

ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ

Бочкарев С.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Порушення постави у студентів стає дедалі частішою проблемою в сучасному цифровому світі, де студенти проводять багато часу перед екранами комп'ютерів та інших пристроїв під час навчання та дозвілля. Правильне планування та виконання фізичних вправ, а також систематичне застосування засобів профілактики і корекції порушень постави можуть значно покращити стан здоров'я та загальне самопочуття цієї категорії студентів.

Засоби профілактики порушень постави: 1. Дотримання правильної постави. Студенти повинні стежити за правильним положенням тіла під час стояння, сидіння, лежання та ходіння. Важливо тримати спину прямою, плечі розслабленими, і розподіляти вагу тіла рівномірно.

2. Регулярні фізичні вправи для зміцнення м'язів спини, живота та ніг у повсякденному житті допоможуть покращити поставу. Ці вправи можна включити до ранкової гімнастики або систематично виконувати на заняттях з фізичного виховання. 3. Чергування статичних (напруження м'язів і утримання пози протягом 3-10 секунд) і динамічних (рухових) вправ. 4. Розвиток м'язів шиї, спини, плечового поясу, грудної клітки, пресу та ніг допоможе створити міцний м'язовий корсет тіла, який підтримує правильну поставу.

Засоби корекції порушень постави:

1. Виконання вправ для зміцнення м'язів пресу протягом 15-20 секунд допомагає покращити м'язовий баланс.

2. Корекція сколіозу. Вправи на витягування хребта та асиметричні пози можуть допомогти при різних типах сколіозу. Такі вправи сприяють витягуванню хребта та підтримці правильного положення тіла.

3. Корекція круглої спини. Важливо виконання вправ на розтягування м'язів передньої поверхні стегон, зміцнювання м'язів задньої поверхні стегон та м'язів пресу.

4. Корекція плоскої спини. Зміцнення м'язів спини, особливо попереку, та передньої поверхні стегон допоможе збільшити кут нахилу таза, що може допомогти виправити плоску спину.

І головне, студенти мають слідкувати за своїм станом постави та звертатися до викладачів фізичного виховання для консультацій і розробки індивідуальних програм фізичних вправ.

Література:

1. Порушення постави у дітей: причини, симптоми та профілактика. Інститут вертебрології та реабілітації [Електронний ресурс]. URL: <https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detey-prichiny-simptomy-i-profilaktika>