

M.X. Гилязова, Е.В. Данкеева

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ПОХОДКИ И ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ключевые слова: *студент, осанка, походка, упражнения, методика, помощь, обучение.*

Аннотация: *в данной работе предлагается материал для практического использования при формировании правильной осанки и походки. Авторами представлены процесс их формирования и способы развития.*

H.M. Gilyazova, E.V. Dankeeva

METHOD OF FORMING CORRECT GAIT AND POSTURE IN STUDENTS USING PHYSICAL EXERCISES

Keywords: *student, posture, gait, exercises, technique, assistance, training.*

Abstract: *in this paper, we offer a material for practical use in the formation of correct posture and gait, as it should be and by what means it is necessary to develop it.*

Целью работы является – рассмотреть особенности методики формирования правильной походки и осанки у студентов при помощи физических упражнений.

Гипотеза: предполагается, что методики формирования правильной походки и осанки у студентов при помощи физических упражнений, будет проявлена учащимися и в других видах их учебной и вне учебной деятельности.

Процесс занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами оптимального варьирования нагрузок и чередования их с отдыхом, а также оптимизация общего режима жизни в согласии с требованиями гигиены, позволить сформировать правильную осанку у студентов.

Отсутствие достаточно крепкого естественного «мышечного корсета» служит предрасполагающим моментом для появления различных недостатков в осанке. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива

образовательных учреждений, родителей и самих студентов. Эффективность обучения и воспитания, студентов на занятии в значительной степени зависит от состояния их работоспособности.

Предлагаемые рекомендации способствуют формированию правильной осанки и походки и могут быть использованы с целью сохранения и укрепления здоровья и физического развития.

Часто встречающейся причиной приобретённых нарушений осанки и походки является слабость мышц туловища, а именно спины и брюшного пресса, главная причина тому, неравномерное распределение «мышечной тяги». Отсутствие достаточно крепкого естественного «мышечного корсета» служит основным моментом для появления различных недостатков в осанке.

Строгое соблюдение гигиенического режима, включение в него регулярных занятий физическими упражнениями, закаливание свежим воздухом, водой и солнечными лучами, а также приучение к правильному стоянию, ходьбе, посадке за столом, все перечисленное имеет большое значение для здоровья студентов, формирования и закрепления у них правильной осанки.

Ходьба – это один из основных способов перемещения всего тела в пространстве. Походки бывают разные: лёгкая, тяжёлая, вертлявая, напряжённая, ныряющая, семенящая, развалистая, размашистая, уверенная, шаркающая и многие другие. Походка формируется в процессе роста, развития человека, а также учёбы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями, не передаётся по наследству, но и не возникает сама по себе, но в процессе жизни походка меняется как в лучшую, так и в худшую сторону. По деталям походки можно судить не только о физическом, но и о психологическом состоянии человека.

Понятие «правильная» походка связана с понятием «правильная осанка». Когда человек, свободно без лишнего напряжения держит прямо голову и туловище, а плечи его естественно опущены вниз и слегка отведены назад, при этом он сохраняет это положение во время ходьбы, то считается, что у этого человека правильная походка и правильная осанка. Правильная что походка

имеет эстетическое и большое физиологическое значение. Такая походка обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно лёгких и сердца, ведёт к наименьшей затрате энергии в труде, что значительно повышает работоспособность каждого человека. Необходимо следить за своей походкой и за осанкой при стоянии и ходьбе, необходимо выработать привычку стоять, равномерно опираясь на обе ноги или часто чередуя опорную ногу, научиться точно, управлять своими движениями, уметь координировать движения различными частями тела, всегда держать голову и туловище прямо, а плечи слегка отводить назад. Такое положение необходимо сохранять и во время ходьбы, не допуская сгибания туловища вперёд или раскачивания его в стороны, стремиться ходить ритмично, не волоча ноги по полу, грудь должна быть слегка выставлена вперёд, а живот несколько подтянут. При ношении предметов (сумки, чемодана, портфеля) необходимо чередовать руки, чтобы избегать одностороннего наклона туловища.

Для лиц, имеющих отклонения от нормальной походки, следует вводить в занятия гимнастические упражнения, упражнения художественной гимнастики, которые развивают и укрепляют мышцы живота, спины, плечевого пояса, грудной клетки, ног. К таким упражнениям относятся танцевальные шаги, упражнения без предметов и с различными предметами: палками, обручами, мячами и т. д. Общеразвивающими упражнениями добиваются создания сильного и выносливого «мышечного корсета», выполняя упражнения танцевального характера, приобретается умение легко, красиво изящно и непринуждённо передвигаться. Упражнения следует проводить систематически и настойчиво. Если отклонения от нормальной походки значительны, то проводить занятия рекомендуется под руководством врача и преподавателя-специалиста по лечебной гимнастике.

Мы рассмотрели методику формирования правильной походки. Перейдём теперь к основам методики воспитания правильной осанки путём физических упражнений.

Одним из существенных разделов физического воспитания является управление процессом формирования и закрепления навыка рациональной осанки, а также предупреждение возможных её нарушений. Главнейшая часть процесса воспитания осанки приходится на младенческий, школьный, дошкольный и школьные периоды. Однако оно не завершается с этими периодами, а должно продолжаться в течении всей жизни человека. Первая задача в процессе воспитания осанки заключается в формировании и последующем закреплении навыка рациональной «основной стойки», благоприятной для функционирования двигательного аппарата и внутренних органов. Эта задача решается совместно с освоением техники жизненно важных двигательных действий ходьбы, бега и другое и воспитанием физических качеств сила и гибкость, а также способность поддерживать статическое и динамическое равновесие.

На первом этапе формирования навыка правильной осанки необходимо создать достаточно ясное представление о ней и практически «почувствовать» её. Наряду с известными методами объяснения и демонстрации в этих целях прибегают, в частности, практическим упражнениям, выполняя обучаемый должен соблюдать рациональную позу, заданную с помощью соответствующих ограничителей и ориентиров (упражнения в стойке у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой и т. д.). Эти упражнения не должны быть утомительными.

Учитывая, что общее распределение тонуса мышц, обеспечивающих сохранение позы, существенно зависит от шейно-тонических установочных рефлексов, важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке во многом определяется положением опорных звеньев, прежде всего нижних конечностей. Поэтому при проблематике освоения основной стойки рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Постановка стоп. В вертикальной стойке они должны быть почти параллельны, слегка развернуты.

2. Полное разгибание ног в коленных суставах. При выпрямлении ног голень и бедро должны составлять одну прямую.

3. Разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.

Самостоятельно проконтролировать правильное положение таза и нужную степень прогиба в пояснице помогает простой приём – надо, стоя прямо и не наклоняя сильно голову, увидеть пальцы ног. При склонности к осанке лордотонического типа: сделать полу присед и, выпрямляя ноги в коленных суставах, слегка нажимать ладонями на бёдра спереди назад, чтобы воспрепятствовать чрезмерному выдвижению бедер и живота вперёд.

4. Установка верхних звеньев тела. Правильную установку лопаток и плеч «развёрнутое» положение груди и необходимое положение головы в вертикальной стойке «прочувствовать» в таких условиях, при которых отмечается фиксация нижележащих звеньев; например, в положении сидя на гимнастической скамейке или на полу и т. д. Таз при этом заранее фиксирован в нужном положении, поясничная часть позвоночника выпрямлена и также выравнена.

По мере освоения основных элементов рациональной позы прямо стояния целесообразно вводить контрастные задания «на осанку». Они могут состоять, например, в том, чтобы перейти из положения приседа в группировке или расслабленного наклона вперёд в положение основной стойки, соответствующее требованиям рациональной осанки. Такого рода упражнения выполняются вначале замедленно, плавно с последовательным контролем за положением стоп, коленных суставов, бёдер, живота и т. д., а затем с нарастающей скоростью, стремительно, энергично (если соблюдать правильность положений).

На следующих этапах должно быть обеспечено освоение и закрепление навыков рациональной осанки в усложнённых условиях, в том числе навыков сохранения оптимальных положений тела и его звеньев в структуре техники сложных двигательных действий.

На этапах закрепления и совершенствования техники двигательных действий основными средствами, являются целостные упражнения. Некоторые

из них имеют особую ценность для совершенствования навыков рациональной осанки в усложнённых условиях статического и динамического равновесия. В этой связи следует отменить упражнения в равновесии на уменьшенной опоре (например, гимнастическом бревне), упражнения типа жонглирования (булавами, мячами и т. д.), передвижение с грузом на голове (например, ходьба с набивными мячами, свободно лежащими на голове).

Ряд упражнений, неблагоприятно влияющих на осанку (езде на велосипеде, бег на коньках в наклонной стойке, упражнения с предметами, с предельными отягощениями и т. д.), необходимо постоянно сочетать с упражнениями, корrigирующими осанку, в том числе «выравнивающими» упражнениями (висы на гимнастической стенке, упражнения, в положении лёжа, спокойное плавание и т. д.).

Процесс занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами оптимального варьирования нагрузок и чередования их с отдыхом, а также оптимизация общего режима жизни в согласии с требованиями гигиены, позволить сформировать правильную осанку у студентов.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
 2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
 3. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
 4. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 138 с.
 5. Макланов А.Г. Общая психология. – Питер Пресс, 2008. – 581 с.
 6. Кузнецов В.С. Т и МФК и С. – М.: ФиС, 2012. – 1-е изд. – 396 с.
-

Гилясова Марина Хакимовна – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», Россия, Нальчик.

Gilyasova Marina Hakimovna – senior lecturer of the Department of sports and improving and sports-mass work, Kabardino-Balkarian state university of H.M. Berbekov, Russia, Nalchik.

Данкеева Елена Владимировна – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», Россия, Нальчик.

Dankeeva Elena Vladimirovna – senior lecturer of the Department of sports and improving and sports-mass work, Kabardino-Balkarian state university of H.M. Berbekov, Russia, Nalchik.
