

УДК 378.1

Оздоровительная методика по улучшению осанки у студентов вуза

Панчук Наталья Сергеевна¹, кандидат педагогических наук

Пашина Ксения Николаевна¹

Пастухов Иван Сергеевич²

¹*Российский государственный университет правосудия, Северо-Западный филиал, Санкт-Петербург*

²*Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва*

Аннотация. В статье обоснована необходимость разработки и реализации специализированных и модернизированных программ по физическому воспитанию, способствующих укреплению мышц спины у студентов. Представлена оздоровительная методика по улучшению осанки у студентов вуза, включающая совокупность комплексов силовой подготовки, пилатеса, стретчинга и занятий с элементами китайской борьбы шуайцзяо. Результаты исследования приведены в виде анализа диагностики осанки студентов на первичном и итоговом этапах эксперимента. Дана оценка эффективности использования оздоровительной методики по улучшению осанки студентов.

Ключевые слова: оздоровительная методика, физическое воспитание, здоровье студентов, осанка.

Health-improving method for enhancing posture among university students

Panchuk Natalya Sergeevna¹, candidate of pedagogical sciences

Pashina Ksenia Nikolaevna¹

Pastukhov Ivan Sergeevich²

¹*Russian State University of Justice, Saint-Petersburg*

²*Russian Peoples' Friendship University named after Patrice Lumumba, Moscow*

Abstract. The article argues for the necessity of developing and implementing specialized and modernized physical education programs aimed at strengthening the back muscles of students. A health-improving method for improving the posture of university students, including a set of complexes of strength training, pilates, stretching and classes with elements of Chinese wrestling Shuaijiao, is presented. The research results are presented in the form of an analysis of students' posture diagnostics at the initial and final stages of the experiment. The effectiveness of the use of the health-improving method to improve the posture of students is assessed.

Keywords: health-improving methods, physical education, student health, posture.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня в вузах неспортивного профиля у студентов наблюдаются различные проблемы со здоровьем и физическим развитием. Одной из них являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Профилактика осанки – оздоровительная задача высшей школы. Выбор специальных упражнений требует выявления основных причин возникновения отклонений от нормы правильной осанки [1, с. 966]. Большое значение для профилактики и коррекции осанки имеют индивидуальные самостоятельные занятия физическими упражнениями [2, с. 56], благодаря которым можно сформировать привычку держать осанку [3, с. 849]. Занятия йогой способствуют повышению показателей подвижности суставов [4, с. 116], а использование упражнений, сочетающих восточную гимнастику тайцзицюань и упражнения на фитбол мячах способствуют уменьшению дисбаланса между постуральными мышцами спины [5, с. 55]. Несмотря на огромный научный интерес к проблеме формирования осанки у студентов высшей школы, следует отметить, что специальные оздоровительно-адаптированные методики и программы по улучшению осанки у студентов вуза встречаются не часто.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании принимали участие 230 обучающихся в российских университетах. Из них 117 человек – обучающиеся СЗФ

ФГОБУ «Российский государственный университет правосудия» (Санкт-Петербург); 113 человек – обучающиеся ФГАОУВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» (Москва). Результаты медицинского обследования студентов подтвердили, что среди искривлений позвоночника у молодых людей чаще всего имеются такие, как лордоз шейного и(или) поясничного отдела позвоночника, кифоз, сколиоз. С целью формирования ровной осанки, профилактики искривления позвоночника и укрепления мышц спины у студентов вуза нами разработана оздоровительная методика, которая включала различные упражнения (рис. 1), а именно, силовую подготовку, пилатес, элементы китайской борьбы шуайцзяо и стретчинг.



Рисунок 1 – Оздоровительная методика по улучшению осанки у студентов вуза

Предполагаем, что использование данной оздоровительной методики окажет благоприятное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата студентов: повысит подвижность в суставах; укрепит мышцы спины и туловища; сформирует равновесие в положении стоя; улучшит тонус мышечного корсета.

Для проведения педагогического эксперимента студенты были условно распределены на контрольную (по две учебной группы) и экспериментальную группы (по две учебной группы) (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение студентов университетов в контрольную и экспериментальную группы

Название групп	Российский государственный университет правосудия		Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы	
	Контрольная (57 чел.)	Экспериментальная (60 чел.)	Контрольная (57 чел.)	Экспериментальная (56 чел.)
К-1				
К-2				
Э-1				
Э-2				

Занятия проходили в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Студенты групп К-1, К-2 занимались согласно требованиям рабочей

программы учебной дисциплины, Э-1, Э-2 – с использованием вышеперечисленных направлений физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты исследования представлены в таблице 2 (начальный этап эксперимента), таблице 3 (итоговый этап эксперимента).

Таблица 2 – Результаты диагностики осанки в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе педагогического эксперимента

Контрольная группа		
Показатели тестирования	Есть отклонения	Нет отклонений
Тест №1. Стоя у стены (определение лордоза в шейном и(или) поясничном отделе позвоночника)		
Тест №2. Наклон вперед (определение кифоза)		
Тест №3. Захват кистей в замок за спиной (определение сколиоза)		
Экспериментальная группа		
Показатели тестирования	Есть отклонения	Нет отклонений
Тест №1. Стоя у стены (определение лордоза в шейном и(или) поясничном отделе позвоночника)		
Тест №2. Наклон вперед (определение кифоза)		
Тест №3. Захват кистей в замок за спиной (определение сколиоза)		

Таблица 3 – Результаты диагностики осанки в контрольной и экспериментальной группах на итоговом этапе педагогического эксперимента

Контрольная группа		
Показатели тестирования	Есть отклонения	Нет отклонений
Тест №1. Стоя у стены (определение лордоза в шейном и(или) поясничном отделе позвоночника)		
Тест №2. Наклон вперед (определение кифоза)		
Тест №3. Захват кистей в замок за спиной (определение сколиоза)		
Экспериментальная группа		
Показатели тестирования	Есть отклонения	Нет отклонений
Тест №1. Стоя у стены (определение лордоза в шейном и(или) поясничном отделе позвоночника)		
Тест №2. Наклон вперед (определение кифоза)		
Тест №3. Захват кистей в замок за спиной (определение сколиоза)		

Данные таблиц подтверждают, что улучшились показатели итогового тестирования по определению осанки в контрольной и в экспериментальной группах. В контрольной группе уменьшилось количество студентов, не выполнивших тесты: стоя у стены – на 5%; наклон вперед – на 9%; захват кистей в замок за спиной – на 1%. В экспериментальной группе: стоя у стены – на 8%; наклон вперед – на 13%; захват кистей в замок за спиной – на 16%.

ВЫВОДЫ. Аналитическое исследование показало, что проблема осанки студентов и поиск путей её улучшения является актуальной и нашла отражение во многих трудах ученых. Авторами научных работ предложены различные способы для улучшения осанки, однако наиболее результативными отмечаются индивидуальные занятия с применением лечебной физической культуры (ЛФК). Многие высшие учебные заведения не имеют возможности использования индивидуальных занятий с применением ЛФК, поэтому альтернативной является групповая форма

проведения занятий физическими упражнениями с использованием индивидуального подхода к каждому студенту, имеющему отклонение от нормы осанки (лордоз шейного или поясничного отдела позвоночника, кифоз, сколиоз). Также актуален выбор адекватных упражнений, способствующих укреплению мышц спины у занимающегося. Во многих исследованиях подтверждено, что совокупность различных занятий физическими упражнениями благоприятно отражается на состоянии здоровья и влияет на формирование осанки у молодого человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исследование показало положительную динамику в использовании оздоровительной методики по улучшению осанки у студентов вузов. Различные виды упражнений используемой методики (силовые упражнения, пилатес, стретчинг, элементы китайской борьбы шуайцзяо) доказали эффективность не только при повторном тестировании студентов, но и при выполнении некоторых базовых упражнений – стойки, упоры, упражнения на равновесие. Проведенное исследование подтверждает необходимость усиления или модернизации образовательных программ в рамках дисциплин по физическому воспитанию (особенно для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата) при помощи включения в образовательный процесс оздоровительных видов гимнастики.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мамонова О. В., Глазкова Г. Б. Организация и содержание самостоятельных занятий студентов: профилактика и коррекция нарушений осанки // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. Москва : Рос. эконом. ун-т им. Г.В. Плеханова, 2023. С. 964–968.
2. Загнухина Е. А. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки у студентов // Студенческий вестник. 2022. № 1-3 (193). С. 56.
3. Злобина Д. А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы нетрадиционными оздоровительными средствами йоги при формировании осанки // Мир без границ : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. Ставрополь, 2021. С. 849.
4. Маслова Е. С. Профилактическое действие лечебной физической культуры при нарушениях осанки // Наука и образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей XI Междунар. науч.-практ. конф. Пенза : Наука и Просвещение, 2023. С. 116.
5. Волынская Е. В., Фленова А. Р. Методика коррекции асимметричной осанки у студенток гуманитарного направления подготовки // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов. Минск : Белорусский государственный университет, 2023. С. 55.

REFERENCES

1. Mamonova O. V., Glazkova, G. B. (2023), "Organization and content of independent classes of students: prevention and correction of postural disorders", *Current problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects*, materials of the V All-Russian scientific and practical conference, Moscow, Russian Economic University named after G.V. Plekhanov, pp. 964–968.
2. Zagnukhina E. A. (2022), "Therapeutic physical culture for postural disorders in students", *Student Bulletin*, No. 1-3 (193), pp. 56–57.
3. Zlobina D. A. (2021), "Physical education of students of a special medical group using non-traditional health-improving means of yoga in the formation of posture", *World without borders*, Materials of the XII All-Russian Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists, Stavropol, pp. 849–857.
4. Maslova E. S. (2023), "Preventive effect of therapeutic physical culture for postural disorders", *Science and education: current issues, achievements and innovations*, collection of articles of the XI International Scientific and Practical Conference, Penza, Science and Enlightenment, pp. 116–119.
5. Volynskaya E. V., Flenova A. R. (2023), "Methodology for correcting asymmetrical posture in female students of the humanitarian field of training", *Scientific and methodological support for physical education and sports training of students*, Minsk, Belarusian State University, pp. 54–58.

Информация об авторах: Панчук Н.С., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, p.natalya01@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3022-0720>. Пашина К.Н., преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, kseniya4000@mail.ru. Пастухов И.С., аспирант кафедры физического воспитания и спорта, IVANSERGEEV9200@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2202-4321>. Конфликт интересов отсутствует.

Поступила в редакцию 13.03.2024. Принята к публикации 12.04.2024.