

Московский государственный технический университет им. Н.Э.Баумана, Россия,
sport@bmstu.ru.

Московский государственный университет тонких химических технологий
им. М.В. Ломоносова, Россия, mitht@mitht.ru

Для многих студентов занятия дисциплиной «Физическая культура» является единственной возможностью для приобретения знаний о норме осанки и закономерностях правильной двигательной активности. Однако в программе по физической культуре для высшей школы этому вопросу уделено поверхностное внимание. Для устранения сложившегося противоречия и повышения эффективности преподавания предмета «Физическая культура» в ВУЗе разработана программа «Осанка», которая включает в себя одну лекцию, два методико–практических и десять практических занятий.

На лекции закладываются знания научных основ об осанке и двигательной активности [1,2,3,4,5,7,8,9,10]. Вводится понятие контрольных точек на теле человека, расположение которых относительно линии гравитации определяет тип осанки и её отклонение от нормы [1,2,3,4,7,8,9] (рис.1).

На методико–практических занятиях обучаемые самостоятельно оценивают свою осанку и опорные реакции стопы, а так же формируют навыки слаженной работы опорно–двигательного аппарата за счет:

- 1). Оптимизации, двигательных структур, определяющих оси вращения в основных суставах [1,2,3,5,10]
- 2). Целенаправленного использования шейно–тонического рефлекса [2,3,4,7];
- 3). Самоконтроля правильности выполнения упражнений при помощи стенда видеонализа движений «Вертикаль» (рис.2), который позволяет оценить нахождение контрольных точек относительно линии тяжести и состояние пятна контакта стопы с опорой.[6] (рис.2).

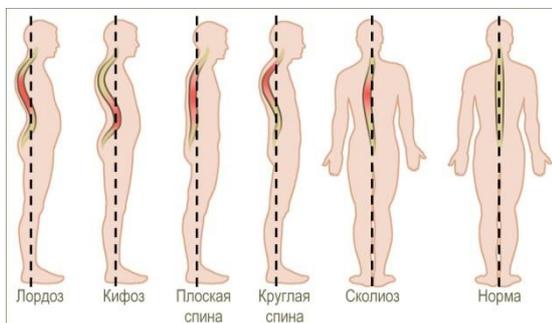


Рисунок 1 – Типы отклонения осанки от нормы.



Рисунок 2 – Стенд оперативного видеоконтроля с элементами обратной биологической связи «Вертикаль» [6].

Целью практической части программы является коррекция осанки на основе инновационных подходов к формированию упражнений с организацией самоконтроля структуры движения.

Одно занятие по коррекции осанки рассчитан по времени на два академических часа и состоит из семи упражнений, выполняемых на 4-х станциях («Вертикаль» (рис.3), «Пост Верховского» (рис.4), «Гиперэкстензия+шея» (рис.6), «Таль» (рис.7)). При этом обучаемые разбиваются на пары, поочередно выполняя упражнения на станциях. Кроме станции «Таль» (рис.7), где один обучаемый страхует своего напарника.

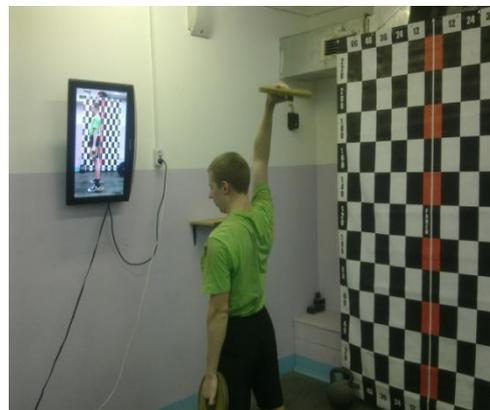
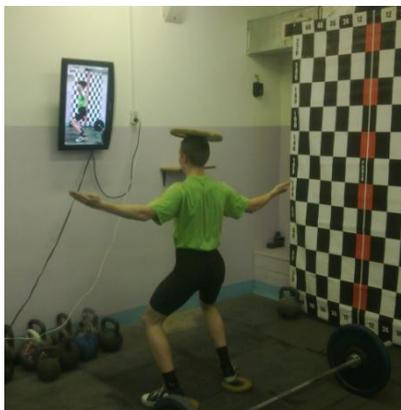


Рисунок 3 – Станции «Вертикаль»

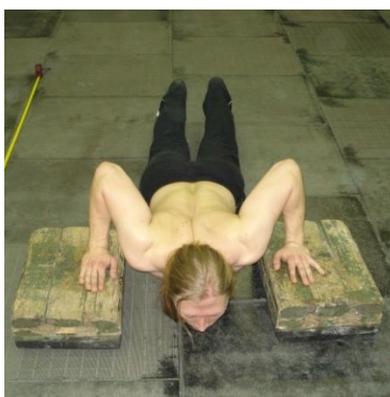


Рисунок 4 – Станция «Пост «Верховского»

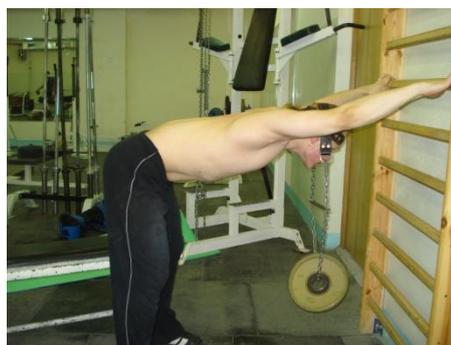
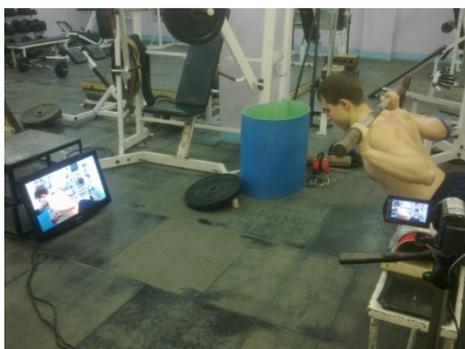


Рисунок 5 – Станция «Гиперэкстензия+шея»

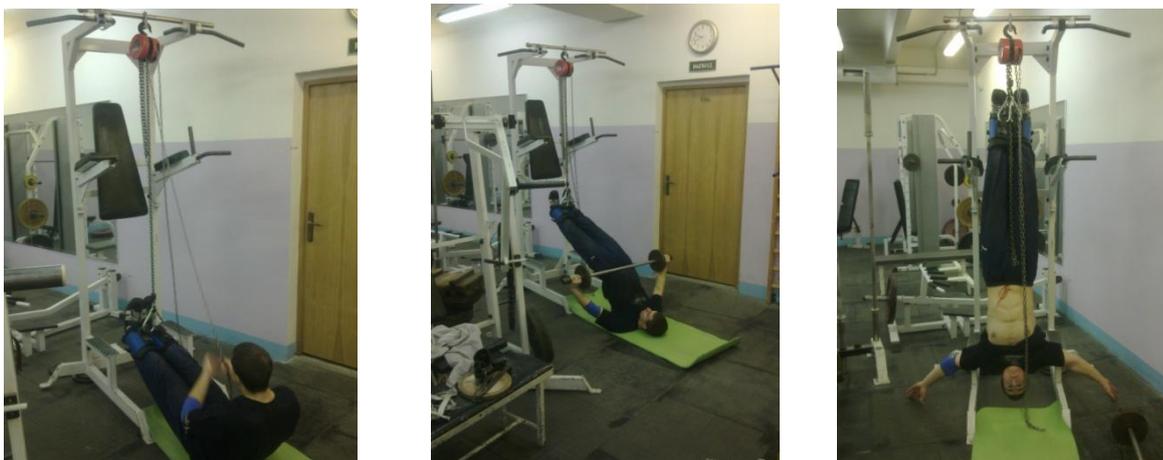


Рисунок 6 – Станция «Таль»

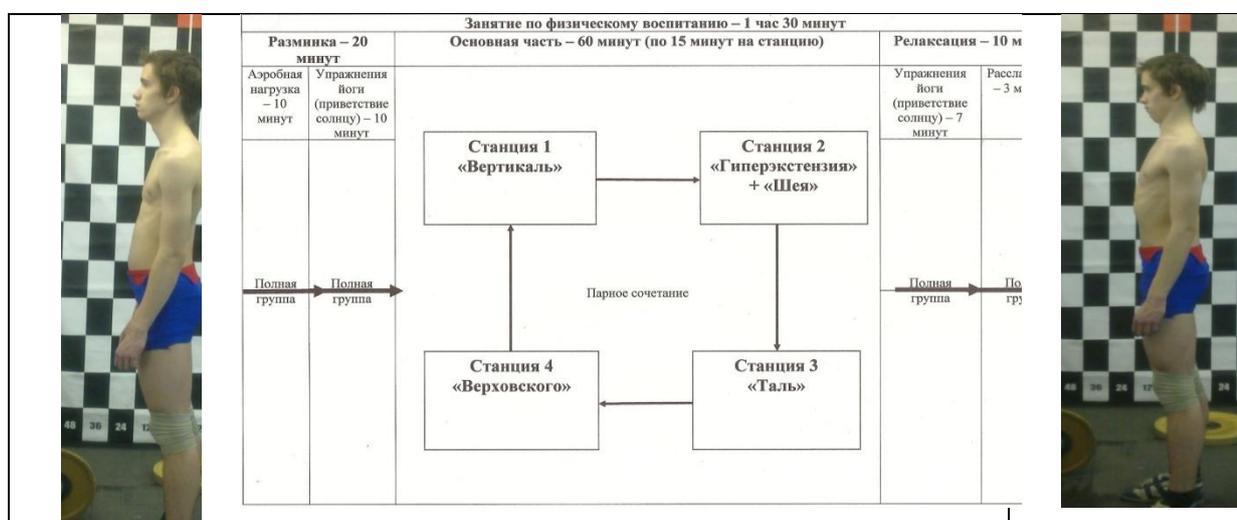


Рисунок 7 – Схема занятия по программе «Осанка»

После прохождения программы у человека остаются знания, умения и компетенции в области формирования нормы анатомической осанки и обеспечения слаженной работы опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений, которыми он может использовать, по необходимости, на протяжении всей жизни для себя лично и для обучения других.

Литература:

1. Вела, Марк Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса: пер. с англ./ Марк Велла. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144 с., ил.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
3. Дубровский В.И., Федорова В.Н Биомеханика: учебник для студентов сред. и высш. учебных заведений по физической культуре / Дубровский В.И., Федорова В.Н . – 3-е изд.– М. Изд-во Владос-пресс , 2008 – 669 с.: (Учебник для вузов).
4. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учебник для студентов сред. и высш. учебных заведений по физической культуре / Дубровский В.И.– М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005. – 462 с.: (Учебник для вузов).
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2011.– 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
6. Корнилов А.Н. Биомеханическая структура соревновательного упражнения рывок и специально-вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н.Корнилов, МГПУ ПИФК. – М., 2010. – 26 с.
7. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека: учебник для студентов вузов / Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. – М.: Гуманитарное издание центр ВЛАДОС, 2005.– 383с.

8. Лазутина Н.С. Здоровый позвоночник – основа жизни. Методические указания и комплекс упражнений по курсу «Физическое воспитание». – М.: Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана. 2008. – 24 с.
9. Потапчук А.А. Айдур М.А. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь. 2001.– 164 с.
10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.