

**М. В. Шилай, Т. Е. Коноплёва, И. А. Бушило**

## **КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Научно-технический прогресс вносит свои коррективы в жизнь человека. Всё большую популярность набирает возможность работать удалённо от места нахождения работодателя. Студенты проводят много времени в аудиториях и дома у компьютера. Это приводит к ослаблению мышц, к нарушению осанки. Помимо необходимости развивать на занятиях по физической культуре общую выносливость, ловкость, гибкость, силу, учитывая современные тенденции физической нагрузки у молодёжи необходимо уделять внимание на практических занятиях комплексам корригирующих упражнений.

Причинами нарушений осанки может быть неправильно подобранный рабочий стол, а также привычка носить сумку на одном плече. Слабое развитие мышц спины при малоподвижном образе жизни. Отсутствие

привычки держать ровно спину, наследственные особенности, а так же различные сопутствующие заболевания и травмы. На формирование правильной осанки так же влияет питание, свежий воздух, хорошая освещенность рабочего места, правильная подобранная мебель. От состояния позвоночника, его связок и окружающих мышц зависит осанка человека. Патологические процессы различной этиологии вызывают нарушения. В период интенсивного роста нарушения осанки как правило усугубляются.

Нарушения осанки бывают во фронтальной и сагиттальной плоскостях. При нарушении во фронтальной плоскости проявляется увеличенный изгиб позвоночника в верхней части спины – кифоз и увеличение изгиба в области поясницы–кифоз.

При нарушении в сагиттальной плоскости имеют место боковые отклонения от нормы. Искривления в левую или правую сторону относительно оси позвоночника. В норме осанка симметричная, грудная клетка без выпирания плеч, лопатки несколько выступают назад, живот немного вперед, отчетливо заметен лордоз, позвоночные остистые отростки расположены по средней линии.

Чтобы оценить актуальность проблемы, среди студентов был проведён тест, который используется для оценки осанки. Для этого нужно стать спиной к стене. Выпрямить спину без особого напряжения, постараться коснуться стены пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Если человек касается стены всеми перечисленными частями тела, то осанку можно назвать хорошей.

#### **Цель исследования:**

1. С помощью теста для определения правильной осанки, оценить осанку студентов подготовительных медицинских групп.
2. Определить процентное соотношение студентов с правильной осанкой и с нарушениями.
3. Внесение коррекции в учебный процесс с учетом полученных данных.

#### **Задачи:**

1. Внедрить в учебный процесс корригирующие упражнения и комплексы корригирующей гимнастики.
2. При необходимости составлять индивидуальные программы для коррекции осанки, включающие в себя упражнения для укрепления мышц туловища и коррекции особенностей осанки студентов.
3. Создание условий для формирования правильной осанки на практических занятиях по физической культуре.

В исследовании приняли участие 86 человек из подготовительных медицинских групп. У 52 % участников исследования выявлены нарушения осанки. Поэтому корригирующие упражнения должны стать частью программы, а не как отдельные, разовые занятия. Цель этих упражнений – возрастные особенности, особая роль отводится упражнениям для укрепления мышечного корсета.

Важно подобрать упражнения для мышц стабилизаторов спины, отвечающих за стабильность позвоночных сегментов и вытяжение позвоночника. Глубокие мышцы спины обеспечивают подвижность каждого отдела позвоночника.

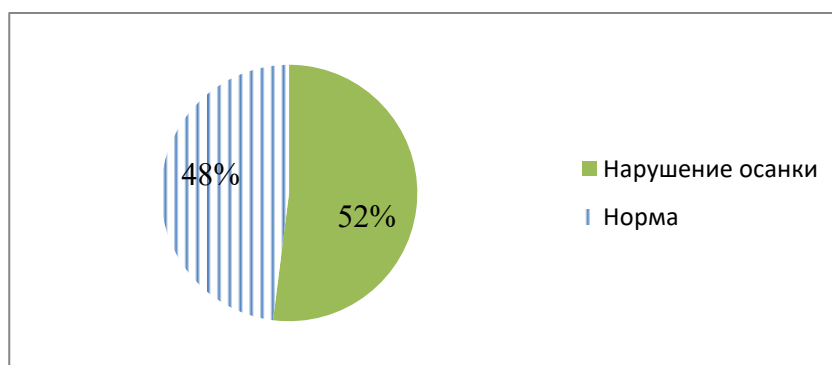


Рисунок 1

Процентное соотношение студентов с правильной осанкой и с нарушениями

Организация корригирующей гимнастики на занятиях по физической культуре для студентов подготовительной медицинской группы.

В разминке использовались упражнения на гибкость, упражнения для подвижности суставов, преимущественно для пояса верхних конечностей, дыхательные упражнения. В основной части занятия применялись упражнения для укрепления мышечного корсета и тренировки глубоких мышц спины, обеспечивающих стабилизацию позвоночника и подвижность всех его отделов. В заключительной части также используются корригирующие упражнения, упражнения на расслабление и дыхательные техники. Поскольку у студентов различный уровень физической подготовки и формы нарушения осанки предлагается использовать индивидуальные карты тренировок для студентов подготовительной медицинской группы, где учитывается степень физического развития и формы нарушения осанки.

#### **Выводы:**

✓ Учитывая выше перечисленные показатели, можно максимально эффективно подбирать количество упражнений для укрепления мышечного корсета, корригирующих упражнений, упражнений на растяжку и упражнений на расслабление.

✓ Индивидуальные программы могут меняться по мере достижения поставленных задач, поэтому 2 раза в семестр нужно проводить мониторинг осанки и оценку эффективности упражнений.

✓ В случае необходимости вносить изменения в комплексы. Занятия корригирующей гимнастикой должны быть регулярными, с использованием различного инвентаря: гимнастических палок, гантелей, различных эспандеров и т.д.

✓ Корригирующая гимнастика должна сочетаться с другими мерами для поддержания здоровья (правильное питание, активный образ жизни).

- ✓ Важно создать на занятиях позитивную и мотивирующую атмосферу.
- ✓ Люди с правильной осанкой, развитой мышечной системой, выглядят более уверенными, гармоничными, что помогает налаживать коммуникации между членами общества.