

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

© 2022 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, И. В. Беликова

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов. Однако существуют методики проведения корригирующей гимнастики для устранения подобных проблем.

Ключевые слова: здоровье, корригирующая гимнастика, осанка, физические упражнения, коррекция телосложения.

В современном темпе жизни очень важно оставаться здоровым человеком во всех отношениях. Одно из самых важных, на что требует обратить внимание, является осанка. Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие физической нагрузки у современного человека приводят к нарушениям осанки, что может привести к различным болезням, так же болезням позвоночника, нервной системы и внутренних органов. Смотря на человека, первое, на что мы обращаем внимание – осанка и походка, которые непосредственно зависят друг от друга.

Физическое состояние человека во многом зависит от его осанки и телосложения. Непосредственно зависит от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела.

Повышение работоспособности, деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения, а также многое другое, напрямую зависят от правильной осанки. Она имеет прямую зависимость от текущего состояния человека, от его усталости, поэтому осанка это не только

красота, но еще и здоровье.

Телосложение – это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Существует множество методик проведения корригирующей гимнастики для устранения проблем с осанкой и улучшения телосложения.

Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является связующим звеном всех частей скелета. В процессе эволюции все звенья тела расположились так, что обеспечивают ему вертикальное и уравновешенное положение без выраженного напряжения мышц и создают благоприятные условия для эффективного функционирования систем организма в основных привычных положениях. Между позвонками находятся хрящевые прокладки (диски), которые могут сжиматься в любом направлении.

Позвоночный столб имеет четыре физиологических изгиба: шейный и поясничный обращены выпуклостями вперед; грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостями назад. В позвоночном столбе не должно быть никаких боковых искривлений. Благодаря физиологическим изгибам позвоноч-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Беликова Ирина Викторовна – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», старший преподаватель

ный столб выполняет рессорную функцию, защищая головной и спинной мозг от сотрясения, а также увеличивает устойчивость и подвижность.

Форма позвоночника изменяется с возрастом. Осанка непостоянна и не связана с анатомическими изменениями. Изменения осанки зависят от физических нагрузок, вида деятельности, образа жизни.

Причин возникновения нарушений осанки очень много – это неполноценное питание, общее неудовлетворительное состояние здоровья, индивидуальные черты характера, загрязнения окружающей среды и даже смена настроения. Самый большой вред осанке приносит пассивный образ жизни, неудобная, или неправильно подобранная мебель дома или на рабочем месте, неудобная одежда и обувь.

Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушенным из-за неправильного положения головы, кровоснабжением головного мозга, слабым зрением.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.

Важно строгое соблюдение режима:

- правильное питание;
- хорошая освещенность;
- своевременное проветривание помещения;
- подбор стола и стула по росту.

В исправлении нарушений осанки большое значение имеет выявление повреждающих факторов, которые по возможности устраняются. Исправление нарушений осуществляется с помощью физических упражнений, воздействующих на глубокие и поверхностные мышцы туловища, целью которых является восстановление симметрии мышц, формирующих осанку.

Для формирования правильной осанки необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего, статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижность позвоночника. В качестве средств исправления нарушений осанки используются гимнастические упражнения. Для восстановления нормального симметричного мышечного тонуса необходимо научиться расслабляться и

управлять мышечным напряжением; особенно это актуально при асимметричной осанке.

Чтобы выработать правильную осанку, применяют две группы упражнений: общеобразовательные и специальные.

К первой группе относят упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, укрепляющие мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника. Выполняя общеобразовательные упражнения, человек укрепляет свой мышечный корсет. Для общего физического развития организма полезны упражнения, как без предметов, так и с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, гантелями и т. п.

К группе специальных упражнений относят упражнения, целенаправленно способствующие выработке правильной осанки. Некоторые из них довольно просты, и их можно выполнять в домашних условиях.

Формированию навыка правильно держать свое тело помогают упражнения, выполняемые в вертикальной плоскости, с предметами на голове, на равновесие. Чтобы научиться правильно держать голову, следует применять упражнения с удержанием на ней различных предметов (мешочка весом 200-300г и др.). Эти упражнения развивают статическую выносливость мышц и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Упражнения на равновесие направлены на развитие способности удерживать позвоночник в правильном положении, что имеет большое значение для правильной осанки.

Коррекция телосложения - сумма оздоровительных и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений, оказывающих влияние на формирование опорно-двигательного аппарата помогающих устранению функциональной недостаточности и повышению уровня физической подготовленности.

Коррекция телосложения средствами физической культуры - регулирование массы тела. При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимой энергии для выполнения упражнений. Работа мышц про-

исходит за счёт напряжения и сокращения. Напряжение – статическая работа мышцы без изменения ее длины.

Сокращение – динамическая работа мышцы с уменьшением ее длины. Но чаще всего мускулатура организма работает в смешанном режиме, как следствие, наблюдается уменьшение избыточного веса. При этом наше телосложение меняется в сторону стройной фигуры.

Коррекция телосложения средствами физической культуры:

- сгибание верхней части спины;
- касание пальцев ног;
- сгибательные движения тазовой области;
- сгибание тазовой области с поднятыми ногами;
- скручивающие движения позвоночника в положении лежа;
- наклоны ног в бок в положении лежа;
- ножницы.

Следует отметить, что для достижения требуемых результатов возможно только при грамотном индивидуальном выборе средств и методик коррекции телосложения. Особое значение имеет также и режим питания, отдыха и сна.

Необходимо учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте. В этот период организм ещё только развивается, поэтому нежелательные черты телосложения довольно легко поддаются коррекции. В зрелом возрасте коррекцию телосложения проводить гораздо сложнее, поскольку организм уже сформирован, рост прекратился, ростковые зоны костей уже «закрыты» для воздействия средствами физической культуры. Однако коррекцию телосложения за счёт снижения избыточной массы тела (т. е. сокращения лишних жировых отложений) при занятиях физической культурой можно проводить в любом возрасте (разумеется, при отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам). Кроме того, некоторые недостатки телосложения вполне можно скрыть за счёт отработки пластичных и красивых движений. Это опять же достигается за счёт средств физической культуры.

Вывод. Доминирующую роль в формировании осанки и телосложения играют, систематические занятия физическими упражнениями.

При правильной осанке создаются наилучшие условия для работы внутренних органов, что связано с сохранением здоровья человека. Так же улучшается внешний вид телосложения человека, нормально сложенный, условно-пропорциональный.

Не стоит забывать, что при систематическом нарушении правил работы за столом, рабочим местом, компьютером происходит нарушение осанки, и чаще всего в наиболее выраженной форме. Поэтому очень важно систематическое повторение лечебно-оздоровительных комплексов и неукоснительное следование рекомендациям при работе.

Что касается телосложения, следует отметить, что достижения требуемых результатов возможно только при грамотном индивидуальном выборе средств и методик коррекции телосложения. Особое значение имеет также и режим питания, отдыха и сна.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи [Текст] / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). С. 65-67.
3. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – Москва. – 2013. – № 10. – С. 127-128.
4. Григорьева И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 2 (37). – С. 159-161.
5. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и

информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

6. Петрова Т. Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического

воспитания в вузах / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула. – 2019. – № 3. – С. 35-41.

POSTURE AND BODY CORRECTION METHODS

© 2022 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, I. V. Belikova

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

In the modern pace of life, it is extremely important to remain healthy in all respects as a person. Not the last in a series of necessary "characteristics" is the correct posture. Unfortunately, a sedentary lifestyle, inactivity, lack of necessary gymnastics in a modern person lead to serious posture disorders, which can subsequently result in a variety of diseases of the spine, nervous system and internal organs. However, there are methods for conducting corrective gymnastics to eliminate such problems.

Keywords: health, corrective gymnastics, posture, physical exercises, physique correction.