

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д.Д. Рылач, 2 курс

Научный руководитель – А.Н. Королевич, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. В условиях образовательного процесса университета сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи является одной из приоритетных задач системы высшего образования. Обучение в вузе – это период, когда организм студентов подвергается воздействию значительных статических нагрузок, связанных с длительным пребыванием в положении сидя во время аудиторных занятий и самостоятельной подготовки. Это создаёт предпосылки для возникновения и прогрессирования серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата [8, с. 112].

Осанка является показателем не только физического развития человека, но и выступает в качестве основного критерия здоровья в целом. Правильная осанка обеспечивает оптимальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, создаёт условия для эффективной работы внутренних органов, повышает устойчивость позвоночника к деформациям [2, с. 78]. Нарушения осанки, такие как сутулость, круглая спина, сколиотическая осанка, не только ухудшают внешний вид, но и могут привести к снижению работоспособности, быстрой утомляемости, появлению болевых синдромов и развитию более серьезных заболеваний позвоночника [5, с. 38].

Анализ литературы позволил выделить ключевые факторы риска развития нарушений осанки в студенческом возрасте: гиподинамия, нерациональная организация рабочего места, слабость мышечного корсета, особенно мышц спины и брюшного пресса, а также отсутствие навыка самоконтроля за положением тела [7, с. 67].

Основными средствами физического воспитания для решения задачи формирования осанки являются: общеразвивающие упражнения, корригирующие (*упражнения у вертикальной плоскости, с предметами на голове, на растягивание*), гимнастические и танцевальные, упражнения в равновесии, плавание и упражнения в воде, спортивные игры.

Эффективность применяемых средств во многом зависит от методов обучения и тренировки. Например, метод строго регламентированного упражнения: является ведущим на начальных этапах. Он предполагает разучивание упражнений по частям (например, отдельно постановка головы, отведение плеч, втягивание живота) и затем слияние их в целостное действие.

Метод повторных усилий заключается в многократном выполнении корригирующих упражнений до утомления для укрепления мышечных групп.

Метод статических усилий - это удержание правильной осанки или отдельных поз в течение определённого времени (изометрические напряжения). Например, удержание спины прямой в положении сидя у стены.

Игровой и соревновательный методы подразумевают проведение эстафет, игр с удержанием предметов на голове, соревнований на лучшую осанку. Эти методы повышают эмоциональный фон и мотивацию студентов [1, с. 188].

Метод наглядной информации и самоконтроля включает в себя использование зеркал, взаимоконтроль, видеоанализ для формирования сознательного отношения к правильному положению тела.

Важным аспектом формирования правильного положения тела является сопряжённое развитие, когда формирование осанки сочетается с развитием других физических качеств: силовой выносливости мышц спины, гибкости позвоночника, общей выносливости.

Однако, несмотря на очевидную значимость проблемы, анализ программ по физической культуре для высших учебных заведений показывает, что вопросам формирования осанки и её профилактики уделяется недостаточно внимания. Часто упражнения на осанку включаются в занятия без системного подхода и контроля эффективности [4, с. 203]. Поэтому проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата подтверждает необходимость целенаправленного воз-

действия на мышечно-связочный аппарат для создания мощного «мышечного корсета», удерживающего позвоночник в правильном положении.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие студенты 1-2 курсов факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет». Для выявления и оценки информированности студенческой молодежи о правильном положении тела, наличии вредных привычек (например, привычка сидеть «нога на ногу»), а также характера их двигательной активности было проведено анкетирование 40 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённое анкетирование студентов показало, что 75% опрошенных проводят за учебным столом более 6 часов в день. Среди респондентов 60% отмечают эпизодические боли в спине к концу учебного дня. Иными словами, подавляющее большинство студентов из исследуемой группы из-за длительного сидения сталкиваются с болевым дискомфортом, тогда как среди сидящих меньше 6 часов такие жалобы встречаются реже.

Несмотря на то, что 60% опрошенных испытывают боль в спине, регулярно выполняют упражнения для укрепления мышц спины только 30% студентов. Это указывает на то, что боль сама по себе не становится достаточным стимулом для начала профилактики данного состояния.

Большинство студентов (85%) осознают важность правильной осанки. Однако, те же 85% исследуемых признаются, что не владеют достаточными знаниями о конкретных методах её профилактики. Следовательно, именно информационный дефицит, а не отсутствие мотивации, является барьером: студенты хотят поддерживать осанку, но не знают как.

Выявленное несоответствие между пониманием важности проблемы и реальными действиями по её профилактике подтверждает необходимость более активной педагогической работы. Полученные данные согласуются с выводами других исследователей о том, что в практике физического воспитания студентов зачастую преобладают традиционные средства, а арсенал методов профилактики нарушений осанки требует его расширения за счёт современных фитнес-технологий (пилатес, стретчинг, йога) и систематического контроля [6, с. 77].

Заключение. В структуре физической подготовленности студентов осанка занимает особое место, являясь интегральным показателем состояния опорно-двигательного аппарата и признаком общего благополучия.

Ведущими методами формирования правильного положения тела выступают метод строго регламентированного упражнения, метод повторных и статических усилий, игровой и соревновательный методы. Ключевым условием, позволяющим сохранять правильную осанку, является систематичность занятий и сознательный подход для решения данной задачи.

Проведенное анкетирование показало, что исследуемые студенты не достаточно вовлечены в профилактику нарушений осанки, что требует от преподавателей физической культуры целенаправленного включения соответствующих средств и методов в учебный процесс, а также проведения просветительской работы в этом направлении.

Внедрение в программу по физической культуре специализированных комплексов упражнений с использованием современных фитнес-технологий (пилатес, йога) позволит предупредить серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата и повысить эффективность формирования навыка правильной осанки.

Список использованных источников

1. Двейрина, О. В. Координационная тренировка: методология и практика / О. В. Двейрина. – СПб. : Изд-во СПбГУФК, 2022. – 210 с.
2. Епифанов, В. А. Остеохондроз позвоночника. Диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов. – М. : МЕДпресс-информ, 2020. – 512 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Спорт, 2006. – 240 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 543 с.
5. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2021. – 166 с.
6. Семенчук, И. Н. Особенности координационной подготовки студентов в процессе физического воспитания / И. Н. Семенчук, А. В. Коваленко // Здоровье для всех. – 2015. – №2. – С. 77–82.

7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Спорт, 2020. – 624 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2019. – 496 с.