

**Кожан Данил Александрович**

студент

*Научный руководитель*

**Конобейская Анжелика Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные проблемы состояния здоровья студенческой молодёжи, связанные с ростом заболеваний костно-мышечной системы, включая нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз и плоскостопие. Особое внимание уделяется профилактическому и коррекционному потенциалу учебной дисциплины «Физическая культура». Обоснована эффективность применения лечебной физической культуры (ЛФК), корригирующих упражнений, элементов йоги, пилатеса и дыхательной гимнастики для укрепления мышечного корсета, нормализации мышечного тонуса и формирования правильной осанки.*

***Ключевые слова:** студенческая молодежь, здоровье, костно-мышечная система, осанка, физическая культура, профилактика, коррекция.*

В настоящее время отмечается устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи. Одной из наиболее актуальных проблем является рост числа заболеваний костно-мышечной системы, которые занимают ведущие позиции в структуре общей заболеваемости лиц молодого возраста. По данным медицинских и социологических исследований, более 60–70% студентов имеют различные функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата [5]. Наиболее распространёнными нарушениями являются де-

фекты осанки, сколиотическая болезнь, остеохондроз позвоночника, плоскостопие и мышечный дисбаланс. Формирование данных нарушений во многом связано с особенностями учебного процесса в вузе: длительная работа за компьютером, недостаточная двигательная активность, несоблюдение эргономических требований к организации учебного труда.

Не лишним будет сослаться на слова Гиппократов: сколиоз – это процесс, из чего следует, что где-то и когда-то у него было начало. Значит, были условия, при которых начался переход здорового позвоночного столба в статус «сколиотический». Заметим, что поиском причин этого «начала» занимались и занимаются ортопеды уже не одну тысячу лет, возможно, что еще до Гиппократов [2].

Согласно данным отечественных исследований, нарушения осанки выявляются у 40–65% студентов первых курсов, при этом к старшим курсам данные показатели возрастают. Установлено, что у студентов технических и экономических специальностей частота заболеваний позвоночника выше, чем у обучающихся гуманитарных направлений, что обусловлено длительным пребыванием в статических позах [1]. Социологический опрос студентов показал, что: более 80% обучающихся проводят за компьютером свыше 6–8 часов в день; только 30–35% регулярно занимаются физической активностью вне учебных занятий. Большинство студентов не уделяют внимания профилактике нарушений осанки.

Согласно локальному опросу, у студентов, имеющих заболевания костно-мышечной системы в 50% случаях имеются нарушения осанки. У 15% имеется плоскостопие, а у 35% остеохондроз и сколиоз. (рис. 1).

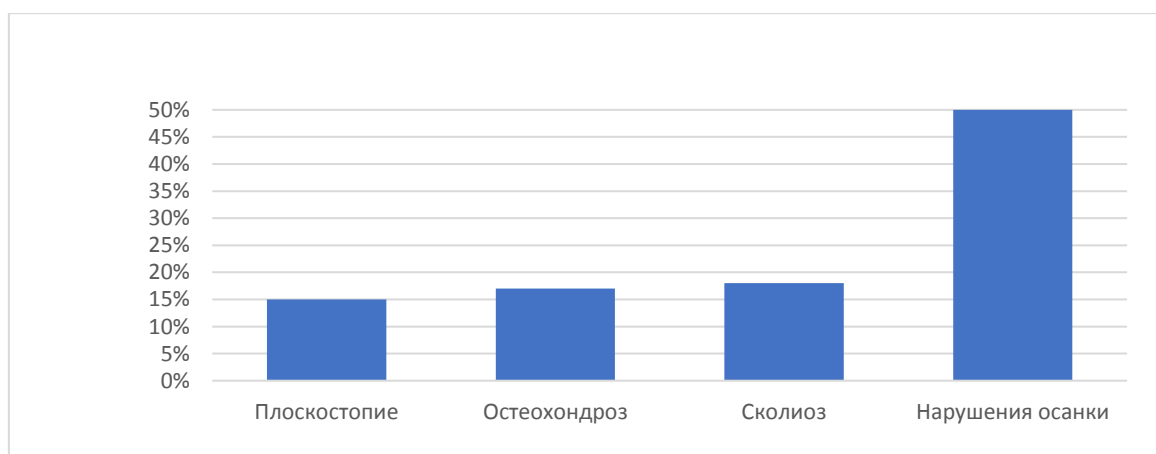


Рис. 1. Распространенность заболеваний  
костно-мышечной системы у студентов

Специалисты в области физического воспитания и медицины подчёркивают, что дисциплина «Физическая культура» обладает значительным профилактическим и коррекционным потенциалом в отношении заболеваний костно-мышечной системы. Комплексное воздействие физических упражнений способствует:

- укреплению мышечного корсета;
- нормализации мышечного тонуса;
- улучшению подвижности суставов и позвоночника;
- формированию правильной осанки;
- снижению болевого синдрома.

Наиболее эффективными средствами являются лечебно-профилактическая гимнастика, лечебная физическая культура (ЛФК), корригирующие упражнения, элементы йоги, пилатеса, дыхательная гимнастика, а также упражнения на растяжку и релаксацию [3]. Например, суть корригирующих упражнений в том, чтобы восстановить мышечный баланс, напряженные мышцы надо расслабить, а расслабленные мышцы наоборот сократить и таким образом, восстановить нормальную работу мышц, удерживающих туловище в правильном положении. Также корригирующие упражнения могут выполняться без снарядов, со снарядами и на снарядах, их можно выполнять как дома, так и на уроках физической культуры.

Лечебная физическая культура требует соблюдения определенных принципов, чтобы обеспечить безопасность и эффективность упражнений. Прежде всего, все упражнения выполняются медленно и под контролем специалиста, особенно на начальных этапах. Занятия проводятся регулярно, что обеспечивает постепенное укрепление мышц и улучшение гибкости. Также важно избегать резких движений и чрезмерных нагрузок, так как это может усугубить состояние позвоночника. Комплекс упражнений подбирается индивидуально, с учетом типа и стадии заболевания, а также общего состояния здоровья пациента.

Нагрузку увеличивают постепенно, в зависимости от прогресса пациента, и по мере улучшения состояния добавляют новые упражнения.

Очень важно соблюдать ряд правил при выполнении упражнений на осанку. На протяжении выполнения комплекса упражнений необходимо уделять внимание своей позе и осанке, чтобы не усугубить проблему. Если студент числится во 2 или 3 группе здоровья из-за заболевания опорно-двигательного аппарата, следует проконсультироваться с врачом по комплексу упражнений. Зачастую этой группе здоровья рекомендуется плавание, упражнения на расслабление и координацию. Ограниченно рекомендована осевая нагрузка на позвоночник [4]. Противопоказаны упражнения, фиксирующие позвоночник и его искривление, прыжки в длину и высоту, поднятие тяжестей, висы с расслабленной спиной.

Найти один общий метод для коррекции нарушений осанки очень сложно или даже невозможно. Однако имеется много общих методов, которые направлены в целом на укрепление мышечного корсета.

Таким образом, анализ научных данных и практического опыта показывает, что занятия физической культурой в вузе при условии использования комплексных оздоровительных методик являются эффективным средством профилактики и коррекции заболеваний костно-мышечной системы у студентов. Систематическое применение корригирующих упражнений способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и улучшению общего функционального состояния организма. Особенно важна роль лечебной физической культуры (ЛФК) при таких патологиях, как остеохондроз, межпозвоночные грыжи и сколиоз, поскольку индивидуально подобранные комплексы упражнений позволяют снизить болевой синдром, восстановить подвижность позвоночника и предотвратить прогрессирование деформаций. Учитывая высокую распространённость нарушений осанки среди студенческой молодёжи, интеграция различных упражнений в учебный процесс физического воспитания становится не только целесообразной, но и необходимой мерой для сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов.

### ***Список литературы***

1. Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции (27–28 февраля 2024 года) / под ред. В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко. – Ч. 1. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024. – 239 с. – ISBN 978-5-6049848-5-7.
2. Дудин М.Г. Сколиоз: вопросы и ответы: учебное пособие / М.Г. Дудин, Д.Ю. Пинчук, М.В. Михайловский. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2019. – 124 с. EDN GUCZSK
3. Иванов И.И. Методы ЛФК при заболеваниях позвоночника / И.И. Иванов. – М.: Здоровье, 2021. – 320 с.
4. Насырова Р.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника / Р.И. Насырова // Форум молодых ученых. – 2025. – №2 (102) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-zabolevaniyah-pozvonochnika> (дата обращения: 19.12.2025).
5. Пашков А.П. Встречаемость нарушений осанки среди студентов г. Барнаула / А.П. Пашков, В.П. Шипунов // DIZWW. – 2021. – №9–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vstrechaemost-narusheniy-osanki-sredi-studentov-g-barnaul> (дата обращения: 19.12.2025).