выполнения [13]. Для современной студенческой среды это практический и реалистичный вывод: не всегда возможно регулярно заниматься в специализированных центрах, но при методической поддержке часть работы действительно может быть вынесена в домашний режим.

Однако чем больше возрастает доля самостоятельной работы, тем важнее становится вопрос наблюдения за состоянием студента. В литературе по физической культуре уже просматривается интерес к использованию информационных технологий для контроля функциональных показателей и отслеживания динамики [5; 6]. В более широком методическом плане полезной

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

оказывается сама идея мониторинга как регулярного наблюдения за состоянием объекта и фиксации значимых параметров. Такая логика рассматривается и в работе А. С. Хатрусова, посвященной обзору методов применения искусственного интеллекта для исследования состояния технических систем [14]. Хотя предмет исследования там иной, сам принцип системного наблюдения и анализа динамики вполне соотносится с задачами контроля за состоянием осанки и эффективностью коррекционной работы.

С практической точки зрения это может выражаться в применении простых цифровых средств: фото- и видеофиксации осанки, электронных дневников самоконтроля, программ напоминания о двигательных паузах, мобильных приложений для домашних упражнений. Для студентов такой формат особенно удобен, потому что делает коррекционную работу более наглядной и менее формальной. В этом контексте интересны и более общие исследования, где рассматривается внедрение интеллектуальных технологий в задачи анализа и управления процессами [15]. В отношении адаптивной физической культуры это позволяет говорить о перспективе более точного сопровождения самостоятельной работы студентов, особенно при длительной профилактике и коррекции.

Наряду с этим важно помнить, что коррекция осанки в вузе требует и организационного подхода. Если рассматривать проблему только на уровне отдельного упражнения, теряется понимание всей системы условий, в которых живет и учится студент. Здесь полезен системно-аналитический взгляд, при котором учитываются не только симптомы и отдельные меры, но и сама структура проблемы: образовательная среда, режим дня, характер учебных нагрузок, доступность двигательной активности, качество методического сопровождения [16]. В применении к адаптивной физической культуре это означает, что устойчивый результат возможен лишь тогда, когда коррекционная работа встроена в более широкую здоровьесберегающую организацию студенческой жизни.

Таким образом, анализ литературы показывает, что адаптивная физическая культура при нарушениях осанки у студентов должна рассматриваться как многоуровневая система. Ее эффективность определяется не отдельным упражнением и не одним методом, а сочетанием диагностики, индивидуального подбора средств, регулярности занятий, включения домашних форм работы, учета повседневного двигательного режима и грамотного самоконтроля. Именно в этом случае она выполняет сразу две функции: коррекционную, поскольку помогает уменьшить выраженность нарушений осанки, и оздоровительную, поскольку способствует укреплению здоровья, улучшению самочувствия и поддержанию работоспособности.

Проведенный обзор позволяет сделать следующие выводы.

1. Нарушения осанки широко распространены в студенческой среде и связаны с гиподинамией, длительным сидением, высокой учебной нагрузкой, нерациональным режимом дня и недостаточной двигательной активностью.

2. Адаптивная физическая культура является одним из наиболее доступных и эффективных средств профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов, особенно при функциональных расстройствах и начальных формах деформаций.

3. Наиболее выраженный эффект достигается при систематическом использовании специально подобранных комплексов упражнений, включающих корригирующие, силовые, дыхательные, координационные и растягивающие элементы.

4. Коррекция осанки дает наибольший результат при сочетании аудиторных занятий, домашних заданий, самоконтроля и соблюдения элементарных гигиенических требований к учебному труду.

5. Перспективы дальнейшего развития этого направления связаны с более системной организацией профилактической работы в вузе и с использованием современных средств мониторинга и сопровождения двигательной активности студентов.

Библиографический список

1. Харчева, И. Г. Лечебная физическая культура как метод профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов медицинских вузов / И. Г. Харчева, В. А. Азарова, В. А. Казначеев // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 19 июня 2025 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом "Среда"», 2025. – С. 475–477. – EDN CPTJAM.
2. 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. – EDN RFMEYH.
3. Сбитнева, О. А. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих нарушение осанки / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 9. – С. 55–57. – DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10012. – EDN YLNJDN.
4. Кашуба, В. А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, М. В. Дудко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 11, № 2(11). – С. 24–30. – EDN WADGZX.
5. Сокарева, М. А. Занятия адаптивной физической культурой для формирования навыка правильной осанки у студентов специальной медицинской группы / М. А. Сокарева, Г. В. Сокарева // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 12–13 ноября 2016 года. Ч. 2. – Тюмень: Вектор Бук, 2016. – С. 195–197. – EDN ZHMDGL.
6. Сенова, К. В. Организация и методика адаптивного физического воспитания у студентов специального медицинского отделения с нарушениями осанки / К. В. Сенова, В. К. Геберт, Е. Г. Фоменко // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : Материалы V Международной научно-практической Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

конференции, Чита, 31 октября 2019 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2019. – С. 86–91. – EDN VGJDQN.

7. Романова, Е. В. Формирование правильной осанки у студентов первого курса на занятиях физической культурой / Е. В. Романова, Т. М. Перегудова, Г. С. Денисова [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 1(21). – С. 78–86. – EDN GEFJNZ.

8. Токарь, Е. В. Теоретико-методические основы формирования правильной осанки у студентов вуза / Е. В. Токарь, А. М. Корчевский // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Т. 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 328–335. – DOI: 10.22450/9785964205166_1_329. – EDN MUBCNP.

9. Царегородцева, Л. Д. Применение комплекса упражнений при нарушении осанки в физическом воспитании студентов / Л. Д. Царегородцева, Т. А. Кохан, М. Н. Есаулов // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : Сборник материалов IV-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 23–24 октября 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. – С. 400–406. – EDN JVUAQO.

10. Феоктистова, Е. В. Исследование эффективности системы специальных физических упражнений для исправления функциональных нарушений осанки / Е. В. Феоктистова, М. А. Постникова, Н. В. Плаксина // Успехи в химии и химической технологии. – 2024. – Т. 38, № 11(290). – С. 121–123. – EDN JESXMN.

11. Малахова, О. Е. Влияние комплекса упражнений, направленного на улучшение осанки, на студентов 1–2 курсов в вузах / О. Е. Малахова, Е. Ю. Балашова, М. В. Наумов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 207–214. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p207-214. – EDN CDEMCW.

12. Дремина, В. В. Коррекция осанки средствами физической культуры / В. В. Дремина, А. И. Корецкая, Е. С. Мартыненко // Морские технологии: проблемы и решения – 2019 : Сборник трудов по материалам научно-практических конференций преподавателей, аспирантов и сотрудников, Керчь, 01–26 апреля 2019 года / Под общей редакцией Е. П. Масюткина. – Керчь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», 2019. – С. 235–240. – EDN DZSGFV.

13. Сердцев, Н. А. Адаптивная физическая культура в домашних условиях для студентов, имеющих заболевание – сколиоз / Н. А. Сердцев // Альманах социально-гуманитарных наук : Сборник научных статей: 2 квартал 2025 г. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2025. – С. 124–127. – EDN KVIZXY.

14. Хатрусов, А. С. Обзор методов применения искусственного интеллекта для исследования состояния технических систем минерально-сырьевого комплекса / А. С. Хатрусов // Проблемы минерально-сырьевого комплекса глазами молодых ученых : Сборник статей II Научного семинара обучающихся, Санкт-Петербург, 15 марта 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский горный университет, 2024. – С. 22–26. – EDN FRXMRO.

15. Афанасьева, О. В. Применение искусственного интеллекта для решения задач мониторинга и диагностики технических систем / О. В. Афанасьева, А. С. Хатрусов // Анализ и прогнозирование систем управления в промышленности, на транспорте и в логистике. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 87–92. – EDN GFDVXP.

16. Хатрусов, А. С. Системно-аналитическое исследование и совершенствование нормативно-правовой базы профессиональной ориентации кадров минерально-сырьевого комплекса в Российской Федерации / А. С. Хатрусов // Менеджмент, экономика, этика, технология – МЕЕТ 2023 : Тезисы Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

докладов IX международной конференции, Санкт-Петербург, 06–07 октября 2023 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский горный университет, 2024. – С. 241–244. – EDN VGYHRA.