

# **Направленная коррекция осанки в студенческом возрасте.**

***Цель работы:*** определить основные направления решения проблемы коррекции осанки для студентов ИЭФБ.

**Работу выполнила:** Абрамова Елена, студентка 1 курса ИЭФБ  
**Научный руководитель:** Лебедева М.П.,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры АГТУ

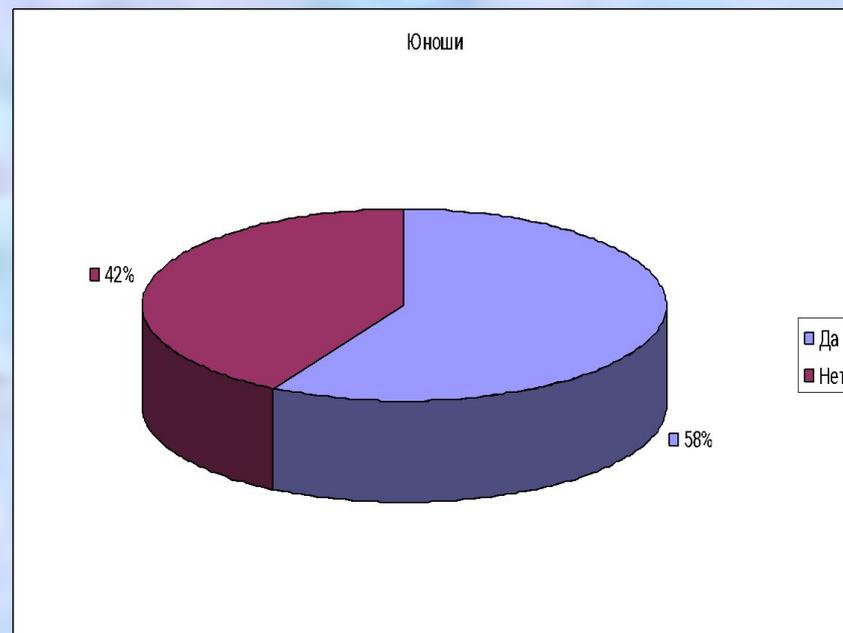
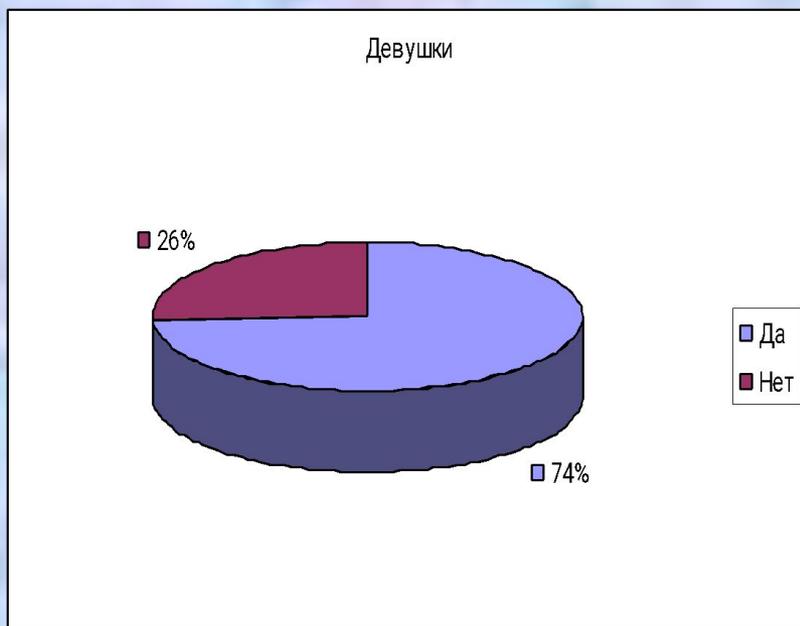
# Задачи:

- изучить проблему нарушения осанки, сколиозов,
- определить количество студентов 1 курса, имеющих дефекты осанки со школьного возраста,
- определить отношение к занятиям физическими упражнениями у студентов 1 курса ИЭФБ,
- изучить научно обоснованные рекомендации по использованию средств лечебной физической культуры для коррекции осанки,
- обозначить основные направления работы по направленной коррекции осанки в студенческом возрасте.

**Использовался метод анонимного анкетирования. В опросе участвовали 100 студентов 1 курса ИЭФБ (12 юношей и 88 девушек)**

**Анкета включала следующие вопросы.**

1. Ваш пол.
- 2.. Ставили ли вам диагноз «нарушение осанки», «сколиоз» в школьном возрасте?
- 3.. Если вы ответили «да»:
  - 3.1. Занимались ли вы корригирующей гимнастикой в школьном возрасте?
  - 3.2. Использовали ли вы дополнительные средства коррекции осанки (массаж, плавание, и др.)?
  - 3.3. Занимаетесь ли вы направленной коррекцией осанки в настоящее время?
  - 3.4. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта или системой физических упражнений в настоящее время?
4. Если вы ответили «нет» на первый вопрос:
  - 4.1. Занимались ли вы спортом? Каким?
  - 4.2. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта или системой физических упражнений в настоящее время?



**Рис.1 Количество студентов, имевших нарушение осанки в школьном возрасте.**

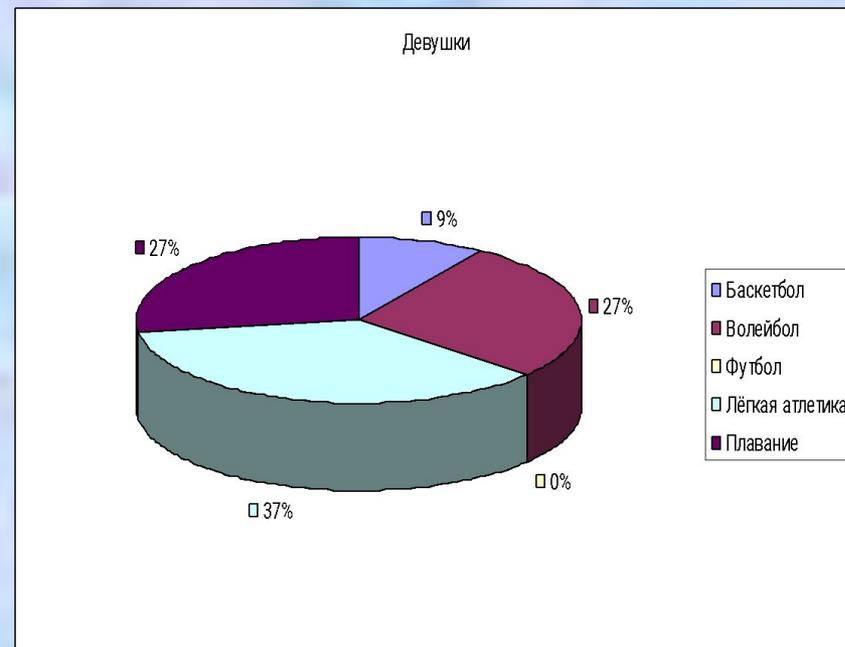
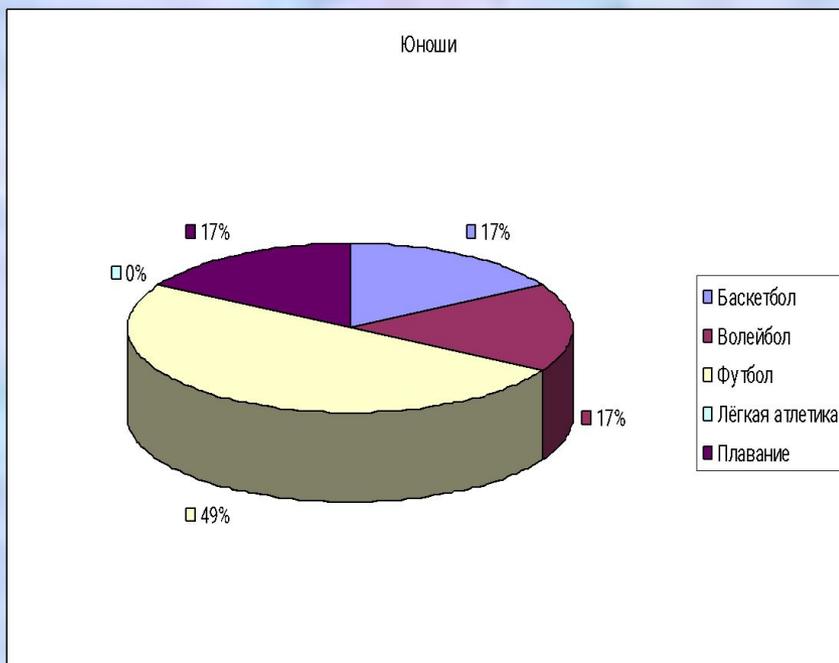


Рис.2 Занятия физическими упражнениями спортом студентов, не имеющих нарушения осанки

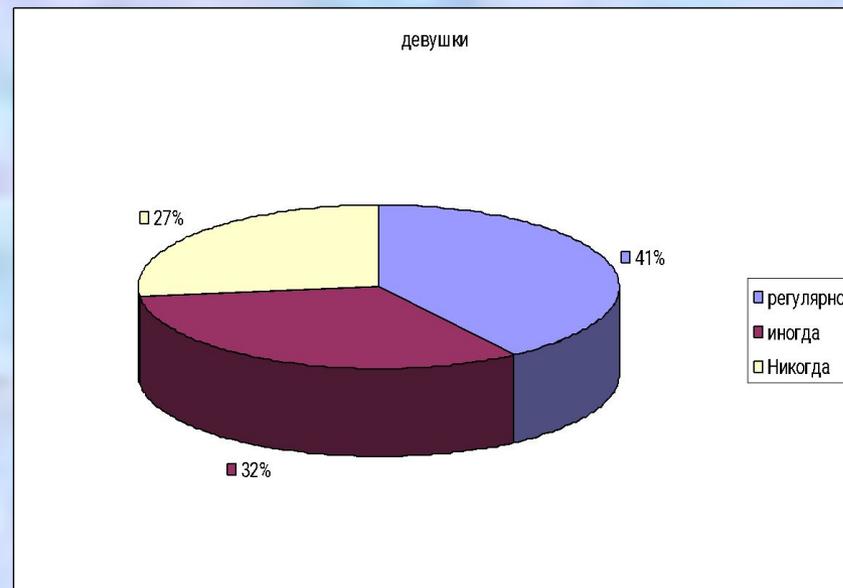
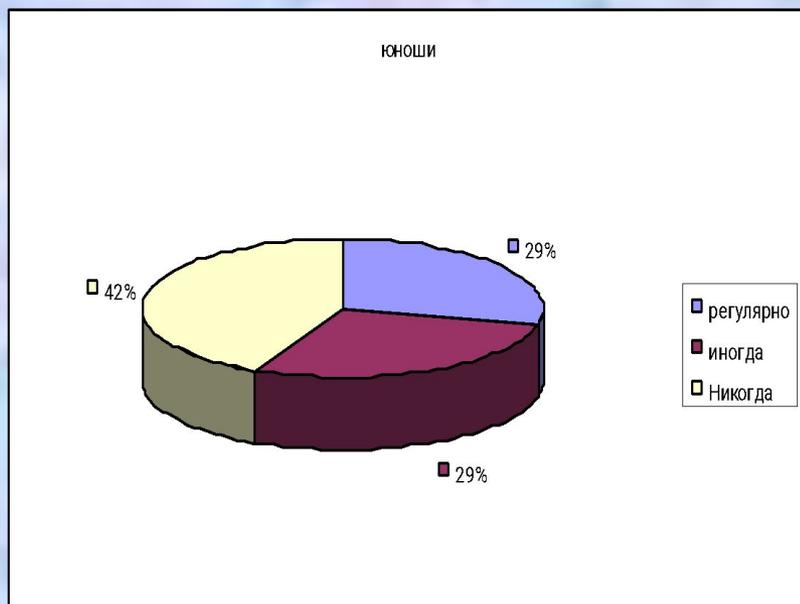


Рис. 3. Количество студентов, занимавшихся корригирующей гимнастикой в школьном возрасте.

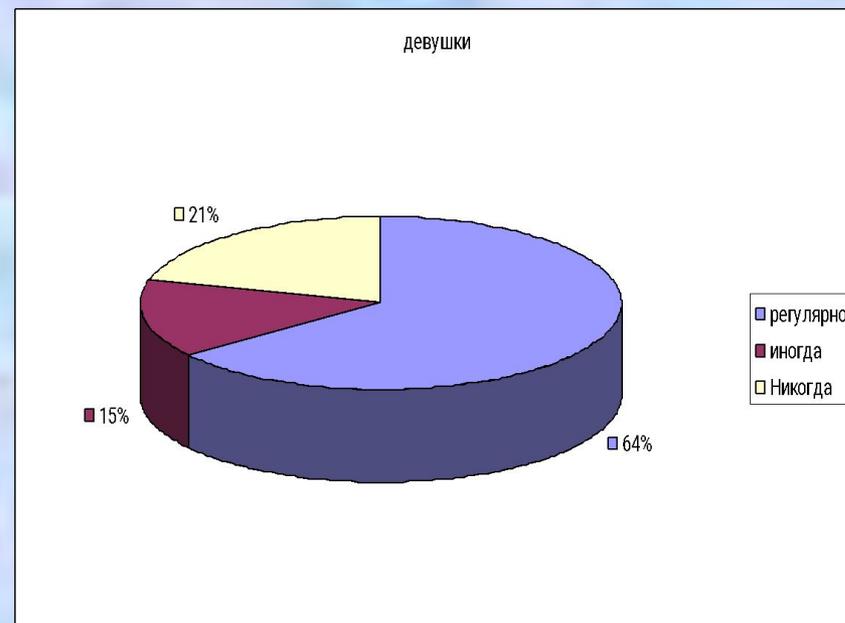
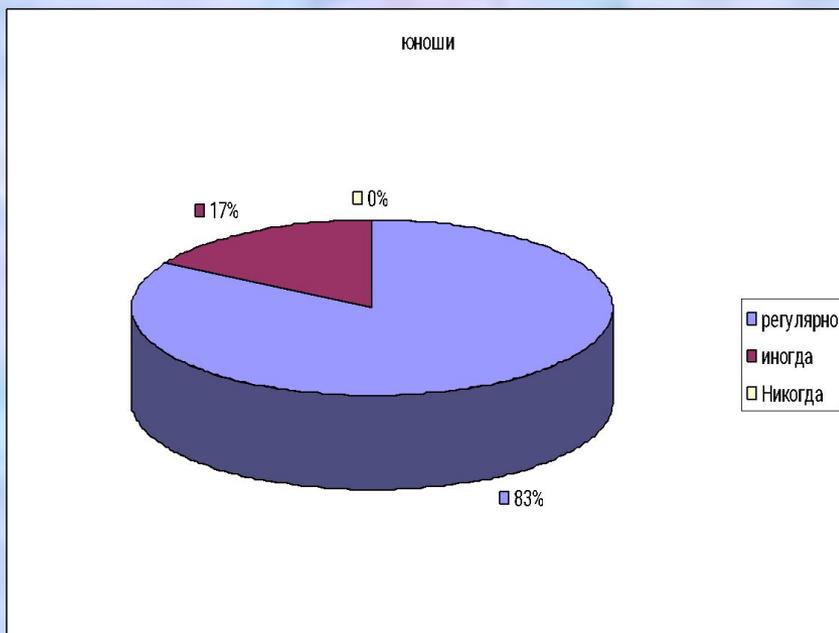


Рис.4. Количество студентов, использовавших дополнительные средства коррекции осанки в школьном возрасте.

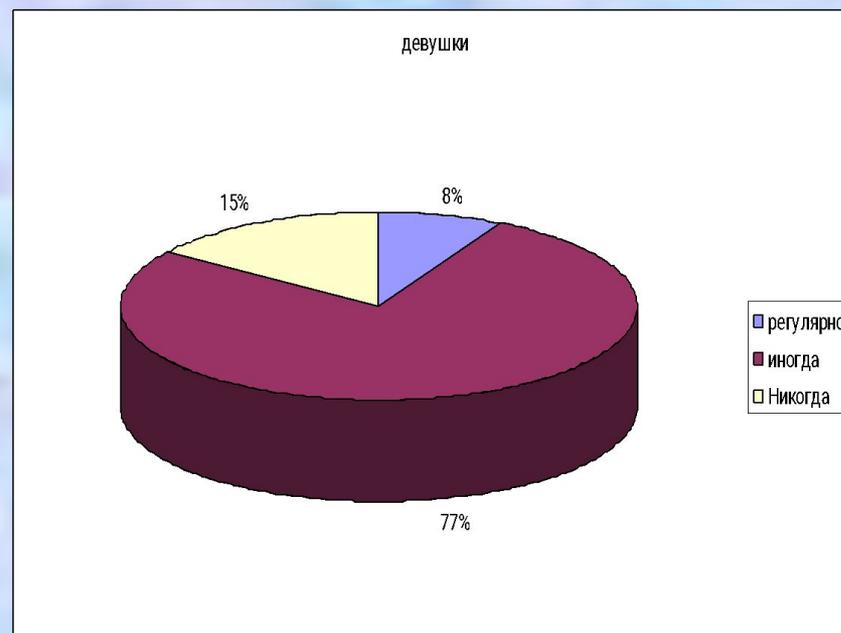
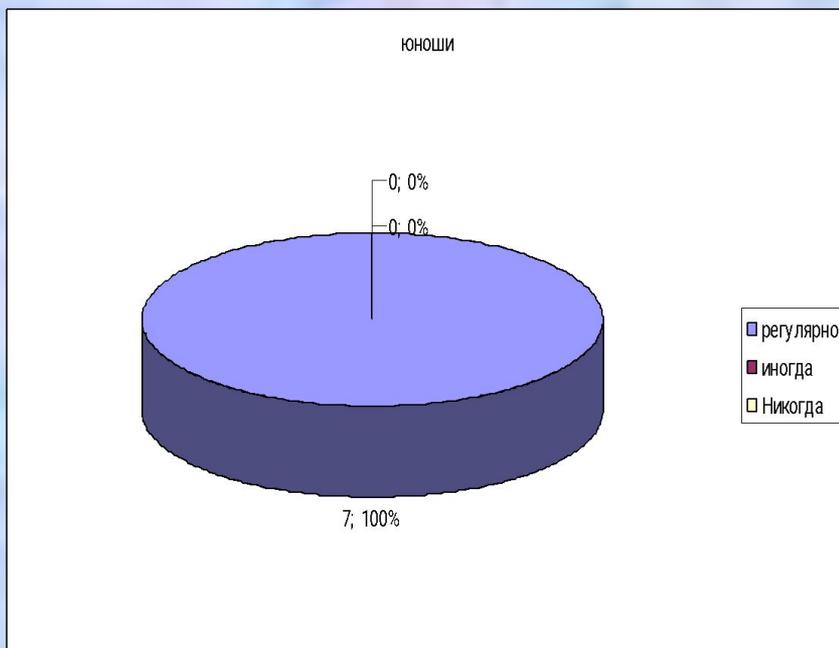


Рис.5. Количество студентов, занимающихся направленной коррекцией осанки в настоящее время.

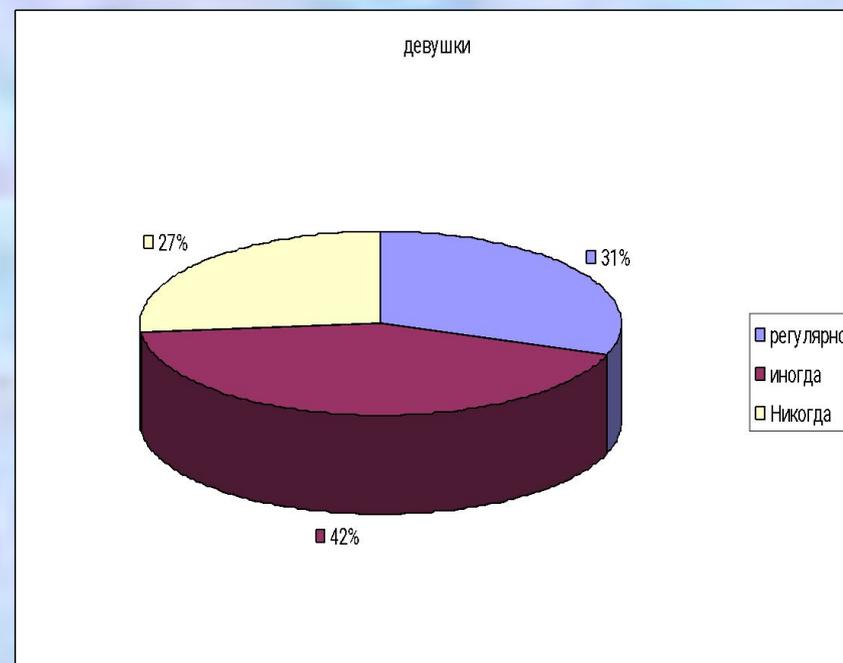
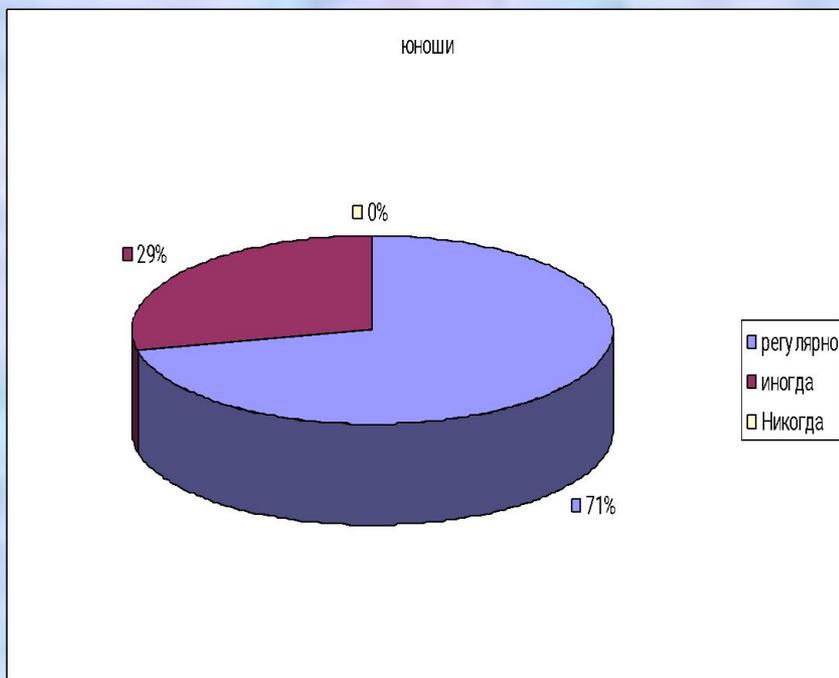


Рис.6 Количество студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом в настоящее время.

# Выводы:

1. Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и спортом в школьном возрасте, не имеют нарушения осанки.
2. Более половины студентов 1 курса ИЭФБ имеют нарушения осанки. При этом большинство студентов не занимались направленной коррекцией осанки в школьном возрасте. В настоящее время регулярно занимаются коррекцией осанки не более 20% нуждающихся в таких занятиях.
3. Мы считаем целесообразным организацию групп для занятий ЛФК, обучение студентов средствам физической культуры, используемым для коррекции осанки в студенческом возрасте.

# Выводы:

4. Студентам, имеющим нарушение осанки, рекомендуются общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения на расслабление и самовытяжение, упражнения на укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса), упражнения на тренировку равновесия. Исключаются повороты, наклоны, скручивания, чистые висы, прыжки с высоты, работы с грузами в исходном положении стоя. При самостоятельных занятиях необходимо использовать упражнения в воде, элементы спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, плавание), массаж.

**Спасибо за внимание.**