

УДК 797.2:572.511.2

## ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

*Ширманова К.О., студентка 3 курса факультета  
ветеринарной медицины и биотехнологии*

*Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

**Ключевые слова:** нарушение осанки, коррекция, плавание, здоровье

*Данная работа посвящена теме нарушения осанки у студентов и её коррекции при помощи плавания.*

В настоящее время, нарушение осанки у студентов является актуальной темой, и коррекция её при помощи плавания занимает центральное место при решении данной проблемы [3,4,5,6]. По данным медицинского осмотра 45,4 % студентов 1-3 курсов нашего вуза имеют различные нарушения осанки [1]. Занятия плаванием, являясь эффективным способом укрепления здоровья, позволяют повысить уровень функционального состояния опорно-двигательного аппарата студенческой молодежи [2,7,8].

При плавании тело студента находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела – это создает условие для формирования правильной осанки студента, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию. Занятия плаванием стимулируют укрепление мышечного корсета позвоночного столба, гармонизируют тонус околопозвоночных мышц, мышц грудной клетки и поясницы. При сутуловатости и круглой спине, весьма эффективным является плавание кролем на спине [7].

Плавание развивает координацию движений, которая в значительной степени страдает у студентов, имеющих нарушения осанки. Показатель суммарной подвижности в суставах занимающихся плаванием значительно выше, чем у не занимающихся. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела,

что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, проанализировав данные исследования, можно сделать вывод о том, что при нарушении осанки у студентов занятия плаванием оказывают эффективное оздоровительное воздействие. Коррекция нарушения осанки при помощи плавания наиболее эффективна, нежели бег или другие физические упражнения.

#### *Библиографический список*

1. Макаров, А.Л. Анализ физического здоровья студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. - Саратов: Издательство «КУ-БиК», 2012. - С. 150-152.
2. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 253-257.
3. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Москва : ФГБОУ ВПО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», 2014. - С. 145-148.
4. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. Материалы международного научно-практического форума. - Самара : Изд-во «Инсома-Пресс», 2013. - С. 179-181.
5. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы III Международной научно-практической конференции.- Ульяновск : УГСХА, 2011. - С. 357-359.

6. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск : УГСХА, 2011. - С. 192-196.
7. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. -Саратов : Издательство «КУ-БиК», 2012. - С. 152-154.
8. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 96-98.

## SWIMMING AS THE WAY OF CORRECTION OF VIOLATION OF THE BEARING AT STUDENTS

*Shirmanova K.O.*

**Key words:** *violation of a bearing, correction, swimming, health*

*This work is devoted to a subject of violation of a bearing at students and her correction by means of swimming.*