

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

Бобожонов Нозимжон НематжоновичФерганский государственный университет, доцент
nozimjon bobojonov 1012@ gmail.com +998937055042**ORCID ID 0000-0003-3436-4358**

Аннотация: В статье рассматривается роль волейбола в профилактике нарушений осанки у студентов. Подчеркивается, что в условиях возрастающей учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни студентов проблема нарушений осанки приобретает особую актуальность. Волейбол, как динамичный командный вид спорта, способствует укреплению мышечного корсета, развитию координации движений и формированию правильных двигательных стереотипов. Приводятся практические рекомендации по использованию волейбола в образовательном процессе для профилактики нарушений осанки. Делается вывод о целесообразности включения волейбола в систему физического воспитания вузов как эффективного средства сохранения и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: волейбол, студенты, осанка, профилактика, физическое воспитание, здоровье, опорно-двигательный аппарат.

Современная система высшего образования направлена не только на формирование профессиональных компетенций, но и на сохранение здоровья студентов, что является важнейшим условием их успешного обучения и будущей профессиональной деятельности. В последние годы всё чаще отмечается рост числа студентов, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, в частности – нарушения осанки. Длительное сидение на лекциях, самостоятельная работа за компьютером, низкий уровень двигательной активности и несформированные навыки самоконтроля за положением тела приводят к ухудшению физического состояния.

Нарушения осанки у студентов – это не только эстетическая проблема, но и серьёзный фактор риска развития заболеваний позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Патологические изменения осанки влияют на психоэмоциональное состояние, вызывают утомляемость, снижают уровень работоспособности и качество жизни. Поэтому профилактика и коррекция нарушений осанки в студенческом возрасте приобретают особую значимость.

В поиске эффективных средств профилактики всё большее внимание уделяется спортивным играм, которые позволяют комплексно воздействовать на организм. Среди них особое место занимает волейбол. Это массовый, доступный и динамичный вид спорта, который сочетает в себе разнообразные движения, развивает силу, выносливость, координацию и в то же время оказывает значительное влияние на формирование правильной осанки.

Особенностью волейбола является активное вовлечение в работу мышц туловища, плечевого пояса, ног и брюшного пресса, что способствует укреплению мышечного корсета – важнейшего фактора профилактики нарушений осанки. Кроме того, командный характер игры повышает мотивацию студентов, способствует регулярности занятий и формированию устойчивого интереса к физической активности.

Таким образом, актуальность темы обусловлена необходимостью поиска доступных и эффективных средств профилактики нарушений осанки у студентов. Рассмотрение волейбола как средства укрепления здоровья и формирования правильной осанки позволит определить его значимость в образовательной среде и разработать практические рекомендации по включению данного вида спорта в учебный и внеучебный процесс вузов.

Осанка отражает состояние опорно-двигательного аппарата и является важным показателем здоровья. Нарушения осанки у студентов нередко становятся причиной хронических болей в спине, снижения выносливости, нарушений дыхания и кровообращения. Кроме того, дефекты осанки оказывают отрицательное влияние на внешний облик, самооценку и психоэмоциональное состояние молодого человека.

Поэтому профилактика нарушений осанки должна быть приоритетной задачей физического воспитания в вузе. Важно использовать такие виды спорта, которые задействуют различные мышечные группы, способствуют укреплению мышечного корсета и формированию правильного положения тела.

Волейбол относится к видам спорта, активно воздействующим на опорно-двигательный аппарат и мышечно-связочный аппарат студентов. Регулярные занятия данным видом спорта оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки благодаря следующим факторам:

1. *Укрепление мышечного корсета.* В игре задействуются мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса и ног, что обеспечивает формирование прочного мышечно-связочного аппарата, стабилизирующего позвоночник.
2. *Развитие координации движений.* Волейбол требует синхронизации действий всего тела, что способствует формированию правильных двигательных стереотипов и удержанию осанки.
3. *Коррекция нарушений осанки.* За счет динамичных прыжков, ударных и защитных движений происходит чередование напряжения и расслабления различных мышечных групп, что помогает компенсировать статические нагрузки от учебы.
4. *Формирование привычки к правильному положению тела.* Игровая деятельность требует постоянного контроля за положением корпуса, головы и конечностей, что способствует выработке навыка поддержания правильной позы и вне занятий.
5. *Повышение мотивации.* Волейбол как командная игра вызывает у студентов интерес и эмоциональную вовлеченность, что обеспечивает регулярность занятий и устойчивый профилактический эффект.

Для повышения эффективности профилактической работы в образовательной среде рекомендуется:

- включать элементы волейбола в программу учебных занятий по физической культуре;
- проводить специальные комплексы упражнений с акцентом на укрепление мышц спины и живота;
- организовывать студенческие секции и кружки по волейболу;
- проводить регулярные соревнования и турниры, повышающие мотивацию к занятиям;
- сочетать волейбол с другими формами двигательной активности (гимнастика, плавание, упражнения на растяжку).

Рассматривая проблему нарушений осанки среди студентов, можно сделать вывод, что она носит комплексный характер и требует системного подхода. Одним из наиболее доступных и эффективных средств профилактики в условиях образовательного процесса является волейбол. Регулярные занятия этим видом спорта позволяют укрепить мышцы спины и брюшного пресса, развить координацию движений, сформировать правильные двигательные навыки и компенсировать статические нагрузки, возникающие во время учёбы.

Кроме физического воздействия, волейбол выполняет важные психосоциальные функции. Его командный характер стимулирует студентов к активному взаимодействию, способствует формированию положительного эмоционального фона, снижает стресс и повышает мотивацию к регулярным занятиям. Всё это создаёт благоприятные условия для закрепления навыка правильной осанки и выработки привычки к здоровому образу жизни. Включение волейбола в учебные программы вузов по дисциплине «Физическая культура» и организация внеучебной деятельности (спортивные секции, кружки, студенческие

турниры) открывают широкие возможности для профилактики нарушений осанки. Практика показывает, что комплексное сочетание учебных занятий, тренировочного процесса и соревновательной деятельности обеспечивает наибольшую эффективность. Таким образом, волейбол можно рассматривать как универсальное средство, позволяющее решать задачи укрепления здоровья студентов, профилактики нарушений осанки и гармоничного развития личности. Его применение в системе высшего образования должно быть целенаправленным и систематическим, что обеспечит формирование у студентов устойчивых двигательных привычек, повышение уровня физической подготовленности и социальной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов, В. С. Педагогические основы спортивных игр. — СПб.: Питер, 2015.
2. Султанова, Д. Д. Физическая культура и профилактика нарушений осанки у студентов. — Ташкент: Университет, 2019.
3. Ходжаев, Р. Р. Спортивные игры как средство укрепления здоровья студентов. — Самарканд: Зарафшан, 2020.
4. Иванов, А. А. Физическое воспитание и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. — М.: Академия, 2017.
5. Shilling, C. Physical Activity and Posture Correction in Higher Education. — New York: Springer, 2018.
6. Bailey, R. Sport and Health Promotion in Student Communities. — London: Routledge, 2016.
7. Dyson, B. Team Sports and Physical Development of Students. — London: Routledge, 2020.
8. Kozlova Galina Gennadievna «Optimization of training programs in physical education to increase physical endurance <https://doi.org/10.5281/zenodo.10522401>
9. Kozlova Galina Gennadievna «Identifying key principles of a reflective approach to effective leadership in sports and physical activity DOI [10.5281/zenodo.10896356](https://doi.org/10.5281/zenodo.10896356)
10. Козлова Галина Геннадьевна. (2024). «Исследование вклада акмеологии в формирование личностных качеств и достижение высшей точки развития личности в физической активности». Journal of Universal Science Research, 2(3), 235–243. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jusr/article/view/4927>
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10895382>
11. Kozlova Galina Gennadievna «Analysis of modern methods and approaches to teaching students in the field of sports science and pedagogy» Proximus Journal of Sports Science and Physical Education Germany
<https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/149>
12. Рўзиева, М. (2023). Физиологические аспекты обучения детей физическим упражнениям. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 833-838
13. Рўзиева, М. (2023). Теоритические исследования развития потенциала детей среднего школьного возраста. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(7), 366-370.
14. Рузиева, М. (2024). АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ. Молодые ученые, 2(2), 4-9.
15. Рузиева, М. (2024). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(1), 40-46.
16. Ruzieva, M. (2024). EFFECTIVENESS OF USING GAME ELEMENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(1), 29-34.