

четверг - ягодичные мышцы, а в субботу уделяем основное внимание мышцам живота, т.е. прессу.

Хотелось бы ещё сказать, что не стоит тренироваться каждый день, без отдыха: так вы можете навредить своему здоровью. Мышцам нужен отдых и расслабление, иначе они «забьются», и вам будет труднее что-либо делать, т.к. всё будет болеть.

Список литературы

1. Народные правила поведения в спортзале. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zozhnik.ru/narodnye-pravila-povedeniya-v-spor>.

2. RuleBody.ru – Правила Тела. Фитнес, бодибилдинг, тренировки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rulebody.ru/trenirovki/vse-myshcy/kak-praviln>.

Лис М.М., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Современные аспекты нарушения осанки у обучающихся

Модернизация системы образования в России, сталкивается с необходимостью решения различных проблем, в том числе, проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Обучающиеся относятся к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения. Большие объёмы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни, влекут за собой появление различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одним из них является проблема нарушения осанки у обучающихся.

Осанкой называется привычная поза человека в покое и при движении. Правильная осанка – положение человека, при котором без лишних активных напряжений удерживается прямо голова и корпус. При правильной осанке у человека легкая походка, несколько опущены и отведены назад плечи,

подтянутый живот. При правильной осанке создаются наиболее благоприятные условия для функционирования внутренних органов.

Нарушение осанки негативно сказывается на функционировании опорно-двигательного аппарата, а также на работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Именно поэтому в современном обществе особенно остро стоит вопрос сохранения правильной осанки, а также коррекция на ранних этапах искривления позвоночника. Основным фактором появления искривления позвоночника является низкий уровень физической активности.

Знаменитый советский анатом Николаев Л.П. выделил 5 типов осанки с учетом явности физиологических изгибов позвоночного столба [1]:

- нормальная осанка – оптимальная выраженность изгибов всех отделов позвоночника;
- выпрямленная осанка – позвоночник прямой, его изгибы слабо выражены, а грудь немного выдвинута вперед;
- сутуловатая осанка – характерна увеличенным шейным лордозом, из-за чего голова немного подается вперед, грудной кифоз увеличен;
- лордотическая осанка – поясничный лордоз ярко выражен, а живот выпячен или отвисает;
- кифотическая осанка – грудной кифоз ярко выражен, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена, а локтевые и коленные суставы зачастую полусогнуты.

Формирование осанки зависит как от эндогенных факторов (внутренних), так и экзогенных (внешних). К эндогенным факторам можно отнести наследственность, тип конституции, состояние скелета, связок, мышц, уровень развития физических качеств, темпы роста. К экзогенным факторам относятся характер питания, перенесенные заболевания, физическое воспитание, гигиена труда и учебы, гиподинамия. Понимание влияния данных факторов позволяет вовремя включиться в процесс формирования правильной осанки или коррекции для минимизации искривления позвоночного столба. В

подавляющем большинстве случаев, когда устанавливается факт нарушения осанки, она является приобретенной [2].

Профилактику искривления позвоночника обеспечивает комплексное применение следующих мер [3]:

- спать на достаточно жесткой кровати, делать выбор в пользу небольших подушек;
- поддерживать физическую активность в течение дня;
- по возможности вместо сумок, носить рюкзак;
- соблюдать правильный режим труда и отдыха;

Данные меры позволяют предотвратить появление искривления позвоночника, либо избежать его дальнейшего развития.

Эффективными средствами коррекции нарушений осанки являются физические упражнения умеренной интенсивности, специальные статико-динамические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями в различных исходных положениях.

В ходе изучения данной проблемы был проведен опрос у обучающихся города Екатеринбурга. В опросе приняли участие 50 студентов. Целью проведения опроса было выявление наличия проблем с осанкой у студенческой молодежи.

Опрос показал, что 30 % респондентов имеют нарушения осанки, но, к сожалению, специальные упражнения для ее коррекции выполняют лишь 14 %. В ходе опроса было выявлено, что основными видами коррекции осанки являются: плавание, йога, массаж.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что проблемы с осанкой, в большинстве случаев связаны с малоподвижным образом жизни и халатным отношением к мерам профилактики заболеваний позвоночника.

Таким образом, для того чтобы иметь правильную осанку, которая является одной из основных причин хорошего самочувствия и настроения, необходимо больше времени уделять физической активности и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Белова О.А., Громова О.В. Роль лечебной физической культуры в коррекции нарушения осанки // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 5. – С. 35-36.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. М.: Олимпийская литература, 2003. 279 с.
3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. М.: Корона-Принт, 2018. 176 с.

Лобызенко П.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград

Обучение акробатическим упражнениям студентов физкультурных вузов

В системе физического воспитания студентов постоянно осуществляется поиск наиболее рациональных форм, методов и средств проведения занятий. Акробатические упражнения при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» в институтах физической культуры составляет едва заметную часть в программе. Более того, современные общеобразовательные школы в большинстве случаев не оснащены гимнастическим оборудованием, в связи с чем, учителя физической культуры вынуждены в рамках изучения раздела «Гимнастика» обучать детей акробатическим упражнениям, выходя за рамки школьной программы. Многие учителя делают это целенаправленно, так как на протяжении многих лет акробатические упражнения входят в программу олимпиады школьников.

Учитывая вышесказанное, в 2019/20 учебном году кафедрой ТиМ гимнастики Волгоградской академии физической культуры было принято решение: в порядке эксперимента провести изучение акробатических упражнений на I курсе в рамках дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика», выделив на обучение 20 часов за счет сокращения часов, отводимых на строевые и общеразвивающие упражнения. Существующая на сегодняшний день программа по данной дисциплине