

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Воробьева Ирина Владимировна

Старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Сергина Татьяна Игоревна

Старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Заляльева Ольга Владимировна

Старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Фалеева Светлана Александровна

Старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

EDUCATION OF CORRECT POSTURE OF STUDENTS AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

Vorobeva Irina

Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Sergina Tatiana

Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Zalyaliyeva Olga

Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Faleeva Svetlana

Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

АННОТАЦИЯ

В практической работе преподавателя физической культуры в ВУЗе необходимо придавать наибольшее значение здоровью студентов, одновременно решая задачи физического воспитания и прививать культуру движений. Вынужденное длительное пребывание студентов в «сидячей позе» способствует постоянному напряжению позвоночника. Это может стать причиной нарушения функций опорно-двигательного аппарата, либо способствовать прогрессированию уже имеющихся заболеваний позвоночника. Задача преподавателя физической культуры – физическими упражнениями (в том числе и специальными) помочь занимающимся студентам укрепить мышечный корсет и способствовать воспитанию правильной осанки.

ABSTRACT

In the practical work of the teacher of physical culture at the University should be given the greatest importance to the health of students while solving tasks of physical training and to instill a culture of movement. The forced prolonged stay of students in the "sitting" contributes to the constant tension of the spine. This can cause dysfunctions of the musculoskeletal system, or promote the progression of already existing diseases of the spine. The task of the teacher of physical culture – to help dedicated students to strengthen a muscular corset and to foster correct posture.

Ключевые слова: физическая культура, осанка, нарушение осанки, сколиоз, профилактика нарушения осанки.

Key words: physical culture, posture, incorrect posture, scoliosis, prevention of violations of posture.

На формирование осанки оказывает влияние множество факторов: телосложение человека, его нервно-психическое состояние, здоровье, а также условия воспитания. Осанка формируется и закрепляется с детства, в студенческом возрасте она хуже поддается коррекции. Несомненно, что гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки. Но вопрос о правильной осанке не может быть решен только соответствующим укреплением мускулатуры. Не меньшее значение имеет еще и воспитание у студентов мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей. Следовательно, в процессе формирования правильной

осанки задача состоит в освоении умения дифференцировать ощущения положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении.

Воспитание правильной осанки является профилактикой и составной частью лечения деформаций позвоночника на всех этапах лечения и при любой тяжести сколиоза.

В практической работе воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у гимнастической стенки, у стены, у зеркала на каждом занятии. Полезно развивать у студентов само-

контроль за правильностью положений и движений, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания.

Большое значение для закрепления осанки имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуется упражнение с удержанием мешочка на голове. Удерживать мешочек на голове при движениях можно только при прямом положении корпуса за счет сокращения мышц спины, что приводит к их укреплению.

Развитие мышечной выносливости решается подбором упражнений для мышц, обеспечивающих длительное удержание тела в вертикальных положениях. Улучшение статической выносливости достигается путем систематических упражнений с увеличением времени периода сокращения мышц. Конечной целью тренировки силы и выносливости мышц туловища является создание так называемого "мышечного корсета", способного удерживать тело в покое и в движении и являющегося непременным условием для закрепления правильной осанки. Наибольшее значение при этом имеют разнообразные гимнастические упражнения для укрепления мышц плечевого и тазового пояса, нижних конечностей и особенно мышц спины и брюшного пресса.

Для избирательного укрепления мышц спины и брюшного пресса (с исключением из двигательного акта мышц, не требующих укрепления) выгоднее упражнения из исходного положения: лежа на животе, на боку, на спине. Положительной стороной упражнений лежа являются также симметричное расположение сегментов тела и фиксированный таз, что исключает искривление позвоночника, находящегося в прямом положении. Само по себе положение лежа способствует выпрямлению позвоночника, а упражнения в этих положениях еще больше усиливают эффект от применяемых движений.

По мере освоения упражнений при "разгруженном" позвоночнике те же движения выполняют из положения сидя и стоя. При этом нужно тщательно следить за правильным положением тела. Такая методическая целенаправленность тренировки постепенно укрепляет мускулатуру, подготавливает студентов к большим статическим нагрузкам, неизбежным в повседневной жизни. После статических усилий, вызывающих общую усталость и задержку дыхания, вводят дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Статические упражнения должны сочетаться с динамическими, регулируя их трудность в соответствии с физиологическими возможностями занимающихся, возрастом и патологическими особенностями. Разнообразные сочетания статических и динамических напряжений - лучшее средство выработки мышечной выносливости. [2]

Для исправления имеющихся дефектов могут быть использованы как симметричные, так и асимметричные упражнения. Если применение симметричных упражнений давно получило признание у

ортопедов и специалистов лечебной физкультуры, то применение асимметричных упражнений встречает возражения у многих крупных специалистов. Еще больше возражений опубликовано в отношении так называемых деторсионных упражнений. Суть возражений сводится к тому, что "всякая попытка выгнуть в сторону отдельный участок позвоночника всегда будет сопровождаться выгибанием в ту же сторону и соседних выше- и нижележащих участков его, что не способствует выпрямлению позвоночника". Однако исследованиями, проводившимися по этому вопросу [1], [3], установлено, что выполнение симметричных упражнений, например, из исходного положения лежа на животе: поднимание туловища, головы и рук вверх, вызывает напряжение мышц больше на стороне, ослабленной, растянутой и, следовательно, стимулирует выравнивание тяги мышц, способствуя уменьшению дуги. Таким образом, симметричные упражнения по форме, по своему действию являются асимметричными. Особое значение они приобретают при наличии начальных степеней сколиоза. Однако в тех случаях, когда имеются уже видимые структурные изменения позвонков и межпозвоночных дисков и сколиоз упорно не поддается лечению, дополнительно применяются асимметричные упражнения (в количестве 2-4 упражнений в каждом занятии).

Специальная тренировка опорно-двигательного аппарата осуществляется путем применения лечебной гимнастики (при любой степени сколиоза). При различных патологических отклонениях позвоночника в процессе занятий лечебной гимнастикой решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

- формирование навыков правильной осанки;
- разгрузка позвоночника;
- укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса;
- исправление имеющихся дефектов;
- улучшение функции органов внешнего дыхания.

Вначале целесообразно применять симметричные упражнения с асимметричным отягощением. Например, из исходного положения лежа на животе, руки в стороны, но в одной руке гантель (массой 500 г) прodelьваются те же упражнения, что и раньше прodelьвались без отягощения. Или из того же исходного положения проводят поочередное поднимание ноги, но на одну ногу вешается набивной мяч с петлей. Преимущество выполнения такого рода упражнений заключается в том, что при прямом положении позвоночника имеется возможность асимметрично укреплять нужные мышечные группы.

В процессе выполнения упражнений на разгибание позвоночника необходимо следить, чтобы не увеличивалась подвижность позвоночника в поясничном отделе.

Любые асимметричные и тем более деторсионные упражнения назначаются сугубо индивиду-

ально, с разрешения ортопеда и требуют безупречного и точного выполнения. Подбор асимметричных упражнений должен проводиться врачом-специалистом и инструктором ЛФК, хорошо знающим биомеханику физических упражнений. Известны случаи, когда вместо ожидаемого исправления имеющегося дефекта из-за неправильного применения асимметричных упражнений происходило ухудшение в течении сколиотической болезни.

Список литературы

1. Аганянц, Е.К. //Тактика лечебной физкультуры при сколиозах I - II степеней у детей и подростков 8-15 лет//Краснодар 1995
2. Янгулова Т.И. // Лечебная физкультура: анатомия упражнений//Москва, Феникс 2010
3. Пономарев В.В., Лимаренко О.В., Лимаренко А.П. //Деторсионные упражнения как средства профилактики и коррекции заболеваний позвоночного отдела у детей, занимающихся спортом//Сборник трудов международн. научно-практич. конф. - изд-во НГПУ- Новосибирск 1995г

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

Григорьев Артем Павлович

Старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

Залялова Эльмира Равиленна

преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS. WAYS OF IMPROVING MOTIVATION TO SELF-EMPLOYMENT.

Grigoryev Artem Pavlovich

Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal university, Kazan

Zalyalova Elmira R.

lecturer at Kazan (Volga region) Federal university, Kazan

АННОТАЦИЯ

В статье отражена физическая культура и спорт среди студентов. Определена важность роли самостоятельных занятий для студентов, спорта в свободное время. Определена задача обеспечения студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. Необходимо научить студентов владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.

ABSTRACT

The article reflects the physical culture and sports among the students. Identified the importance of self-study for students of sport in your free time. Determined the aim of providing students with all aspects of knowledge about human life, about his health and a healthy lifestyle. You need to teach the students to own the aspects of practical skills, ensuring the preservation and strengthening of health, development and perfection of psychophysical abilities and qualities.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самостоятельные занятия спортом, спорт в свободное время, мотивация к занятию спортом, пути повышения мотивации.

Key words: physical education, sports, independent sports, sports in my free time, motivation to exercise, increase motivation.

Словосочетание здоровый образ жизни давно стало привычным и популярным – его слышал любой школьник, студент, его употребляют дикторы, политики, учителя и родители. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

Университет - это место где у человека появляются новые возможности самореализации, как в научной деятельности, так и в спорте. Учебная дисциплина «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включена в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Ее задача –

обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.[1]

Учебная программа в высших учебных заведениях по физической культуре предполагает, что студент имеет свободу выбора среди видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. Для начала на первом курсе студенты проходят ак-