Кульчицкий Владимир Емельянович,
к.п.н., доцент, ГБОУ ВО СГПИ

Гаврилова Надежда Евгеньевна,
Студентка, ГБОУ ВО СГПИ

ОСАНКА СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА: ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ И СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. В статье рассматриваются основные причины нарушений осанки у школьников и способы их профилактики. Особое внимание уделяется влиянию учебной нагрузки, малоподвижного образа жизни и использования электронных устройств, а также роли физической культуры в сохранении правильной осанки.

Ключевые слова: Осанка, школьники, нарушения осанки, профилактика, физическая культура, опорно-двигательный аппарат.

Введение

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей благополучия общества. В период школьного обучения организм ребёнка продолжает развиваться, формируются опорно-двигательный аппарат, мышечная система и двигательные навыки. Поэтому профилактика нарушений осанки имеет особое значение для сохранения здоровья подрастающего поколения. Осанка – это привычное положение тела человека в покое и при движении, обусловленное особенностями строения и функционального состояния опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка характеризуется симметричным положением частей тела и физиологическими изгибами позвоночника. В её поддержании важную роль играют мышцы спины и брюшного пресса [1].

Актуальность проблемы связана с тем, что значительную часть дня школьник проводит сидя: за партой, при выполнении домашних заданий и использовании электронных устройств. Длительное сохранение однообразного положения тела и недостаточная физическая нагрузка могут способствовать формированию постуральных нарушений.

Основные причины нарушений осанки у школьников

Формирование осанки зависит от биологических, социальных и гигиенических факторов. Среди наиболее значимых для школьного возраста -недостаточная двигательная активность, длительное пребывание в положении сидя и нерациональная организация рабочего места. При малоподвижном образе жизни мышцы, поддерживающие позвоночник, получают недостаточную нагрузку, а длительное статическое положение способствует закреплению неправильных двигательных привычек.

Несоответствие высоты стола и стула росту ребёнка, неправильное расположение учебных материалов и отсутствие двигательных пауз могут вызывать дополнительное мышечное напряжение. Методические рекомендации предусматривают подбор мебели с учётом роста учащихся, контроль посадки и чередование учебной деятельности с двигательными паузами [1, 4].

Отдельного внимания заслуживает использование электронных устройств. При работе с телефоном или планшетом школьник часто наклоняет голову вперёд и округляет плечи. Вместе с тем влияние экранов на осанку нельзя считать однозначно доказанным. Систематический обзор А. М. Турчи, К. Г. Ногейры и М. Б. Берсанетти включал четыре исследования; авторы отметили ограниченность доказательств влияния электронных экранов на положение головы и шеи подростков [5].

Исследование С. М. Х. Цанг, Г. Л. Ю. Чинг и Дж. В. К. Чана с участием 560 подростков выявило связь между особенностями положения тела при использовании смартфонов и некоторыми показателями состояния позвоночника. У учащихся, использовавших электронные устройства не менее двух часов в день, отмечалось уменьшение поясничного

лордоза; у старшеклассников при использовании смартфона наблюдалось увеличение грудного кифоза [6]. Это подчёркивает необходимость соблюдения правил пользования цифровыми устройствами.

Дополнительное значение имеет переноска школьного рюкзака. Чрезмерный вес сумки и её ношение на одном плече могут создавать дополнительное напряжение мышц спины. Поэтому профилактика должна учитывать не только положение тела за партой, но и повседневные двигательные привычки ребёнка.

Распространённость нарушений осанки у детей школьного возраста О распространённости нарушений опорно-двигательного аппарата свидетельствуют результаты исследования О. А. Маклаковой, А. Ю. Вандышевой, И. Е. Штиной и С. Л. Валиной. В нём приняли участие 213 школьников в возрасте от 7 до 17 лет из образовательных учреждений Пермского края [2].

По результатам обследования патология опорно-двигательного аппарата выявлялась в разных возрастных группах у 77–83,3% школьников. У значительной части учащихся начальной и основной школы обнаруживалась деформирующая дорсопатия, а среди старшеклассников сколиоз был выявлен у 51,9% обследованных. Вероятность развития сколиоза у старшеклассников была выше в 5,9 раза по сравнению с учащимися начальной школы [2].

Авторы также установили, что вероятность формирования трёхплоскостных нарушений осанки у подростков выпускных классов была выше в 3,3 раза [2]. Эти данные подчёркивают важность раннего выявления нарушений и систематической профилактической работы. При этом показатели относятся к конкретной обследованной группе и не должны автоматически переноситься на всех школьников.

Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры

Профилактика должна включать организационные, гигиенические и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Регулярная двигательная активность способствует укреплению мышц, развитию координации и формированию правильных двигательных навыков.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет следует уделять физической активности умеренной и высокой интенсивности в среднем не менее 60 минут в день в течение недели. Аэробная активность, а также упражнения для укрепления мышц и костной ткани рекомендуются не менее трёх дней в неделю [3].

В образовательной организации важны физкультурные паузы и динамические перемены. Они позволяют чередовать умственную работу с движением, сокращать непрерывное пребывание в статическом положении и снижать мышечное напряжение. Упражнения должны соответствовать возрасту школьников и условиям занятий [4].

Для профилактики применяются общеразвивающие, специальные и корригирующие упражнения. Первые укрепляют мышцы спины, брюшного пресса и плечевого пояса; специальные развивают мышечный контроль и координацию; корригирующие подбираются с учётом характера нарушений и рекомендаций медицинского специалиста [1]. Полезны ходьба с предметом на голове, упражнения на равновесие и движения для укрепления мышц туловища [1].

Педагогам важно обращать внимание на посадку учащихся, напоминать о правильном положении тела и организовывать двигательные паузы. Семья также участвует в профилактике: родители обеспечивают условия для двигательной активности, следят за организацией домашнего рабочего места и весом школьного рюкзака. При выраженных нарушениях упражнения не заменяют медицинское обследование; физическая нагрузка должна учитывать состояние здоровья ребёнка.

Заключение

Нарушения осанки у школьников обусловлены сочетанием факторов: недостаточной двигательной активностью, длительным пребыванием в статическом положении, особенностями организации учебного пространства и использованием электронных устройств. Научные исследования подтверждают необходимость своевременного выявления нарушений и профилактической работы.

Важнейшим средством профилактики выступает физическая культура, способствующая укреплению мышечного корсета, развитию координации и формированию правильных двигательных привычек. Эффективная работа предполагает регулярное выполнение упражнений, соблюдение гигиенических требований, организацию двигательного режима и взаимодействие педагогов с родителями. Систематическая профилактика с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей создаёт условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития.

Список литературы:

1. Мирской Н. Б., Храмцов П. И., Березина Н. О. и др. Профилактика и коррекция нарушений осанки под воздействием факторов образовательной среды: методические рекомендации. – М., 2021. – URL: https://apicr.minzdrav.gov.ru/Files/recomend/MP134.pdf (дата обращения: 18.11.2026).

2. Маклакова О. А., Вандышева А. Ю., Штина И. Е., Валина С. Л. Особенности формирования нарушений осанки у детей в период школьного обучения // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 6. -С. 655–661. -DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-6-655-661.

3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020. – URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (дата обращения: 18.11.2026).

4. Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях: утв. заместителем Министра здравоохранения и социального развития РФ 15.01.2008 № 206 – ВС. – URL: https://minzdrav.gov.ru/documents/7768-rekomendatsii-206-vs-ot-15-yanvarya-2008-g (дата обращения: 18.11.2026).

5. Turci A. M., Nogueira C. G., Bersanetti M. B. Can electronic screens influence head and neck posture in adolescents? A systematic review // Fisioterapia e Pesquisa. – 2024. – Vol. 31. – Article e23008024en. – DOI: 10.1590/1809-2950/e23008024en.

6. Tsang S. M. H., Cheing G. L. Y., Chan J. W. K. Severity of slouched posture during smartphone use is associated with the musculoskeletal discomfort, daily usage, and school year among adolescents // Ergonomics. – 2023. – Vol. 66, № 9. -P. 1340–1353. -DOI: 10.1080/00140139.2022.2146208