

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТУРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Власюк Алина Олеговна

Бевза Татьяна Вячеславовна

Нгуен Кристина Зунг

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены особенности постральной гимнастики, методика ее применения в образовательном процессе студентов. На сегодняшний день студенческая молодежь, которая является важной частью будущего трудового общества, имеет нарушения осанки, отсутствие достаточной двигательной активности, мышечные дисбалансы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Почти у каждого второго студента определяется подготовительная или специальная группа здоровья с ограничениями по здоровью в связи со сколиозом, плоскостопием и другими проблемами опорно-двигательного аппарата. В статье представлено исследование по применению методики постральной гимнастики, которая при своевременном использовании будет формировать у студентов правильную осанку, корректировать положение отделов позвоночника, профилактировать появление грыж и протрузий.

Ключевые слова: постральная гимнастика, осанка, физическая культура студента.

IMPLEMENTATION OF POSTURAL GYMNASTICS FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Vlasyuk Alina Olegovna

Bevza Tatyana Vyacheslavovna

Nguen Kristina Zung

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg

Abstract. The article discusses the features of postural gymnastics, the methodology of its application in the educational process of students. Today, students, who are an important part of the future labor society, have posture disorders, lack of sufficient motor activity, muscle imbalances and diseases of the musculoskeletal system. Almost every second student has a preparatory or special health group, with health restrictions due to scoliosis, flat feet, etc. The purpose of the study is to propose a technique that will be used for the correction of posture, strengthening of the spinal column and the formation of correct motor patterns in students during the period of study of the discipline physical culture. Conclusions. The authors of this article propose as a solution to the problem a method of postural gymnastics, which, if used in a timely manner, will form the correct posture of students, correct the position of the spine, prevent the appearance of hernias and protrusions.

Keywords: postural gymnastics, posture, student youth.

ВВЕДЕНИЕ. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является средством оптимизации и профилактики нарушений осанки обучающихся. Авторы предлагают рассматривать возраст студенческой молодежи, так как именно в этот период человек проходит стадию взросления и должен осознанно подходить к проблемам своего здоровья. Также на этапе обучения в вузе у студентов возрастает, как умственная, так и эмоциональная нагрузка (стресс), что в свою очередь приводит к появлению зажимов в организме, формированию триггерных точек и еще более проявляющемуся ухудшению осанки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первое, с чего начинается работа над коррекцией осанки – определение ее типа. В современной медицине на данный момент выделяется 5 типов осанки: I) нормальная спина; II) круг-

лая спина; III) плоская спина; IV) плоско-вогнутая спина; V) кругло-вогнутая спина (рис. 1).

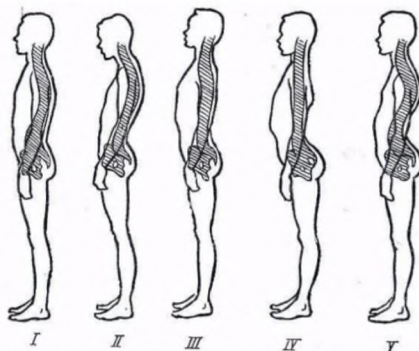


Рисунок 1 – Типы осанки в сагиттальной плоскости.

Одним из способов оценки осанки является визуальный осмотр преподавателем. При нормальной осанке в позвоночнике человека есть физиологические изгибы – шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз. Круглая спина характеризуется слишком большим углом грудного кифоза, для плоской спины характерен уплощенный кифоз. В типе осанки плоско-вогнутая спина угол грудного кифоза меньше нормального, при этом в поясничном отделе наблюдается гиперлордоз. В кругло-вогнутом типе осанки углы в грудном и поясничном отделе больше, чем при нормальном типе.

Для определения типа осанки существует ряд тестов. Определение лордоза в поясничном отделе:

Исходное положение – лежа. У испытуемого измеряют расстояние между поясничным отделом и полом. Если расстояние превышает 1-3 см, то имеет место гиперлордоз. Если же поясница полностью прижата к полу – то тип осанки – круглая/плоская спина.

Исходное положение – стоя у стены. Испытуемому предлагается выполнить упражнение roll-down – выполнить скручивание в каждом отделе позвоночника и коснуться пальцев ног. Если при выполнении этого упражнения испытуемый не может держать пятки прижатыми к полу, падает вперед – то в поясничном отделе есть предпосылки для гиперлордоза.

Определение чрезмерного грудного кифоза:

Исходное положение – лежа на спине. В этом положении преподаватель проверяет, касается ли задняя часть плеча пола, а также, не запрокидывается ли голова испытуемого назад – это может говорить о наличии чрезмерного грудного кифоза. Испытуемому предлагается поднять руки перед собой и отвести их назад, при этом не прогибаясь в грудном отделе. Если у испытуемого не получается коснуться пола – в грудном отделе возможен чрезмерный кифоз.

Исходное положение – сидя у стены. Испытуемый прижат к стене от затылка до копчика. Необходимо согнуть руки в локтевых суставах и прижать их к стене от локтя до тыльной части запястья. Если испытуемый не касается стены – то имеет место слишком большой угол в грудном кифозе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. После диагностического определения типа осанки у обучающихся можно приступать к внедре-

нию коррекционной постуральной гимнастики. Термин «постуральная» (от англ. Posture – осанка, поза) гимнастика стал использоваться в современном фитнесе не так давно, после большого количества исследований в области искривлений позвоночника в сагиттальной плоскости. В отличие от сколиоза, где искривление позвоночника происходит в фронтальной плоскости и данное нарушение осанки сложно исправить без медицинских специалистов, постуральная гимнастика направлена на решение проблем, связанных с артикуляцией позвоночника, нарушениями осанки в сагиттальной плоскости, мобильностью грудного и поясничного отдела и т. Д.

Проанализировав научные труды по теме исследования [1-3], авторы предложили для решения проблем, указанных выше, в рамках учебного занятия использовать комплексы коррекционных упражнений. Оптимальнее всего внедрить данные комплексы в подготовительную и/или заключительную части занятия. В подготовительной части применяемый комплекс будет решать проблемы подготовки организма для последующей нагрузки, при этом положение позвоночника будет приближено к физиологической норме и постепенно у студентов будет формироваться двигательный стереотип. В заключительной части занятия с помощью предлагаемого комплекса будут решаться проблемы снятия мышечного напряжения после основной работы, закрепления двигательного навыка.

Для каждого типа осанки свойственны определенные характерные особенности. При типе осанки «Плоская спина» грудной кифоз уплощен, а наклон таза меньше физиологической нормы. При этом типе осанки укорочена задняя поверхность бедра и ягодичных мышц, передняя поверхность бедра, наоборот, перерастянута. Шейный отдел может быть спазмирован.

В комплексе подготовительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения на разгибание бедра в коленном суставе, на растяжку задней поверхности бедра и ягодиц. В заключительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения на мобильность грудного отдела, лопаток и ромбовидной мышцы.

Пример упражнения: исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, локти под плечами, на выдохе разогнуть руки в локтевом суставе до угла 90 градусов, максимально опустить плечи и лопатками потянуться к позвоночнику, макушкой потянуться вверх, на вдохе – вернуться в исходное положение.

Для типа осанки «Круглая спина» характерны более плоские шейный и поясничный отделы, при этом в грудном отделе наблюдается повышенный изгиб, так называемая сутулость. При этом типе осанке укорочены передняя поверхность шеи, грудные мышцы, задняя поверхность бедра, при этом передняя поверхность бедра перерастянута.

В разминке рекомендуется выполнять упражнения для сокращения мышц передней поверхности бедра (разгибания в коленном суставе), а также на укрепление мышц верхней части спины (верхней части трапецевидной и ромбовидной мышц). В заминке рекомендуются комплексы растяжки на раскрытие грудного отдела (растяжка грудных мышц), на вытяжение позвоночного столба, мобильность плечевого сустава и лопаток.

Пример упражнения: исходное положение – сидя спиной к стене, ноги чуть согнуты в коленных суставах, корпус полностью прижат к стене, руки согну-

ты в локтевых суставах, локоть поднят на уровень с плечевым суставом. На выдохе прижать предплечья к стене, не отрывая локтей от стены и не меняя их положения относительно корпуса.

При типе осанки «Плоско-вогнутая спина» грудной кифоз имеет меньший угол, а поясничный лордоз, напротив, больший угол. При этом типе осанки наблюдается укорочение грудных мышц, мышц передней поверхности бедра, спазмируются подвздошно-поясничная мышца, трапецевидная, при этом удлиняются задняя поверхность бедра и мышцы брюшного пресса.

В подготовительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения на тонус перерастянутых отделов – укреплять заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы (тазоводоминантные упражнения), а также выполнять упражнения на мышцы кора.

В заключительной части занятия рекомендуется растягивать переднюю поверхность бедра, расслаблять подвздошно-поясничную мышцу, работать с подвижностью тазобедренного сустава.

Пример упражнения: исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, на вдохе прогнуться в пояснице, выполнив наклон таза вперед, на выдохе максимально прижать поясницу к полу, не отрывая ягодиц.

Для типа осанки «Кругло-вогнутая спина» рекомендуется сочетать рекомендации из комплексов Круглая спина и Плоско-вогнутая спина.

ВЫВОДЫ. Предложенная методика поструральной гимнастики при использовании в подготовительной и заключительной частях занятия успешно решает проблемы нарушений осанки в сагиттальной плоскости у студентов, является корректирующей и профилактирующей мерой, подходит для внедрения в высших учебных заведениях в рамках занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Соловьев В. А. Влияние силовых упражнений на коррекцию осанки женщин, занимающихся фитнесом // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры : сборник материалов I городской научно-практической конференции обучающихся г. Ханты-Мансийска, Ханты-Мансийск, 28–29 мая 2019 года. Ханты-Мансийск Югорский государственный университет, 2019. С. 181–183.

2. Засядько К. И., Вонаршенко А. П., Язлюк М. Н. Коррекция нарушения осанки по типу кругловогнутой спины у студентов // Арбатские чтения : материалы и тезисы докладов III конгресса мэров городов-курортов и главных внештатных специалистов, Москва, 14–15 октября 2021 года. Выпуск 6. Москва : Издательство «Знание-М», 2021. С. 26–33. – DOI 10.38006/00187-095-1.2021.26.33.

3. Невар С. Ф. Уровень физической подготовленности студенток с нарушением осанки в сагиттальной плоскости (сутулая спина) // Здоровье для всех. 2022. № 1. С. 60–65.

REFERENCES

1. Solovyov V. A. (2019), “The influence of strength exercises on the correction of posture of women involved in fitness”, *Current problems of physical education, sports training and health improvement of various categories of the population of KhMAO-Yugra, Khanty-Mansiysk*, pp. 181–183.

2. Zasyadko K. I., Vonarshenko A. P., Yazlyuk M. N. (2021), “Correction of postural disorders according to the type of round-concave back in students”, *Arbat readings, Materials and abstracts of reports of the III Congress of Mayors of Resort Cities and Chief Freelance Specialists*, Vol. 6, pp. 26–33.

3. Nevar S. F. (2022), “Level of physical fitness of female students with poor posture in the sagittal plane (stooped back)”, *Health for everyone*, No. 1, pp. 60–65.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 15.01.2024