

УДК 681.3.069

А.И.Поляков (1 курс, каф. физвосп.), Т.Г.Бякова, ст. преп.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ

Одним из необходимых условий нормального развития организма является правильная осанка, которая служит важным показателем физического развития и здоровья молодежи. В настоящее время проблема нарушений осанки, в том числе сколиоза очень актуальна – это самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. По последним данным число студентов специальной медицинской группы с нарушениями осанки в целом достигает 75%, из них сколиоз – у 15%. При нарушении осанки происходят изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной и пищеварительной систем. Огромное положительное влияние оказывают физические упражнения. Проведенный анализ специальной литературы показал, что в комплексы упражнений должны включаться, прежде всего, упражнения для укрепления мышечного корсета, а также специальные упражнения для выработки правильной осанки.

Задачей нашей работы было изучить и описать различные виды нарушений осанки, причины их развития, разработать методы исправления, а также рассказать о важности осанки, влиянии ее на другие системы организма. Объектом исследования явились студенты специальной медицинской группы, имеющие отклонения в осанке, а именно заболевания сколиозом.

Изучение специальной литературы показало, что осанка влияет на самочувствие, настроение, уверенность в себе, успешность в жизни. Поэтому особое значение при занятиях в специальной медицинской группе следует уделять упражнениям, способствующим формированию осанки и при систематических занятиях такими упражнениями у студентов появляется потребность в формировании правильной осанки.

Методы исследования: изучение статистических данных по студентам специальной медицинской группы (первого курса), изучение специальной литературы и информации по данной тематике в сети интернет.

Нами были разработаны, а впоследствии прошли апробацию специальные упражнения для укрепления осанки. Разработанные физические упражнения использовались в течение одного семестра на всех занятиях по физической культуре в вузе (2 раза в неделю по 1,5 часа). Помимо этого были разработаны специальные физические упражнения для домашнего применения. Эти упражнения просты в применении, не требуют специального оборудования.

Анализ полученных результатов в конце семестра свидетельствует, что те студенты, кто активно и систематически применял разработанный комплекс упражнений, как в спортивном зале во время обязательных занятий физической культурой, так и в домашних условиях, существенно улучшили свое самочувствие. По визуальной оценке эксперта (специалиста по лечебной физической культуре) состояние опорно-двигательного аппарата у этих студентов существенно улучшилось.

Таким образом, разработанный нами специальный комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки доказал свою эффективность, однако только при совместном усилии самих студентов, а также родителей, преподавателей физической культуры и медицинских работников можно предотвратить появление отклонений в правильной осанке и тем самым сохранить здоровье молодого поколения.