

УДК 373.2.

МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ METHODS OF SETTING CORRECT POSTURE

*Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

Vitaly V. Zotin, senior lecturer

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

vitalles4622@mail.ru

Аннотация. Предложена методика постановки правильной осанки в рамках традиций восточной двигательной культуры.

Annotation. The technique of correct posture within the traditions of Eastern motor culture is proposed.

Ключевые слова: осанка, лордоз, мышечный тонус.

Key words: posture, lordosis, muscle tone.

В восточных гимнастических и оздоровительных системах (ВГОС) полагают, что главный энергетический канал человека проходит по всему позвоночнику вплоть до тазово-крестцовой области. Поэтому крайне важно, чтобы позвоночник был прямым, и с естественными изгибами позвоночника мирятся как с неизбежным злом.

Во ВГОС исходным положением для выполнения многих упражнений является так называемая базовая стойка, имеющая три варианта – узкий, нормальный и широкий. Различаются эти варианты шириной постановки ног – в узком варианте ноги расставлены на ширину стопы (кулака), стопы обеих ног параллельны, в зависимости от морфологических особенностей занимающегося допускается некоторый разворот стоп носками наружу; в нормальном варианте ноги расставлены на длину голени (или длина стопы + ширина кулака); в широком варианте ноги расставляются на такую ширину, чтобы угол разведения бедер составлял 90 градусов и больше (так называемая поза «всадника»).

Во всех вариантах базовой стойки специфичным является то, что центр коленного сустава должен располагаться строго над точкой юй-цюань – “точкой укоренения”, что обуславливает некоторое подгибание ног в коленях. При этом проекция общего центра тяжести (ОЦТ) тела должна находиться на линии, соединяющей точки юй-цюань обеих стоп.

Во ВГОС постановка правильной осанки делается следующим образом: занимающийся становится к вертикальной планке (угол косяка, торец двери, выступающий угол стены и т.п.) так, чтобы касаться ее только позвоночником. По этой причине, нельзя использовать вертикальные плоскости (стена, панель двери и т.п.) – будут мешать ягодицы, мышцы спины и лопатки. Далее принимается узкая или нормальная базовая стойка, так, чтобы проекция ОЦТ находилась на прямой, соединяющей точки укоренения обеих стоп. Допускается некоторое смещение проекции ОЦТ в сторону пяток; в любом случае проекция ОЦТ не должна выходить за пределы внешнего контура стоп. В таком

положении – обязательно касаясь планки затылочным выступом, седьмым шейным позвонком и крестцовой областью – стремятся уменьшить шейный и поясничный лордоз.

Для уменьшения шейного лордоза стремятся тянуться вверх затылочным выступом, при этом одновременно подбородок несколько подтягивают к шее, плечи расслаблены и нормально развернуты.

Уменьшение поясничного лордоза отчасти обеспечивается правильной постановкой ног в базовой стойке, а также небольшим смещением таза вперед. Существуют три взаимосвязанных ощущения, индицирующие правильную постановку поясничной области:

- 1) ягодицы поджаты;
- 2) сфинктер слегка напряжен;
- 3) легкое упругое напряжение в мышцах передней стенки живота ниже пупка – в области дан-тянь.

Эти ощущения контрастны по отношению к ощущениям в других мышечных группах и легкодоступны для самостоятельного контроля за правильной осанкой.

Зафиксировав правильную стойку и уяснив методы самоконтроля, учащийся занимается ходьбой, сконцентрировав внимание на новых мышечных ощущениях и периодически подходя к планке для контроля позвоночника, либо держа палку, прижатой к позвоночнику. Цель – наработать новый мышечный тонус корсетных мышц для поддержания правильной осанки. При этом при ходьбе будет отмечаться несколько семенящий характер шага из-за естественного его укорочения.

Следует отметить, что практикование ВГОС без постановки правильной осанки превращается в пустое подражание и копирование внешней экзотической формы, по эффективности не превосходящей обычной утренней гимнастики и этим, свое оздоровительное начало, ограничивающей.

Литература

1. Алябьева Н. В. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Мурманск.,2004.

2. Зотин В.В., Солдатов Н.А. Комплексный подход к реабилитации студентов с повреждением опорно-двигательного аппарата// Форум молодых ученых. - 2018. - №5-3 (21). - С.275-278

3. Зотин В.В. Гимнастика и ее основные виды/Мельничук А.А., Сагатаева А.А.//Аллея науки. - 2018. - №5 (21). - С.979-981

4. Якимина Е.П. Влияние осанки на здоровье человека. Возможность и условия ее коррекции средствами физической культуры // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(32).