(cc) BY


***Логвиненко Сергей Александрович***
студент
***Буряков Владимир Анатольевич***
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

# ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация****: статья посвящена благоприятному воздействию физических упражнений на осанку и общее физическое состояние*

***Ключевые слова****: осанка, физическая культура.*

## Введение

Осанка – это не только положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата.

Проблема формирования правильной осанки является одной из актуальных и часто встречаемых, она требует систематического решения на занятиях по физической культуре. С повышением требований высшего образования деятельность студента предусматривает проведение большого количества времени в сидячем положении. Именно сидячее положение с наклоном вперед является неблагоприятным положением для осанки. В этом положении опорно-двигательный аппарат человека при умственной работе испытывает нагрузки, связанные с поддержанием положения тела. Основной причиной искривления позвоночника, следовательно, и неправильной осанки студента является дефицит двигательной активности. Ослабление мышечного корсета из-за маленькой физической нагрузки. Это подтверждение того, что увеличение объема информации и учебных нагрузок у студентов способствует ухудшению их здоровья.

Самое действенное средство для улучшения осанки и удержания позвоночника в правильном положении – это физкультура. Следовательно, физические упражнения нужно рассматривать не только как развлечение и отдых, но и как


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

средство сохранения здоровья и работоспособности. Они существенно влияют на формирование скелета человека, то есть исправление и улучшение осанки.

Известно, что проведение физических занятий положительно влияет на умственную работоспособность студентов в период сессии, значительно сокращает сроки восстановительного периода организма после экзаменационного стресса.

С помощью различных средств физической культуры (закаливание, гигиенические факторы) можно снизить рост заболеваемости студентов, и скорректировать отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, излишняя масса тела, близорукость и др.).

Поэтому проблема укрепления здоровья студентов, с помощью оздоровительной физической культуры приобретает важнейший социально-значимый смысл и в настоящее время.

*Коррекция нарушения осанки*

В исправлении нарушений осанки огромное значение имеет нахождение травмирующих факторов, которые по возможности устраняются. Осуществляется в процессе физических упражнений, воздействующих на все группы мышц туловища, с помощью которых происходит восстановление тонуса и укрепление мышц, формирующих осанку.

Для формирования осанки важно развивать мышцы всего тела. В первую очередь статическую нагрузку мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, и конечно же подвижность позвоночника.

Восстановление правильной осанки и телосложения, невозможно без занятий физическими упражнениями. Хорошо натренированные мышцы удерживают позвоночник в вертикальном положении, помогают ему выдерживать нагрузки и, при этом сохраняя правильную осанку.

В целях формирования и коррекции правильной осанки применяются специальные и развивающие физические упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища.

В качестве восстановления осанки используют гимнастические упражнения на расслабление, равновесие, на растягивание, для развития подвижности


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позвоночника, результатом являются ощущения правильной осанки. Для возобновления нормального симметричного мышечного тонуса надо научиться расслаблять мышечные напряжения. Необходимо заниматься не реже трех раз в неделю и выполнять рекомендующие комплексы упражнений в домашних условиях.

Приступая к комплексу оздоровительных упражнений, нужно помнить следующее: во-первых – не совершайте резких движений, не разогрев мышцы; во-вторых- выполняйте упражнения, рассчитывая на свои возможности; в-третьих - выполнение упражнений не требует усилий с максимальной амплитудой. В течение первой недели делайте упражнения медленно, не торопясь. При болевом синдроме или тяжести спине занятия на время следует прекратить.

При нарушениях осанки и при сколиозе большое значение в физическом развитии имеет плавание, оно сочетает закаливающее действие водной среды с физической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, восстанавливает позвоночник, развивает сердечную мышцу.

Техника плавания подбирается со специалистом в соответствии с имеющимися нарушениями осанки: для устранения сколиоза используют плавание брассом; для восстановления нарушений осанки в области сагиттальной плоскости – кролем и баттерфляем, плавание на спине. Также эффективно выполнять различные упражнения и игры в воде.

При любых способах плавания, необходимо помнить, что руки должны принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Кроме того, эти способы плавания влияют на гибкость позвоночника. Именно поэтому плавание активно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

1. Для исправления осанки необходимо проводить занятия с учетом типа нарушений и возможностями позвоночника переносить ту или иную нагрузку.

2. В связи с различными нарушениями осанки и сколиозов, в образовательном учреждении следует особое внимание уделить на комплекс физического



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспитания: на развитие статической силовой выносливости мышц, поддерживающих позвоночник в прямом положении; на формирование мышечного корсета.

3.На занятиях со студентками с фронтальными нарушениями осанки необходимо последовательно применять нагрузки динамического, статодинамического и статического характера.

4. Курсы упражнений аквааэробики рекомендуется применять стабильно не менее двух раз в год, что будет являться благоприятной предпосылкой для коррекции фронтальных нарушений осанки.

5. С целью повышения эффективности процесса исправления осанки нужно применять пилатес и фитнес йогу, для которых необходимо сознательное выполнение упражнений, эти упражнения обучают студенток самостоятельно следить за правильным положением тела.

6. Упражнения фитнес-йоги разумно применять в конце учебного года, что будет способствовать повышению выносливости к статическим нагрузкам, особенно в период учебных сессий.

7. Преподавателям в университетах необходимо следить за правильной осанкой студенток во время занятий, помогать им и направлять на путь исправления.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что действительно физические упражнения способствуют формированию правильной осанки, и благоприятно влияют на общее физическое состояние. Занятия физкультурой совершенствуют осанку человека, а она характеризует не только форму тела, но и функции состояния двигательного аппарата.

***Список литературы***

1. Рубцова И.В. Осанка. средства и методы оценки и коррекции. Учебно-методическое пособие для вузов / Рубцова И.В, Кубышкина Т.В., Лукшина Н.В. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/resource/566/65566/files/m08-200


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Анищенко В.С. Физическая культура: методика практических занятий студентов. – М., 2002. – 165 с.

3. Стрельцов В.А. Профилактика и коррекция осанки: Метод. пособие для студентов факультета физ. культ. / В.А. Стрельцов, О.А. Цепко. – Сургут, 2003. – 44 с.

4. Бондаренко Е.В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений body ballet: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Красноярск, 2006. – 24 с.

5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. пособ. Для студентов. – М., 2004. – 58 с.

6. Бородич Л.А. Занятие плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назаров. – М.: Просвещение, 1988. – 75 с.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)