

УДК 796.015.6:378

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА)**

Терпелец М. Е., студент гр. УЗ-2532, 1 курс

Научный руководитель: Чуркин Н.А, старший преподаватель кафедры физвоспитания

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,  
г. Краснодар

Можно много говорить о науке и технологиях будущего, но обычный, повседневный студенческий “пейзаж” сегодня выглядит довольно прозаично: молодые люди — будущие инженеры, айтишники, технологи — проводят добрую половину дня в привычной сидячей позе. Лекции за партой или монитором, лабораторные, отчёты — всё это накладывает отпечаток на тело. Плюс к этому добавьте общеизвестный дефицит времени (и мотивации!) для полноценной физической активности. Итог известен каждому, кто сталкивался с болями в спине даже на первой или второй паре: мышцы зажаты, суставы будто “ржавеют”, а осанка медленно капитулирует под напором современной учебы.

Почему вообще стоит говорить о гибкости? Потому что это едва ли не самый доступный способ поддержать здоровье спины и суставов среди всей этой “сидячей классики”. Когда мы тренируем гибкость — по-простому говоря, учим наши мышцы и связки лучше тянуться и расслабляться — мы тем самым компенсируем массу негативных последствий статического напряжения (это когда долго не шевелишься). Я постоянно вижу тот же сценарий: у студентов болит шея или поясница после пары часов за ноутбуком, походка становится чуть сутулой, появляется странная скованность при простых движениях. И почти всегда эти ощущения проходят после короткой разминки с элементарными упражнениями на растяжку!

А теперь немного о нюансах. В ВУЗах традиционно делают фокус на силе, выносливости: сколько ты подтянешься или пробежишь по нормативу — вот главный индикатор успеха. А вот работа над гибкостью часто остается в тени. Между тем небольшой “минус” по этой части приводит прямо к утреннему скованному затылку, привычке сутулиться перед проектом и постоянной усталости еще до обеда.

Хорошая новость: развивать гибкость можно без абонеента в спортзал или сложных тренажеров. Всего пара базовых движений — и уже меняется ощущение тела! Достаточно вспомнить свой первый стретчинг после тяжелого учебного дня: легкое головокружение от прилива крови к шее сменяется ощущением

расслабления, грудь буквально раскрывается после пары минут у стены... И таких маленьких чудесных откликов можно добиться даже короткими ежедневными тренировками.

Но важна разумная мера. Здесь главное правило — никаких резких рывков и попыток “дотянуться до пола любой ценой”. Организму — особенно непривычному! — нужны постепенность и мягкость. Пропустить разминку ради экономии времени — худшее из решений; не почувствовать дискомфорт — не значит переступить через боль.

Самый удобный формат для студентов технических специальностей — трёхступенчатый подход: разогреться перед занятием (пусть даже простой суставной гимнастикой), делать микропаузу с разминкой после долгой работы за компьютером и хотя бы пару раз в неделю посвящать 20-30 минут отдельному комплексу упражнений на растяжку проблемных зон.

Вот универсальная подборка движений — они реально работают:

1. Наклоны головы вперед–назад–в стороны (сидя или стоя, спина ровная): снимают зажатость мышц шеи.
2. Круговые движения плечами плюс сведение-разведение лопаток: спасают тех, кто подсознательно “прячет голову” в монитор.
3. Простое растяжение грудных мышц у стены или дверного проема (по очереди для каждой стороны): идеально для исправления сутулых плеч.
4. Мобилизация грудного отдела позвоночника (“кошка-верблюд” на четвереньках): оживляет позвоночник буквально за полминуты.
5. Наклон вперед из положения сидя или стоя — не ради рекорда по растяжке, а чтобы аккуратно подтянуть заднюю поверхность бедра.
6. Растяжение сгибателей бедра в выпаде: незаменимо для всех проводящих день “на диване”.
7. Мягкие скручивания корпуса в положении сидя или лёжа (без фанатизма) — включают ушедший в спячку грудопоясничный отдел.
8. “Поза ребенка”, вытяжение спины сидя на пятках: возвращают пояснице легкость буквально за 30 секунд.
9. Диафрагмальное дыхание пару минут: удивительно хорошо завершает любую разминку.

Что замечательно — такие комплексы прекрасно сочетаются с простыми рекомендациями по организации рабочего места: скорректировать высоту стула/монитора под себя; положить опору под поясницу; вставать как минимум каждый час и дать себе возможность не только смотреть в экран.

Про мотивацию тоже нельзя забывать. Не так уж сложно направить поток студенческого внимания хоть ненадолго к собственному телу — если объяснять причину и показывать результат буквально тут же (“вот попробуй сейчас — опиши ощущения!”). Стоит добавить пару наглядных видеоинструкций, оформить чек-лист упражнений для самостоятельных мини-пауз между лекциями —

и привычка заботиться о себе начинает потихоньку внедряться даже в самый загруженный график.

Для контроля достаточно быть честным с собой: глянуть утром на себя в зеркало (как держится осанка?), вслушаться вечером в сигналы от шеи/поясницы (“есть ли облегчение после дня?”) и помнить – сильная боль или онемение требуют немедленной консультации специалиста.

В итоге становится очевидно простое правило студенческой жизни: регулярно уделять хоть немного внимания собственной гибкости так же важно, как вовремя сдавать курсовую или держать зарядку телефона больше 10%. Такой “минимальный уход” реально снижает риск ранних проблем со спиной даже во времена максимальных нагрузок перед сессией; а вложенные часы окупаются чувством легкости и комфорта тела гораздо раньше любых докторских диагнозов.

Если подходить к физкультуре не формально (“отзанимался-поставил галочку”), а как к реальной инвестиции во здоровье инженерного поколения – регулярные качественные упражнения плюс чуть больше осознанности творят настоящие чудеса даже среди самых занятых студентов технических специальностей.

#### Список литературы:

1. Шатов, Н. А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н. А. Шатов, Е. А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 февраля 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 202-204. – EDN PFVVSIG.
2. Алешин, Е. А. Потенциальные ресурсы физкультурно-оздоровительных технологий в формировании физической культуры личности / Е. А. Алешин // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 14 ноября 2024 года. – Краснодар: ООО Издательство "Экоинвест", 2024. – С. 120-123. – EDN FZFZBF.
3. Пархоменко, Е. А. Особенности заинтересованности родителей в привлечении детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и выполнении нормативов ВФСК «ГТО» / Е. А. Пархоменко, Е. А. Алешин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 242-243. – EDN PLOVME.
4. Алешин, Е. А. Внедрение здорового образа жизни в студенческую среду / Е. А. Алешин, П. С. Шевцов // Наука, технологии и инновации: стратегии развития в современном мире : сборник статей II Международной научно-практической

конференции, Москва, 23 апреля 2024 года. – Москва: Издательство "Доброе слово и Ко", 2024. – С. 451-456. – EDN QGHСВІ.

5. Гетманская, Я. Э. Воспитание нравственных и физических качеств личности детей дошкольного возраста посредством физической культуры / Я. Э. Гетманская, Н. В. Иванова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 93-94. – EDN QQGOLO.