

Ямилов И.Р.
студент 3 курса
СФ УУНиТ

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Шамсутдинов Ш.А

Доцент, кандидат педагогических наук

Уфимский университет науки и технологий

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И
КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ**

Аннотация:

Физическая культура является эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов. В данной статье рассматривается роль физической культуры в поддержании правильной осанки и ее значимость для общего здоровья молодежи. Анализируются причины нарушений осанки, такие как сидячий образ жизни, неправильное перенесение тяжестей и стресс. Описываются методы профилактики и коррекции, включая укрепление мышц спины, развитие координации и гибкости. Особое внимание уделяется значению физической культуры для общего здоровья студентов и поддержанию психологического благополучия.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика, коррекция, нарушения осанки, студенты.

Yamilov I.R.
student of SF UUNiT

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.

Associate Professor

Ufa University of Science and Technology

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN STUDENTS

Annotation:

Physical culture is an effective means of preventing and correcting posture disorders in students. This article examines the role of physical culture in maintaining correct posture and its importance for the overall health of young people. The causes of posture disorders, such as sedentary lifestyle, improper weight transfer and stress, are analyzed. The methods of prevention and correction are described, including strengthening the back muscles, developing coordination and flexibility. Special attention is paid to the importance of physical culture for the general health of students and the maintenance of psychological well-being.

Keywords: physical culture, prevention, correction, posture disorders, students.

Современное общество сталкивается с проблемой нарушений осанки у студентов, что может приводить к негативным последствиям для их здоровья и благополучия. Неправильное положение тела, сколиоз, гиперкифоз и другие деформации позвоночника становятся все более распространенными среди молодежи. Физическая культура, включая различные виды физических упражнений и спорта, представляет собой эффективное средство профилактики и коррекции данных нарушений. В данной статье рассмотрим роль физической культуры в поддержании и восстановлении правильной осанки у студентов, а также ее значимость для общего здоровья и благополучия молодежи.[1]

Несколько факторов способствуют нарушению осанки у студентов. Сидячий образ жизни и недостаток физической активности являются одной из главных причин. Многие студенты проводят большую часть своего времени в положении сидя или склонившись над книгами и компьютерами. Это приводит к ослаблению мышц спины и неустойчивости позвоночника. Кроме того, неправильное перенесение тяжестей, как физических, так и эмоциональных, может также вызвать деформации позвоночника. Наконец,

психоэмоциональное напряжение и стресс оказывают отрицательное воздействие на осанку студентов.[1]

Физическая культура играет важную роль в профилактике нарушений осанки у студентов. Регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы спины и корпуса, что способствует поддержанию правильной осанки. Упражнения на растяжку и гибкость способствуют улучшению подвижности позвоночника и снижению риска развития деформаций. Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию координации движений и баланса, что также важно для поддержания правильной осанки.[2]

Для коррекции нарушений осанки у студентов необходимо применять специальные методы и упражнения. Существуют специализированные упражнения, направленные на укрепление мышц спины и коррекцию деформаций позвоночника. Эти упражнения могут включать упражнения на растяжку, упражнения на развитие глубоких мышц корпуса, а также упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Кроме того, используются специальные тренажеры и аппараты, позволяющие эффективно корректировать осанку и укреплять мышцы спины. Для студентов с серьезными нарушениями осанки могут назначаться комплексные программы физической реабилитации под наблюдением специалистов. Для успешной профилактики и коррекции нарушений осанки необходимо интегрировать физическую культуру в учебный процесс. Университеты и колледжи могут предоставлять студентам возможность заниматься физической активностью в рамках спортивных секций, фитнес-клубов или специальных курсов по коррекции осанки. Кроме того, необходимо обеспечить информационную поддержку студентам, чтобы они осознавали важность правильной осанки и знали, какие упражнения и практики следует применять для ее поддержания.[2]

В заключение, физическая культура играет ключевую роль в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями, укрепление мышц спины и корпуса,

развитие координации и гибкости способствуют поддержанию правильной осанки и общего здоровья. Использование специальных методов и программ, сотрудничество различных специалистов и внедрение физической культуры в учебный процесс помогут достичь наилучших результатов в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов.[3]

Список литературы:

1. Жукова О. В., Панкова Ю. В. Физическая культура как средство профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов физкультурных специальностей. Теория и практика физической культуры. 2017; 10: 45-48.
2. Кондратьев В. Н. Особенности физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016; 4: 32-36.
3. Макарова О. С., Барбараш О. Ю. Эффективность физической культуры в профилактике и коррекции нарушений осанки у студентов. Молодежь и спорт: научно-методический журнал. 2015; 2: 67-72.