

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 120-123.
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 120-123.

Научная статья
УДК 796.01
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_120

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ



Оксана Александровна Сафонова¹, Дмитрий Викторович Сафонов², Егор Александрович Рябчиков³

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет^{1, 2, 3}
Санкт-Петербург, Россия

¹ Директор спортивного клуба
тел.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-1394-8354

² Тренер
тел.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0654-6189

³ Тренер
тел.: +7(812)316-58-27, e-mail: egor-ryabchikov@mail.ru
ORCID 0000-0002-6880-3745

Аннотация. В настоящее время, в эпоху экономического прогресса, наибольший процент населения вынужден находиться преимущественно в сидячей позе в связи с компьютеризацией рабочего процесса. В соответствии с этим происходят физиологические изменения в позвоночном столбе, а именно в осанке, которая напрямую связана со здоровьем. Данные отклонения, происходящие при изменении осанки, могут представлять определённую опасность, если они не выявлены своевременно. В статье рассмотрены причины нарушения осанки и упражнения для её коррекции. Цель исследования – обобщение данных об используемых методах физической культуры для формирования осанки. Предметом исследования явились средства и методы, применяемые на занятиях физической культурой для формирования осанки. Нами предложен разработанный комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, формирование мышечного каркаса глубоких мышц спины. Данный комплекс упражнений может применяться для студентов как основной группы здоровья, так и подготовительной, а также как средство лечебной физической культуры. Комплекс упражнений разработан с учётом физической подготовленности и доступности, состоящей в простоте его выполнения. Предлагаемый комплекс упражнений можно применять на занятиях физической культурой в заключительной части занятий.

Ключевые слова: осанка, поза, спина, здоровье, телосложение, сколиоз, самочувствие, профилактика, средства, мышечный каркас.

Для цитирования: Сафонова О. А., Сафонов Д. В., Рябчиков Е. А. Формирование осанки у студентов на занятиях по физической культуре в вузе // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 120-123. DOI: 1047438-1999-3455_2023_2_120.

Введение

Главной задачей в поддержании правильной осанки является сохранение опорно-двигательного аппарата от высоких физических и профессиональных перегрузок, предохранение от получения травм с помощью укрепле-

ния мышечного каркаса туловища. Изменение показателей физического развития под влиянием физических нагрузок позволяет судить о том, насколько правильно дозируются нагрузки и как это отражается на внешнем виде занимающихся. Осанку, т. е. манеру двигаться, держаться обычно оценивают в положении стоя. При

этом следует держаться непринужденно, без напряжения, в привычной позе. Если голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, грудная клетка приподнята и выступает вперед, живот слегка втянут, лопатки симметричны и не выделяются, ноги в коленном суставе выпрямлены, то осанка считается правильной. Состояние осанки во многом определяется выраженностью физиологических изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного), которые могут быть чрезмерно увеличены или, наоборот, уменьшены. При сутулости (округлой спине) сильно выражен грудной изгиб позвоночника, при плоской спине все физиологические изгибы сглажены. [2, с. 215-217; 5, с. 141; 6, с. 21-

37; 9, с. 151]. Цель исследования – обобщение данных об используемых методах физической культуры для формирования осанки.

Методом исследования на данном этапе является анализ литературных источников по изучению методов и средств физической культуры. Для коррекции осанки могут применяться упражнения на формирование и укрепления мышечного каркаса для правильной осанки. Применяются симметричные и асимметричные упражнения для разгрузки позвоночного столба. Рекомендуются физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышечного каркаса [1, с. 200-214; 3, с. 114-116; 4, с. 321-328]. Эти упражнения представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений на формирование и укрепления мышечного каркаса позвоночного столба для правильной осанки

№ п/п	Упражнение		Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации
	Название	Содержание		
1	“Пловец”	И.п. – лёжа на животе, руки и ноги выпрямлены. 1 – поднять левую руку и правую ногу вверх. 2 – сменить положение рук и ног	8-10 раз	Таз, живот и грудь прижимаем к полу. Делаем небольшую паузу в верхнем положении. Голову не напрягаем
2	Поза “кошки” на четвереньках	И.п. – упор стоя на коленях. 1-2 – с вдохом округлить спину, прижать подбородок к груди. 3-4 – с выдохом прогнуться в грудном отделе позвоночника	60 сек	Чередуем положения на протяжении 15 сек.
3	Подъем рук с тягой на животе	И.п. – лежа на животе, согнувшись в грудном отделе, взгляд направлен вперед. 1-2 – согнуть руки локтями за спину, соединяя лопатки. 3-4 – И.п.	8-12 раз	Делаем небольшую паузу при заводе локтей за спину
4	“Планка”	И.п. – упор лежа на предплечьях, тело параллельно полу	30-60 сек	Удерживаем статическое положение
5	“Поза ребенка”	И.п. – присед на всей стопе. Подать таз назад, лечь животом на колени, руки вытянуть вперед	30-60 сек	Чувствуем, как вытягивается позвоночник
6	Отведение рук в стороны-вверх	И.п. – сед на пятках, руки перед грудью в замок. 1-2 – руки вверх и за голову. 2 – и.п. 3 – в стороны, соединить лопатки. 4 – и.п., пальцы в замок	8 раз	Руки вытягиваем, не делаем резких движений
7	Наклон с опорой на стену	И.п. – упор стоя ноги врозь, руки на стену в полтора шагах от стены	30-60 сек	Наклоняться как можно ниже, прогибаясь в плечевых суставах
8	“Птица-кошка”	И.п. – упор стоя на коленях. 1 – левую руку вверх, правую ногу назад. 2 – и.п. 3-4 – то же, сменив положение рук и ног	8-10 раз	Фиксируем положение с отведением руки и ноги на 1 сек., сжимая ягодичцы
9	“Сфинкс”	И.п. – упор на предплечьях, лёжа на животе, прогнувшись	30-60 сек	Взгляд направлен вперед-вверх
10	Подъем лопаток и ягодичный мостик	И.п. – лёжа на спине, согнув ноги на пол, руки в стороны, согнув вперед (в потолок). 1 – опорой на локти прогнуться в грудном отделе, тянуться грудью вверх. 2 – и.п. 3 – поднять таз вперед, сжимая ягодичцы. 4 – и.п.	10-12 раз	На 1 и 3 делаем паузу на 1-2 сек
11	Сведение лопаток у стены	И.п. – стоя спиной к стене, согнув руки вверх. 1-2 – на вдохе свести лопатки, прогнуться в грудном отделе. 3-4 – на выдохе и.п.	5х30 сек	В и.п. локти впереди, на 1-2 стараемся локтями коснуться стены
12	Низкий выпад	И.п. – глубокий выпад левой, руки вверх, спина прямо.	30-60 сек	Удерживаем положение. Выполняем на каждую ногу

13	Вращение грудного отдела позвоночника	И.п. – лёжа на правом боку, согнув левую ногу, руки вперед. 1 – поворот налево в положение лёжа на спине, левую руку вперёд, правую в сторону на пол. 2 – и.п.	8-10 раз	Повторяем то же самое на левом боку, с согнутой правой ногой
----	---------------------------------------	--	----------	--

Выводы

В комплексе упражнений, представленном в таблице 1, предлагаются упражнения, направленные на укрепление глубоких мышц спины и небольших мышечных групп, косвенно участвующих при выполнении упражнений. Рекомендуется применять данные упражнения в тренировочном процессе 2-3 раза в неделю в зависимости от уровня физической подготовленности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М. : Гуманит. центр ВЛАДОС. 2002. 512 с.
2. Кошелева, Л.П. Правильная осанка – залог здоровья человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 12-2. С. 215-217.
3. Крюкова, А.Я. Сколиоз и нарушения осанки у студентов / А.Я. Крюкова, А.М. Комаров, Р.С. Низамутдинов // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии. 1997. № 3. С. 114-116.
4. Настольная книга учителя физической культуры. / под ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никадрова. М. : Физкультура и спорт, 1998. 450 с.
5. Скиндер, Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие / Скиндер Л.А. [и др.]. Брест : Гос. ун-т имени А.С. Пушкина, 2012. 212 с.
6. Эрденко, Д.В. Особенности фитнес тренировки при нарушениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / Д.В. Эрденко, О.В. Козырева., С.Н. Попов. М. : РГУФКСИТ, 2009. 41 с.
7. Эрденко, Д.В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки у студенток гуманитарных вузов : дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 159 с.
8. Kendall F.P., Kendall McCreary E.K., Provance F.G. Muscles, testing and function: with posture and pain. Baltimore: Williams & Wilkins, 2005. 420 p.
9. Norris Christopher M. Back stability: integrating science and therapy. 2nd ed. Human Kinetics, 2008. 360 p.
10. Каптелин, А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. М.: Медицина, 1969. 250 с.

References

1. Dubrovsky V.I., Sports medicine: Proc. for stud. higher textbook establishments. - 2nd ed., add. – Moscow, VLADOS publ., 2002. 512 p.
2. Kosheleva L.P. Correct posture is a guarantee of human health. International Journal of Applied and Fundamental Research. 2014. No. 12-2. pp. 215-217.
3. Kryukova A.Ya., Scoliosis and posture disorders in students. Kryukova A.Ya., Komarov A.M., Nizamutdinov R.S. Topical issues of orthopedics and traumatology. - 1997. No. 3. pp. 114-116.
4. Handbook of a teacher of physical culture. / Ed. Prof. L.B. Kofman; Auth. comp. G.I. Pogadaev; Foreword V.V. Kuzina, N.D. Nikadrov. Moscow, Physical culture and sport publ., 1998.
5. Skinder L.A. Physical rehabilitation of children with postural disorders and scoliosis : teaching aid. Brest, Brest State University named after A. S. Pushkin, 2012. 212 p.
6. Erdenko D.V., Features of fitness training for disorders and diseases of the musculoskeletal system. D.V. Erdenko, O.V. Kozyreva., S.N. Popov. Moscow, Russian University of Sports "GTSOLIFK" publ., 2009. 41 p.
7. Erdenko D.V. The method of using oriental gymnastics for posture disorders in students of humanitarian universities : dis. ... PhD ped. sci. Moscow, Russian University of Sports "GTSOLIFK" publ., 2009. 159 p.
8. Kendall F.P., Kendall McCreary E.K., Provance F.G. Muscles, testing and function: with posture and pain. Baltimore: Williams & Wilkins, 2005. 420 p.
9. Norris Christopher M. Back stability: integrating science and therapy. 2nd ed. Human Kinetics, 2008. 360 p.
10. Kaptelin A.F. Restorative treatment for injuries and deformities of the musculoskeletal system. Moscow, Medicine publ., 1969. 250 p.

Поступила в редакцию 03.04.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article
UDC 796.01
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_120

**FORMATION OF POSTURE OF STUDENTS IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

Oksana A. Safonova ¹, Dmitry V. Safonov ², Egor A. Ryabchikov ³

St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering ^{1, 2, 3}
St. Petersburg, Russia

¹ *Sports club director,*

ph.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-1394-8354

² *Coach*

ph.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0654-6189

³ *Coach*

ph.: +7(812)316-58-27, e-mail: egor-ryabchikov@mail.ru
ORCID 0000-0002-6880-3745

Abstract. Currently, in the era of economic progress, the largest percentage of the population is forced to be predominantly in a sitting position due to the computerization of the work process. In accordance with this, physiological changes occur in the spinal column, namely the posture, which is directly related to health. These deviations occurring in changes in posture can pose a certain danger if they are not detected in a timely manner. The article discusses the causes of posture disorders and exercises for posture correction. The purpose of the study is to summarize the data on the methods of physical culture used for the formation of posture. The subject of the study was the means and methods used in physical education classes for the formation of posture. We have proposed a developed set of exercises for the muscles of the body that will help strengthen the muscular frame of the deep muscles of the back. This set of exercises can be used for students both with the main health group, and with preparatory, as well as therapeutic physical culture. A set of exercises is selected taking into account physical fitness and ease of implementation. The developed set of exercises can be used in physical education classes in the final part of the classes.

Keywords: posture, posture, back, health, physique, scoliosis, well-being, prevention, remedies, muscle frame.

Cite as: Safonova, O. A., Safonov, D. M., Ryabchikov, E. A. (2023) Formation of posture of students in physical education lessons at higher education institution. (2), 120-123. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_2_120.

Received 03.04.2023

Accepted 29.06.2023