

УДК 796.015

*Лупанова Татьяна Николаевна
студентка
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
Россия, Орел
e-mail: lupanova-1986@mail.ru*

*Научный руководитель: Бойко В.В.,
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
Россия, Орел*

ФИТНЕС В ФОРМИРОВАНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** раскрыты аспекты формирования динамической осанки студентов. Предложен комплексный взгляд на формирование динамической осанки студентов посредством применения фитнеса.*

***Ключевые слова:** фитнес, студенты, динамическая осанка, правильная осанка, формирование осанки, физические качества.*

*Lupanova Tatyana Nikolaevna
student
Orel state University named after I.S. Turgenev
Russia, Ore*

*Scientific adviser: Boyko V.V.
Orel state University named after I.S. Turgenev
Russia, Orel*

FITNESS IN THE FORMATION OF DYNAMIC POSTURE OF STUDENTS

***Abstract:** Aspects of the formation of dynamic posture of students are revealed. A comprehensive view of the formation of dynamic posture of students using fitness is proposed.*

***Keywords:** fitness, students, dynamic posture, correct posture, posture formation, physical qualities.*

В настоящее время вопросы физического воспитания студенческой молодежи являются актуальной проблемой, что связано с увеличением заболеваемости, низкой физической активностью, низкой мотивацией к ведению здорового образа жизни. На низком уровне находится состояние физического

развития. За последние 10-15 лет резко ухудшилось состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи.

При поступлении в ВУЗ около 30% обучающихся уже имеют отклонения в состоянии здоровья. За время учебы состояние здоровья ухудшается в 2-3 раза. Высокие нагрузки учебной деятельности, компьютеризация и прогресс способствуют снижению двигательной активности, что в свою очередь приводит к развитию различных заболеваний, в том числе и нарушению осанки.

Осанка представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития человека. Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма [1].

По данным многих исследований установлено увеличение случаев нарушения осанки у молодежи в последнее время. Факты и исследования свидетельствуют о нарушении осанки у 60–80% студентов по всей России [5]. Чаще всего проявляются следующие нарушения опорно-двигательного аппарата такие как сколиозы и остеохондрозы [1].

В связи с высоким уровнем требований к высшему образованию, учеба в ВУЗе предполагает длительное нахождение в положении сидя, причем часто с опущенной головой, а это рефлекторно влечет за собой расслабление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении, что в свою очередь обостряет проблему распространения нарушений осанки среди студентов, причем у девушек нарушения осанки встречаются чаще, чем у юношей [6]. Нарушения осанки могут приводить к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, головным болям и заболеваниям других систем организма.

Негативные последствия низкой двигательной активности убираются посредством организации физической культуры, которые являются важными факторами сохранения и укрепления здоровья, позволяет всесторонне развивать, улучшать работоспособность и снижать утомляемость. А также физические нагрузки позволяют повышать сопротивление организма различным заболеваниям за период обучения.

Одним из более приемлемых путей решения данной проблемы является интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в физическое воспитание студентов. Как показывают результаты многочисленных исследований, для поддержания нормального состояния здоровья, кроме повседневной деятельности, необходимы занятия по фитнес-программам [4]. Тренировочное действие физических нагрузок на основе функциональной системы организма позволяет поддерживать здоровье студентов на оптимальном уровне.

В системе высшего профессионального образования фитнес-культура представлена такими видами, как аэробика, фитбол-гимнастика, калланетика, бодибилдинг и др. В каждом из этих направлений накоплен значительный теоретический и практический потенциал. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику [3].

Таким образом, определена проблема исследования: увеличение количества студентов, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в том числе и нарушения осанки, приобрело особую проблему и влечет за собой необходимость поиска эффективных средств физического воспитания. Формирование правильной осанки в студенческом возрасте является одной из актуальных задач физического воспитания молодежи. На сегодняшний день современные технологии фитнеса отвечают всем требованиям, предъявляемым к упражнениям корригирующей и профилактической направленности, и могут применяться как средство коррекции осанки [2].

Анализ публикаций, опыт педагогической деятельности позволяет констатировать, что проблема коррекции осанки у студенток ВУЗов средствами комплексного применения оздоровительных видов гимнастики и фитнес-технологий не получила еще должного обоснования.

В результате анализа проблемы была выдвинута гипотеза исследования: предполагаем, что целенаправленное применение фитнеса в системе построения учебно-тренировочного процесса приведет к развитию физической подготовленности студентов и формированию динамической осанки.

Объект исследования – динамическая осанка у девушек 18-19 лет.

Предмет исследования – фитнес в формировании динамической осанки.

Цель исследования – исследование эффективности применения фитнеса в формировании динамической осанки у студенток 18-19 лет.

Задачи исследования:

1) Провести теоретический анализ применения фитнеса в формировании динамической осанки у студентов;

2) Исследовать состояние осанки у девушек 18-19 лет;

3) Оценить развитие физических качеств у девушек 18-19 лет с нарушениями осанки;

4) Разработать программу фитнеса для девушек 18-19 лет, направленной на формирование динамической осанки;

5) Исследовать эффективность применения фитнеса в формировании осанки и физических качеств у студенток 18-19 лет.

Новизна исследования: автором внедрена программа занятий фитнесом для девушек 1-2 курса (18-19 лет) с нарушениями осанки, разработаны практические рекомендации для студенток с целью формирования динамической осанки.

Теоретическая значимость работы заключается в дополнении теоретических материалов данными практических исследований различных авторов, занимающихся вопросами формирования динамической осанки у студентов.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в разработке программы фитнеса, направленной на коррекцию нарушений осанки. Полученные результаты исследований могут быть использованы на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Заключение. В настоящей работе исследована эффективность применения фитнеса в формировании динамической осанки у студентов 18-19 лет. Для достижения поставленной цели в работе были решены все задачи методом

анализа литературных источников и проведения педагогического эксперимента посредством применения ряда теоретических и практических методов исследования.

В теоретической части работы научно обоснованы проблемы формирования динамической осанки у студенческой молодежи, изучены методы коррекции осанки, рассмотрены современные фитнес-технологии, применяемые в формировании динамической осанки у студентов.

Проблема осанки у современной молодежи приобрело важное значение, что связано с увеличением числа студентов с ее нарушениями. Данный вид патологии приводит к развитию морфофункциональных изменений в позвоночном столбе, происходит деформация позвоночника, ухудшается биомеханика суставов. Изменения биомеханики позвоночника влекут за собой дегенеративно-дистрофические преобразования в межпозвонковых дисках, формирование грыж и нарушения в суставно-связочном аппарате. Нарушения осанки приводят к различным заболеваниям внутренних органов. Следовательно, своевременная коррекция осанки, является актуальной.

Среди методов коррекции осанки широко применяются физические упражнения. С целью повышения мотивации студентов в физическом воспитании, а также с целью формирования динамической осанки в последнее время применяют фитнес-технологии.

Фитнес индустрия динамично движется вперед и с каждым годом мы можем видеть появление все новых танцевальных видов в групповых занятиях. Сегодня к ним можно отнести: джаз, белиденс, рок-н-ролл, боди-балет и другие. Яркой, отличительной особенностью этих танцевальных видов, является возможность работать на уроке в разных режимах: медленном, быстром, с остановками, что не позволяет нам отнести эти виды в разряд «аэробных».

В педагогическом эксперименте показана эффективность применения боди-балета как одного из фитнес-технологии. Включение в занятия боди-балета позволило улучшить показатели функционального состояния студентов, функциональной силы мышц, развития физических качеств.

Эффективность применения фитнеса с целью формирования осанки исследовали при помощи тестирования функциональной силы прямых мышц живота, косых мышц живота, мышц-разгибателей позвоночника, ромбовидных мышц, ягодичных мышц.

В начале эксперимента между экспериментальной и контрольной группами не выявлено достоверных различий. После эксперимента результаты экспериментальной группы показали достоверные различия, что указывает на укрепление функциональной силы мышц и эффективность применения фитнеса. Укрепление функциональной силы мышц позволяет улучшить динамическую осанку.

Показана эффективность применения фитнеса на развитие физических качеств. В частности, после проведенного педагогического эксперимента установлены достоверные различия в экспериментальной группе по таким тестам как бег на 60 м, бег на 1500 м, челночный бег, прыжки в длину с места, подъем туловища с положения лежа. Тест на подтягивание не показал достоверных улучшений между экспериментальной и контрольной группами.

В результате проведенного анкетирования установлено, что студенты имеют проблемы с осанкой и практически всем тяжело контролировать ее в течение дня, установлено, что студенты длительное время проводят за компьютером и выполнением домашнего задания. При этом считают, что фитнес является эффективным средством в развитии физических качеств и в формировании осанки.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность предложенного подхода при реализации программы фитнеса, в частности боди-балета, как эффективного средства в формировании осанки. Полученные результаты исследований могут быть использованы при разработке программ физического воспитания в вузе.

Боди-балет предполагает равномерную нагрузку на все группы мышц. Он делает движения плавными и уверенными, а также развивает координацию. Занятия позволяют человеку научиться чувствовать себя комфортно в своем

теле. Тренировки помогают добиться комплексного эффекта: развить выносливость, силу, проработать мышечный рельеф. Определенный ритм дыхания позволяет тренировать дыхательную систему и даже увеличить объем легких.

Гипотеза доказана. Цель работы достигнута, поставленные задачи решены.

В итоге нами рекомендуется использовать фитнес как средство формирования динамической осанки, развития физических качеств.

Список литературы:

1. Крамской С.И. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровье сбережения: монография. Белгород: Издательство БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. 158 с.

2. Листкова М.Л. Нарушение осанки у студентов различных факультетов, обучающихся в педагогическом университете // В сборнике: Современные технологии в российской и зарубежных системах образования. Сборник статей VII Международной научно–практической конференции. 2018. С. 37–41.

3. Мацко А.И. Здоровьесберегающие технологии профилактики и коррекции осанки студенток вузов // Глобальный научный потенциал. 2018. № 8 (89). С. 33–35.

4. Савина Е.В. Боди–балет: современный способ оздоровления и коррекции фигуры // В сборнике: XI Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство». Материалы форума. Белгород, 2019. С. 2835–2838.

5. Трухачев В.И. Влияние различных направлений фитнес–аэробики на физическое и функциональное состояние студентов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 55–58.

6. Щеглов Е.М. Влияние физических упражнений на здоровье спины у студентов // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 2–4 (46). С. 169–173.