

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ С ПОМОЩЬЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ

Мирзаев Ш.Т.¹, Ханимкулов А.Р.²

¹Мирзаев Шавкат Турдибоевич – старший преподаватель;
²Ханимкулов Анвар Рахимкулович – старший преподаватель,
кафедра допризывного военного образования,
Ташкентский государственный педагогический университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в данной статье представлены формирование правильной осанки с помощью общеразвивающих упражнений на занятиях по физической культуре и начальной военной подготовке. Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. Поэтому формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в области физического воспитания детей и подростков.

Ключевые слова: формирование, общеразвивающие упражнения, физическая культура, правильная осанка, начальная военная подготовка, занятия.

Высшее образование на базе общего среднего, среднего специального профессионального образования является самостоятельным видом системы непрерывного образования и осуществляется в соответствии с Законами Республики Узбекистан «Об образовании» и «О Национальной программе по подготовке кадров». Коренные общественные преобразования на современном этапе требуют пересмотра педагогических концепций, активного развития педагогической науки в русле современных требований к человеку-личности [1, 15].

«Независимость Узбекистана немыслима без наличия собственного высококвалифицированного кадрового корпуса, способного трудиться в изменчивых условиях рынка. Ставится задача создания единой непрерывной национальной системы образования, включающей не только общее образование и воспитание, но и профессиональную ориентацию, подготовку, переподготовку и повышение квалифицированных кадров. При этом должны учитываться специфические особенности Узбекистана, национально-психологический уклад жизни народа, лучшие достижения общемирового и восточного опыта образования. Коренным образом предстоит перестроить всю систему высшего и среднего специального образования, существенно изменить состав специальностей, по которым обучаются студенты» Современный этап реформирования высшего образования изменяет функции преподавателя высшей школы.

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. Поэтому формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в области физического воспитания детей и подростков. При фиксации нормальной (правильной) осанки в основной стойке голова держится без наклона в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений - с минимальными по сравнению с другими вертикальными стойками усилиями. При благоприятных условиях осанка такого типа формируется и стабилизируется уже в первые возрастные периоды развития индивида, но не остается неизменной.

В силу различных причин вероятны более или менее стойкие отклонения в осанке от нормы, особенно в первый период ее становления и в период старения. Как известно, дефектами осанки часто являются чрезмерный поясничный лордоз («прогнутая осанка») чрезмерный грудной кифоз («сутулая осанка»), наклонная осанка, изогнутая осанка.

Нарушением осанки считается также отсутствие или наличие недостаточных изгибов в сагиттальной плоскости («плоская спина»). У детей, обладающих «плоской спиной», отмечается склонность к образованию боковых искривлений позвоночника - сколиозов.

Нередко плохой осанке сопутствует частичное или полное плоскостопие - опущение продольного или поперечного свода стопы. Плоскостопие очень часто остается незамеченным, а этот дефект достаточно распространен. При плоскостопии резко ухудшается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, затрудняются движения.

По данным ряда массовых обследований, проведенных в последние годы в различных демографических регионах, те или иные дефекты осанки отмечаются у 40-50% школьников от общего числа обследованных. Часто их порождают непатологические причины, но и в таких случаях они представляют собой отнюдь не безвредные аномалии. Укореняясь, они могут не только существенно ухудшать биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата, но и неблагоприятно сказываться на функциях внутренних органов и со временем наносить немалый ущерб здоровью. Кроме того,

наличие неправильной осанки может приводить к не менее тяжелым моральным переживаниям, связанным с осознанием своей физической неполноценности [2, с. 222].

Степень нарушений осанки может быть различной: неустойчивые функциональные изменения, которые выражаются в неправильных позах тела и исчезают в положении прямой стойки; устойчивые функциональные изменения, не сглаживающиеся при изменении положения тела; фиксированные нарушения, связанные с изменением не только в мышечной, но и в костно-связочной системе двигательного аппарата. Для исправления последних требуются длительные и систематические занятия лечебной (корректирующей) гимнастикой.

Чаще всего изъяны в осанке предотвратимы и поддаются исправлению с помощью постоянного контроля и специальных упражнений на формирование правильной осанки (упражнения на ощущение и формирование правильной осанки приведены ниже).

Задача учителя - воспитывать у детей стойкую привычку держать тело в правильном положении. Научиться контролировать осанку необходимо как можно раньше. Поэтому учитель физической культуры должен сделать все зависящее от него, чтобы в начальных классах обучить детей держать тело в правильном положении. Необходимо требовать соблюдения правильных исходных положений при выполнении гимнастических упражнений, обращать внимание на положение плеч и головы. В старших классах на эту работу потребуется больше времени и энергии, так как нарушения осанки требуют настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны учителя, а также со стороны самого школьника и его родителей, которые обязаны контролировать осанку ребенка дома.

Как же проверить свою осанку? Простейший способ проверки осанки, который легко осуществить в домашних условиях, следующий. Встать у вертикальной плоскости (у стены или у двери с ровной поверхностью), касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками. При этом подтянуть свое тело так, чтобы голова оказалась в таком положении, когда козелковая точка находится на одной горизонтали с нижней границей носа, и чтобы к вертикальной плоскости прилегали плечи, лопатки, икроножные мышцы. Положение в лицевой плоскости проверяется по вертикальной линии, нарисованной на зеркале. Для более тщательной проверки осанки используются специальные методики.

Большое значение для сохранения правильной осанки имеют поздние рефлексы. Как их применять для формирования осанки, можно увидеть на следующем примере. Нужно принять положение основной стойки, выпрямиться, расправить плечи, поднять подбородок. После того как это положение зафиксировано, резко опустить голову, наклонив лицо вниз. При таком движении вы заметите, как неожиданно и быстро сломалась вся ваша выпрямленная поза тела: непроизвольно свелись плечи, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпятился. Такое изменение позы тела связано с тем, что опущенное положение головы рефлекторно расслабляет те мышцы туловища, которые должны поддерживать тело в заданной позе в вертикальном положении. Если голову поднять вверх, все тело невольно «подтягивается», плечи расправляются, спина выпрямляется, живот втягивается. При таком положении головы человек непроизвольно принимает позу правильной осанки. Однако для тренировки правильной осанки недостаточно обучиться только тому, чтобы уметь красиво поднимать голову. Надо еще потренироваться носить ее гордо, независимо от своих эмоций. Для этого тренируют «мускульный корсет», т. е. те группы мышц, которые держат тело в позе правильной осанки, а таких мышц более 300.

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» // Ташкент, 1997. С. 15.
2. Гимнастика: Учеб. пособие для вузов / под ред. Сушко Г.К.: Ташкент, 2011. С. 222.