

УДК 796.011.7

## **ОСАНКА И ПОХОДКА КАК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

*Екатерина Валентиновна Жебелева, старший преподаватель, Российский государственный гуманитарный университет, Москва*

### **Аннотация**

В статье раскрывается содержание понятия осанки и подчеркивается ее значимость для человека, в частности для современного студента, его будущей профессии. Раскрываются новые подходы к занятиям физической культурой с учетом теоретических знаний об осанке как ключевом факторе в формировании культуры телосложения. Оценивается состояние здоровья будущих молодых специалистов, даются рекомендации по применению современных фитнес-технологий в учебно-воспитательном процессе студентов.

**Ключевые слова:** осанка, походка, культура телосложения, красота тела, студенты.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p159-162

## **POSTURE AND GAIT AS A FOUNDATION FOR THE FORMATION OF BODY CULTURE IN STUDENTS**

*Ekaterina Valentinovna Zhebeleva, the senior teacher, Russian State University for the Humanities, Moscow*

### **Abstract**

The article reveals the content of the concept of posture and emphasizes its significance for a person, in particular for a modern student, his future profession. New approaches to physical culture classes are revealed, taking into account theoretical knowledge about posture, as a key factor in the formation of body culture. The state of health of future young specialists is assessed, recommendations are given on the use of modern fitness technologies in the educational process of students.

**Keywords:** posture, gait, body culture, body beauty, students.

### **ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день проблема здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее значимых. От уровня здоровья человека во многом зависит качество его жизни и будущая профессия. Первое, что мы улавливаем в человеке, – осанка и походка. Осанка – это не только красота и здоровье, но и внешний облик, а также внутреннее восприятие человека [1]. Состояние нашего позвоночника и окружающих его мышц отражает качество нашей осанки, нашу красоту [5].

В статье раскрывается сущность понятий осанка и походка, их значение для формирования культуры телосложения как части инновационной физической культуры.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок). Правильная осанка является не только одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья, но и необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования внутренних органов, то есть является одним из показателей состояния здоровья людей [4]. Это понятие комплексное, отражающее не только физическое, но и психическое здоровье человека.

Телосложение – это строение и внешняя форма тела человека, его пропорции. Осанка и телосложение создают благоприятные условия для формирования походки, что является своего рода «визитной карточкой» для человека, отражает его как личность [2].

Культура телосложения заключается в формировании устойчивой привычки «быть здоровым и красивым», она определяет состояние здоровья человека и тесно связана с

показателями здоровья подрастающего поколения и направлена на формирование формы тела человека с преимущественным использованием физических упражнений, характерных для определённого места проживания. А здоровье, как известно, на сегодняшний день является одним из главных показателей качества жизни, конкурентоспособности будущих молодых специалистов [1].

Цель исследования – анализ понятия «культура телосложения» как части инновационной физической культуры.

### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование выполнялось поэтапно, по мере решения поставленных задач.

Первый этап предполагал анализ информации об осанке и культуре телосложения, в результате чего нам удалось систематизировать данные о физических упражнениях, используемых для коррекции осанки у молодежи, способах их применения при различных ее нарушениях.

Второй этап проводился в течение восьми месяцев. Применяя сбор информации о состоянии здоровья студентов 1 курсов РГГУ, анкетирование и визуальные методы оценки осанки, нам удалось получить подробную информацию о контингенте занимающихся.

На третьем этапе нашего исследования были сформированы таблицы и диаграммы по результатам исследования, определена значимость осанки для формирования культуры телосложения.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Инновационная физическая культура – часть физической культуры, находящиеся в стадии разработки. В отношении понятия «культура телосложения» предприняты попытки трактовки данного термина [3]. Тесная взаимосвязь физической культуры со здоровьем человека, дает возможность предположить, что фундаментом для формирования культуры телосложения, является осанка. Еще с древних времен говорилось о важности правильной осанки человека. Если посмотреть, как движутся африканские или восточные девушки, можно заметить особенности их передвижения. Манера походки позволяет при ходьбе носить на голове большие грузы, при этом идти ровно, свободно двигая бедрами, «парить» в невесомости [5]. Все это обеспечивается естественными изгибами нашего позвоночника. Смотри на человека с правильной осанкой сбоку, можно заметить несколько приподнятую грудную клетку с подтянутым животом, прямыми нижними конечностями, также умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночного столба. Различные изменения положения туловища, плечевого пояса и таза, головы, вызывают увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника. Это формирует не естественную, но иногда привычную позу человека. Ярким примером может служить работа в офисе. В положении сидя за компьютером грудные мышцы слишком сокращены, а мышцы спины расслаблены. Ежедневное пребывание в таком состоянии «входит в привычку», но является не естественным для человека и общества. Организм «запоминает» неправильные позы и движения. Единственный способ исправить эту ситуацию, выполнять комплексы упражнений, которые восполняют симметрию мышц антагонистов и синергистов. Но не просто выполнять, а с определенной целью, для чего-либо, таким образом, формируя «культуру телосложения». Осанка и походка – это отражение здоровья человека. А культура телосложения связана с укреплением здоровья, физическим развитием и наличием полезных привычек, ценностей. Следовательно, совокупность осанки и походки – это внешнее восприятие культуры телосложения. Нами было обследовано 60 студентов 1-х курсов с помощью графического метода. Параллельно с этим шло анкетирование. Оценивалась симметрия плеч и тазовых костей, а также баланс мышц брюшного пресса и спины. Результаты представлены на рисунке. Результаты анкетирования на тему: «Как влияют на Вас занятия

физической культурой» представлены в таблице ниже.

Таблица – О влиянии занятий физической культурой на студентов

№	Вариант ответа	% ответов
1	Положительно. Чувствую, что физические упражнения делают мои мышцы сильнее, укрепляют осанку. Все это поможет мне быть здоровым, дисциплинирует в будущей профессии.	42,3
2	Отрицательно. Мне тяжело заниматься физической культурой. Предлагаемые упражнения вызывают сложности при выполнении. Я не хочу заниматься, чувствую себя разбитым, особенно если после активных занятий следуют лекции. Физическая культура мешает учебе.	57,7

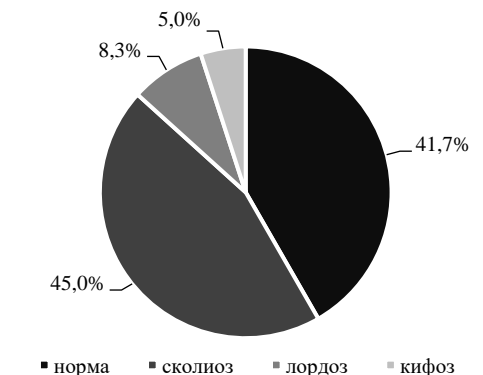


Рисунок – Соотношение видов нарушений осанки у студентов 1 курса РГГУ института психологии

Сопоставляя данные рисунка и таблицы, можно предположить, что практически здоровые студенты говорят о положительном влиянии физических упражнений на организм. Они имеют «привычку» выполнять физические нагрузки, что дает хороший оздоровительный эффект. Оппоненты, которые имеют различные искривления осанки, говорят об отрицательном влиянии на их организм. Среди них сформировано устойчивое мнение о том, что систематически «вредно» заниматься физической культурой. Все это еще раз подчеркивает важность формирования привычки ежедневно выполнять физические упражнения для правильной осанки с

целью формирования культуры телосложения.

## ВЫВОДЫ

1. В литературе неоднократно говорится о важности осанки для жизни и здоровья человека.
2. При анализе понятия осанки и походки удалось рассмотреть следующие положения:
  - осанка является важным компонентом строения тела человека;
  - с помощью физических упражнений мы можем воздействовать на осанку – делать ее лучше;
  - восприятие осанки и походки позволяет создать «образ человека», сформировать некое мнение о нем;
  - привычка держать осанку и красиво ходить формируется с детства и поддерживается в течение всей жизни;
  - знания о том, как, когда и сколько делать упражнений для осанки и походки, можно отразить в системе знаний о культуре телосложения.
3. Большинство современных студентов имеют нарушения осанки.
4. Для формирования правильной осанки предлагается использовать фитнес-технологии.
5. Отправной точкой в формировании культуры телосложения следует считать осанку и привычку систематически выполнять физические упражнения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахвердова О.А. Экстремальные виды спорта как проявление зависимого поведения у подростка/О.А. Ахвердова, Н.Н. Волоскова // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2012. – № 79(2). – С. 133–135.
2. Инновационная образовательная технология спортивно ориентированного физического воспитания / В.К. Бальсевич, А.И. Корунец, Л.Н. Прогонюк [и др.] – Сургут : Дефис, 2001. – 212 с.

3. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. С. 11–15.
4. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева / Под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – Москва : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.
5. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 166 с.

#### REFERENCES

1. Akhverdova, O.A. and Voloskova, N.N. (2012) "Extreme sports as a manifestation of dependent behavior in a teenager", *Bulletin of Stavropol State University*, No 79 (2), pp. 133–135.
2. Balsevich, V.K., Korunets, A.I., Progoniyuk, L.N. et al. (2001), *Innovative educational technology of sports-oriented physical education*, Hyphen, Surgut.
3. Stolyarov, V.I., Bykhovskaya, I.M. and Lubysheva, L.I. (1998) "Concept of physical culture and physical education (innovative approach)", *Theory and practice of physical culture*, No 5, pp. 11–15.
4. Stolyarov, V.I., Balsevich, V.K., Mochenov, V.P. and Lubysheva, L.I. (2009) *Modernization of physical education and physical culture and sports work in a secondary school*, Scientific and Publishing Center "Theory and practice of physical culture", Moscow.
5. Potapchuk, A.A., Didur, M.D. (2001), *Posture and physical development of children*, Speech, St. Petersburg.

**Контактная информация:** k.jebeleva2010@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 19.05.2023*

**УДК 796.323.2**

#### **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛАХ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

*Дмитрий Александрович Завьялов, доктор педагогических наук, профессор, Хаожань Цзинь, аспирант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Красноярск; Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск*

#### **Аннотация**

В связи с быстрым развитием экономики Китая и повышением уровня жизни все больше людей стали обращать внимание на важность занятия спортом. Как национальный вид спорта, баскетбол стал одним из самых популярных видов спорта среди китайских подростков и детей, особенно в связи с популяризацией и продвижением школьного баскетбола, который развивается очень быстро. В статье представлены основные вехи развития и становления школьного баскетбола в Китае, обобщение и анализ развития школьного баскетбола с точки зрения трех аспектов национальной политики, баскетбольных соревнований и реформы образования, а также прогнозирование будущих перспектив развития и потенциала китайского школьного баскетбола.

**Ключевые слова:** физическое развитие, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, учебный процесс, школьный баскетбол, национальная политика, реформа образования, баскетбол.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p162-166**

#### **HISTORICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF BASKETBALL IN SCHOOLS OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA**

*Dmitry Alexandrovich Zavyalov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Khaozhan Tzjin, the post-graduate student, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P.*