

УДК 796.034.2:616.711

***ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ  
1-2 КУРСОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

***Мещерикова Е. А.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

***Щеголева М. А.***

*Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

**Аннотация.**

Статья посвящена проблеме роста распространенности нарушений осанки и сколиоза среди студентов высших учебных заведений. Рассматриваются психологические и физиологические аспекты воздействия гиподинамии, длительного пребывания в статических позах и чрезмерного использования гаджетов в процессе учебной деятельности. Обосновывается критическая роль университетского периода (1-2 курсы) как этапа эффективной коррекции и формирования правильных двигательных стереотипов. На основе анализа современной литературы и этиологических факторов, выявленных в студенческой среде, предложены методические подходы к разработке и интеграции специальных комплексов упражнений в программу физической культуры ВУЗа. Особое внимание уделено принципам построения упражнений для профилактики сколиоза и нарушений осанки у студентов.

**Ключевые слова:** осанка, сколиоз, нарушения осанки, студенты, физическая

культура, профилактика, коррекция, двигательная активность, высшее образование.

***PREVENTION OF SCOLIOSIS AND POSTURAL DISORDERS IN STUDENTS  
OF 1-2 COURSES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE***

***Meshcherikova E. A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

***Shchegoleva M. A.***

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health  
Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

**Abstract.**

The article is devoted to the problem of the increasing prevalence of postural disorders and scoliosis among students of higher educational institutions. The psychological and physiological aspects of the effects of physical inactivity, prolonged exposure to static poses and prolonged use of gadgets in the learning process are considered. The critical role of the university period (1-2 courses) is substantiated as the stage of effective correction and formation of correct motor stereotypes. Based on the analysis of modern literature and etiological factors identified in the student environment, methodological approaches to the development and integration of special sets of exercises into the university's physical education program are proposed. Special attention is paid to the principles of building exercises for the prevention of scoliosis and postural disorders in students.

**Key words:** posture, scoliosis, postural disorders, students, physical education,  
Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

prevention, correction, physical activity, higher education.

### **Актуальность.**

Современная образовательная среда в высших учебных заведениях насыщена непрерывной умственной деятельностью, длительным пребыванием студентов в статических позах во время лекционных и семинарских занятий. На фоне снижения общего количества аудиторных практических часов по предмету «физическая культура и спорт», вынесению их на самостоятельное изучение [14], всё вышперечисленное ведёт к снижению общей двигательной активности (гиподинамии), что актуализирует проблему формирования и сохранения правильной осанки.

По данным различных исследований, распространенность нарушений осанки и сколиоза среди студенческой молодежи достигает критических отметок, являясь не только эстетическим дефектом, но и серьезным фактором риска для развития хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем [2, 10].

Период обучения на 1-2 курсах университета имеет особое значение, так как именно в это время происходит окончательное формирование двигательных стереотипов и привычек, которые закладывают основу здорового образа жизни студента в будущем, после завершения программы обучения [2]. Зачастую это последний этап, когда коррекция уже имеющихся недостатков осанки или профилактика новых нарушений осанки может быть осуществлена без применения сложных медицинских вмешательств, преимущественно средствами физической культуры.

Актуальность данной темы обусловлена потребностью в поиске новых методов повышения эффективности профилактики сколиоза и модификации существующих комплексов упражнений, которые уже реализуются на базе университета. Физическая активность рассматривается как доступный и эффективный инструмент, способный оказывать положительное влияние на

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

состояние опорно-двигательного аппарата [10].

**Цель** настоящего исследования: проанализировать современные научные данные об эффективности профилактики нарушений осанки средствами физической культуры и сформулировать практические рекомендации по разработке и интеграции специальных комплексов упражнений.

#### **Методология исследования.**

Методологической основой данного исследования послужил комплексный анализ научной литературы, посвященной профилактике сколиоза в студенческой среде средствами физической культуры. Были использованы методы теоретического анализа, синтеза и обобщения информации из различных источников, включая научные статьи, монографии и материалы конференций.

Изучение нарушений осанки и сколиоза является предметом внимания многих отечественных и зарубежных исследователей. Особое внимание уделялось экспериментальным исследованиям, демонстрирующим эффективность воздействия средств физической культуры на физиологические и психологические показатели студентов [6].

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Анализ научной литературы и методологических подходов позволил систематизировать основные принципы и направления профилактики сколиоза и нарушений осанки у студентов 1–2 курсов средствами физической культуры

Представленная таблица 1 отражает комплексное влияние специальных упражнений на различные аспекты здоровья и учебной деятельности студентов.

Таблица 1 – Влияние упражнений для профилактики нарушений осанки на различные аспекты состояния студентов

Аспект влияния упражнений	Эффект на организм
Физиологический	укрепление мышечного корсета улучшение гибкости позвоночника стабилизация осанки в статике и динамике

	нормализация кровообращения и дыхания
Психологический	повышение мотивации к учебе снижение уровня тревожности, минимизация последствий стресса эмоциональная стабилизация
Функциональный	улучшение координации движений повышение выносливости снижение утомляемости во время учебной деятельности формирование навыков самоконтроля осанки
Социальный	улучшение самооценки студента

Физиологическое воздействие специальных упражнений проявляется в следующих ключевых аспектах:

1. Укрепление мышц кора, спины и брюшного пресса создаёт устойчивый мышечный корсет, который поддерживает позвоночник в физиологически правильном положении. Исследования показывают, что регулярное выполнение силовых и статодинамических упражнений способствует снижению прогрессирования сколиотической деформации у студентов [6].

2. Упражнения на растяжение и мобилизацию позвоночника улучшают гибкость, снижают гипертонус мышц, вызванный длительным статическим напряжением [13]. Это особенно важно для студентов, проводящих много времени за компьютером [5].

3. Включение балансовых и координационных упражнений способствует формированию правильного двигательного стереотипа и улучшению осанки в повседневной деятельности [3].

Психологический эффект от регулярных занятий также имеет большое значение:

1. Выполнение упражнений в группе под руководством преподавателя повышает мотивацию и приверженность студентов к здоровому образу жизни [4, 8].

2. Снижение мышечного напряжения и улучшение физического самочувствия положительно влияют на эмоциональное состояние, уменьшают уровень академического стресса [12].

В студенческой среде повсеместно наблюдается феномен "text neck" (текстовая шея), характеризующийся длительным наклоном головы вперед при использовании смартфонов. С точки зрения физиологии, при наклоне головы под углом 60 градусов нагрузка на шейный отдел позвоночника возрастает до 27 килограммов, что провоцирует деформацию межпозвоночных дисков и устойчивый спазм трапециевидных мышц. Данный фактор является специфическим для современного поколения студентов и требует включения в комплексы физической культуры не только общеукрепляющих упражнений, но и специализированных техник, направленных на релаксацию мышц шеи и восстановление естественного лордоза, что зачастую игнорируется в стандартных программах физического воспитания.

Для обеспечения максимальной эффективности профилактики и коррекции нарушений осанки необходимо не просто предложить студентам комплекс упражнений, но и органично встроить его в общую систему физического воспитания в высшем учебном заведении. Это может быть реализовано следующим образом:

1. Модульный подход: включение целевых блоков упражнений по профилактике нарушений осанки в каждый вид физической активности. Например, элементы корректирующей гимнастики могут быть частью разминки в игровых видах спорта, общей физической подготовки или аэробики.

2. Практические занятия: отведение части занятия или целого урока для освоения и отработки комплексов упражнений определенной направленности под контролем преподавателя. Это позволит студентам освоить правильную технику и понять принципы работы с телом.

3. Самостоятельная работа студентов: разработка и предоставление студентам методических рекомендаций, брошюр и, что особенно актуально, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

видеоматериалов с демонстрацией комплексов для домашнего выполнения. Это стимулирует самостоятельную работу и формирование здоровых привычек.

4. Физкультминутки и микро-перерывы: обучение студентов простым, незаметным упражнениям, которые можно выполнять во время лекций, длительной работы за компьютером или при подготовке к занятиям. Это помогает снять локальное напряжение и предотвратить застойные явления.

5. Вовлечение преподавателей физической культуры: проведение семинаров, курсов повышения квалификации и методических объединений для преподавателей, направленных на углубление их знаний в вопросах диагностики, профилактики и коррекции нарушений осанки, а также освоение современных методик и инвентаря.

Важным условием эффективности является индивидуализация комплексов упражнений с учётом типа нарушения осанки, степени сколиоза, уровня физической подготовленности и наличия сопутствующих заболеваний [7, 11]. Как отмечают исследователи, универсальные программы менее эффективны, чем адаптированные под конкретного студента [1], при этом следует учитывать и возможные риски:

1. Неправильная техника выполнения упражнений, особенно с отягощениями, может привести к усугублению существующих нарушений;

2. Чрезмерная нагрузка без учёта индивидуальных особенностей способна вызвать переутомление и снижение интереса к занятиям [9].

Систематическое применение специальных упражнений в рамках учебного процесса на 1–2 курсах позволяет не только снизить риски развития и прогрессирования нарушений осанки, но и сформировать у студентов устойчивые навыки заботы о собственном опорно-двигательном аппарате, что имеет долгосрочный оздоровительный эффект.

**Заключение.** Подводя итог проведенному исследованию, можно констатировать, что проблема нарушений осанки и сколиоза среди студенческой молодежи является не только медицинской, но и острой

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

социальной задачей, требующей системного подхода в рамках образовательного процесса. Анализ этиологических факторов показал, что специфические условия обучения в ВУЗе – длительные статические нагрузки, интенсификация использования цифровых устройств и сопутствующая гиподинамия – создают агрессивную среду для состояния опорно-двигательного аппарата студентов.

Особое значение имеет интеграция профилактических комплексов в учебный процесс: в рамках дисциплины «Физическая культура» рекомендуется выделять отдельные модули или блоки, направленные на коррекцию осанки, эффективны краткие комплексы упражнений (физкультпаузы), выполняемые во время длительных аудиторных занятий. Для самостоятельной работы студентов могут разрабатываться видеоуроки и мобильные приложения с напоминаниями и контролем техники. Перспективным направлением является использование современного оборудования: фитболов, балансировочных платформ, эластичных лент, что повышает интерес студентов и эффективность занятий.

Правильно подобранные комплексы упражнений оказывают комплексное воздействие на организм студента, влияя как на общую физическую выносливость, так и на координацию движений, осанку.

### **Библиографический список**

1. Гуляев, М.А., Корнеев, В.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов с учетом состояния здоровья / М. А. Гуляев, В. А. Корнеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 4. – С. 145–151.

2. Иванова, С. М. Современные подходы к коррекции нарушений осанки у студентов высших учебных заведений средствами физической культуры / С. М. Иванова, А. В. Петров // Ученые записки университета имени Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 195–199.

3. Козлов, Н. Н. Диагностика и профилактика постуральных нарушений у студентов медицинского ВУЗа / Н. Н. Козлов, Л. В. Сергеева // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2020. – № 6. – С. 22–26.

4. Лазарев, И. М. Профессиональная компетентность преподавателей физической культуры в вопросах коррекции осанки студентов / И. М. Лазарев, О. В. Фомина // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 132–134.

5. Михайлова, О. Ю. Влияние двигательной активности на формирование осанки студенческой молодежи / О. Ю. Михайлова, Е. П. Сидорова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 45–47.

6. Петров, А.В. Факторы риска развития нарушений осанки у студентов и пути их минимизации средствами физического воспитания / А. В. Петров, С. М. Иванова // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 67–71.

7. Петрова, К. Л. Методологические основы формирования здоровьесберегающей компетенции студентов в процессе физического воспитания / К. Л. Петрова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 312–316

8. Рожнов, А. А., Белевский, В. Н., Амелина, В. М. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Вестник Калужского университета. – 2020. – № 2 (47). – С. 124–126.

9. Рожнова А.А., Маркина А.А., Рожнов А.А. Влияние физической активности на здоровье студентов: баланс нагрузки и персонализированный подход // Дневник науки. – 2025. – № 2 (98).

10. Смирнов, А.А. Особенности физического развития и состояния осанки студенческой молодежи в условиях цифровизации общества / А. А. Смирнов, Н. К. Васильева // Физическая культура: воспитание, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

образование, тренировка. – 2020. – № 4. – С. 40–43.

11. Тяпкин А.С. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / А. С. Тяпкин, А. А. Рожнов, Л. В. Жилина, Д. А. Ткач // Дневник науки. – 2023. – № 12 (84).

12. Шевцова, Е.С., Кузнецов, И.В. Применение инновационных технологий в контроле и коррекции осанки у студентов в процессе занятий физической культурой. // Здоровье и образование в XXI веке. – 2023. – Т. 25, № 2. – С. 34-37.

13. Широкова, Е.А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Молодые ученые. Материалы Межрегиональной научной конференции. – 2019. – С. 269–274.

14. Широкова, Е.А. Психолого-педагогические особенности применения средств фитнеса в занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений / Е. А. Широкова, О. Н. Бакурова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 5.