

1516.711

МИНИСТЕРСТВО ТРУДОВЫХ РЕЗЕРВОВ СОЮЗА ССР

7968
Мб36

Л. М. МИРСКИЙ

ВОСПИТАНИЕ ОСАНКИ

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ



ТРУДРЕЗЕРВИЗДАТ
МОСКВА · 1948

Читальный зал

МИНИСТЕРСТВО ТРУДОВЫХ РЕЗЕРВОВ СОЮЗА ССР

4516.711
7963
M 62

Л. М. МИРСКИЙ

Ст. научный сотрудник Государственного
центрального научно-исследовательского
института физической культуры

ВОСПИТАНИЕ ОСАНКИ

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

*Пособие для преподавателей и инструкторов
по физическому воспитанию в учебных заведениях
Министерства трудовых резервов Союза ССР*

9476
Львовский Державный институт
культуры

ВСЕСОЮЗНОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ТРУДРЕЗЕРВИЗДАТ
МОСКВА 1948

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	Стр. 3
--------------------	-----------

Часть I

Теоретические и организационно-методические основы воспитания осанки

Глава 1. Анатомо-физиологические возрастные особенности учащихся ремесленных училищ; некоторые условия общеобразовательных занятий и производственного обучения	7
Глава 2. Основные условия формирования и закрепления хорошей осанки; ее признаки и отличительные черты. Наиболее часто встречающиеся отклонения и недочеты осанки. Значение хорошей осанки	10
Глава 3. Общая характеристика средств и методов исправления и формирования осанки	15

Часть II

Практический материал по гимнастическим упражнениям для воспитания осанки

Глава 4. Характеристика типичных недочетов в осанке и упражнения для их исправления	19
Глава 5. Типовые примеры упражнений для увеличения подвижности в суставах и для растягивания укороченных мышц, а также для укрепления ослабленных и растянутых мышц	24
Глава 6. Типовые примеры упражнений в сознательной установке отдельных частей тела и регулировке их взаимного расположения в соответствии с требованиями правильной осанки	51
Глава 7. Обобщающие организационно-методические замечания и указания к пользованию пособием	58
Список рекомендуемой литературы	60

Редактор — доцент И. А. Крячко

Редактор изд-ва В. Ф. Ильин

Трудрезервиздат № 115

Л99398. Подп. к печ. 10/VII—1948 г. Объем 3,75 печ. л. Тир. 20000

Тип. Трудрезервиздата, Москва, Хохловский, 7. Зак. 872.

... ввести в процессе теоретического и производственного обучения проведение «здоровительной гимнастики (физкультпауза)»

(Из приказа министра здравоохранения и министра трудовых резервов Союза ССР № 91/155 от 12 марта 1947 г.)

ВВЕДЕНИЕ

Большевистская партия и советское правительство придают огромное значение физическому воспитанию нашей молодежи.

В учебно-воспитательной работе школ и училищ Министерства трудовых резервов физическое воспитание играет особенно важную роль в деле осуществления коммунистического воспитания как органического соединения умственного и физического воспитания с техническим обучением.

Одна из важнейших задач физического воспитания учащихся ремесленных, железнодорожных училищ и школ ФЗО состоит в правильном физическом развитии и формировании их организма в процессе роста.

Правильная, непринужденная осанка — прямое следствие хорошо поставленной работы по физическому воспитанию. Она характеризует вместе с другими признаками степень всестороннего физического развития. Воспитание осанки — желанная цель для каждого инструктора физической культуры.

Это неоднократно подчеркивается программами по физическому воспитанию для учебных заведений Министерства трудовых резервов.

Многочисленными наблюдениями установлена связь между осанкой и состоянием здоровья: большинство лиц с ослабленным здоровьем обладает неправильной осанкой.

В частности, так называемая сутуловатая, или кифотическая, осанка весьма неблагоприятно сказывается на работе органов, находящихся в грудной полости, особенно сердца и легких.

Разновидность неправильной осанки, характеризующаяся так называемой седловидной спиной, т. е. увеличенной поясничной кривизной позвоночника, способствует возникновению различных заболеваний внутренних половых органов у женщин, а также опущению внутренностей живота, вытягиванию его передней стенки и т. д.

Советское физическое воспитание должно обеспечить всестороннее физическое и психическое развитие учащихся, совершенствование двигательных навыков, необходимых им в трудовой и боевой обстановке, формирование черт их характера в духе требований коммунистической морали.

Правильная осанка — важнейшее условие высокой работоспособности при различных видах физического труда, ибо она создает наилучшие условия для проявления силы мышц при многих движениях, выполняемых в стоячем и сидячем положении.

Нельзя не отметить также известного психологического значения осанки. В результате прямой, свободной, непринужденной осанки появляется бодрость, уверенность в себе, готовность к работе.

Наоборот, вялая и неправильная осанка часто сопровождается угнетенное, вялое, апатичное состояние психики.

Задача воспитания правильной осанки приобретает особое значение в работе среди учащихся ремесленных, железнодорожных училищ и школ ФЗО, в большинстве относящихся к подростковому и раннему юношескому возрасту, когда отмечается усиленный рост тела в длину, быстрое развитие мускулатуры и других частей двигательной системы, еще значительна податливость, пластичность костной системы.

Работа по воспитанию правильной осанки должна строиться по нескольким направлениям.

Прежде всего необходимо сознательное отношение учащихся к этому делу. Каждый из них должен представлять себе, что такое правильная и неправильная осанка, и постоянно помнить о необходимости сохранения правильной осанки.

Представление об осанке необходимо иметь всему педагогическому коллективу — воспитателю, мастеру производственного обучения и другим лицам. Работа по воспитанию осанки будет успешной, если в ней, помимо инструктора физического воспитания, примет участие весь остальной персонал, соприкасающийся с учащимися.

Чрезвычайно важно, чтобы мастер следил за правильной рабочей позой подростка во время работы, за рациональной организацией рабочего места (высота сидений и стола, освещение).

Необходимо установить наблюдение врача за физическим развитием подростка и санитарно-гигиенический контроль за состоянием рабочего места, одеждой и учебными пособиями. Врач обязан принимать меры по улучшению качества питания и обеспечению его витаминами, солями, очень важными для роста организма.

Различные нарушения со стороны осанки и вообще физического развития, наблюдающиеся среди учащихся ремесленных, железнодорожных училищ и школ ФЗО, в подавляющем большинстве носят не ярко выраженный, не стойкий характер. Эти случаи требуют не лечебного, а главным образом грамотного пе-

дагогического вмешательства в области воспитания, формирования правильной осанки и предупреждения развития различных ее нарушений. Помимо упоминавшихся мер, большое значение имеют при этом умелый подбор физических упражнений и рациональная методика их проведения.

Опыт показывает, что многие инструкторы физического воспитания не уделяют внимания осанке учащихся, не знают своих обязанностей и возможностей в деле ее формирования.

Изложение существа вопроса об осанке, теоретических и методических основ ее воспитания, описание физических упражнений и приемов, особо ценных для формирования и закрепления правильной осанки, составляют предмет настоящей брошюры. Имеется в виду по преимуществу педагогическое воздействие не только на учащихся, имеющих те или иные не резко выраженные отклонения от нормальной осанки, но и на всех занимающихся физическими упражнениями.

Более серьезные нарушения осанки, т. е. выходящие за рамки собственно педагогического воздействия, требующие уже лечебного воздействия, корректирующего вмешательства в узком смысле этого слова, нуждаются в особом освещении.

Описываемые ниже упражнения относятся по своему характеру к содержанию основной гимнастики, которой отводится решающая роль в работе по формированию правильной осанки.

Помимо основной гимнастики, для этих целей могут быть использованы занятия многими видами спорта и игр, что, конечно, важно в работе с молодежью.

Предлагаемые автором гимнастические упражнения являются типовыми и могут видоизменяться в зависимости от тех или иных конкретных условий. Надо все же иметь в виду — и это справедливо подчеркивает автор, — что работа по формированию правильной осанки должна начинаться с правильной установки ног, начиная со ступней, установки таза, позвоночника и головы. Для этого необходимо укрепление ягодичных мышц, от действия которых зависит правильная установка таза, развитие и укрепление мышц, выпрямляющих туловище, укрепление поперечных мышц спины, растягивающих плечи и фиксирующих лопатки, растягивание и удлинение больших грудных мышц, тянущих плечи вперед.

При проведении этих упражнений весьма важно соблюдение таких правил, как индивидуальный подход к учащимся, контроль за правильным дыханием, технически верное выполнение упражнений, уделение внимания эмоциональной стороне урока.

Предлагаемые упражнения могут быть широко использованы в учебном уроке физических упражнений, а кроме того, в дополнительных занятиях, например, в секции общей физической подготовки, в работу которой особенно важно вовлечь учащихся с различными отклонениями со стороны здоровья и физического развития. Опыт показал, что правильная постановка занятий физическими упражнениями дает положительные результаты в формировании правильной осанки и ее улучшении у подростков. Описываемые в брошюре упражнения представляют ценность не только для формирования правильной осанки. Они с успехом могут применяться в обычных учебных занятиях по физическому воспитанию, давая в руки инструктору интересный и разнообразный материал.

Работа по воспитанию осанки требует со стороны инструктора физического воспитания серьезного, вдумчивого отношения, большого терпения и настойчивости.

Прежде чем приступить к применению описываемых автором гимнастических упражнений, необходимо внимательно ознакомиться с теоретическими и организационно-методическими основами воспитания осанки.

Ознакомление с этим материалом полезно также врачу, от активного участия которого во многом зависит успех работы по воспитанию осанки.

Не претендуя на исчерпывающую полноту, предлагаемая вниманию читателя работа Л. М. Мирского содержит лишь основные положения теории и методики воспитания осанки, а также описания типовых физических упражнений.

Беря эти упражнения за основу, инструктор физического воспитания может и должен сам составить новые варианты их в соответствии с физическими особенностями учащихся и конкретными педагогическими задачами.

Доцент И. А. КРЯЧКО

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ОСАНКИ

Глава 1

Анатомо-физиологические возрастные особенности учащихся ремесленных училищ; некоторые условия общесобразовательных занятий и производственного обучения

Советская методика физического воспитания для успешного решения его задач ставит неизменным условием внимание к особенностям возрастного характера учащихся при организации и проведении занятий физическими упражнениями. Особенно важное значение имеют *анатомо-физиологические* особенности развития растущего организма.

Учащиеся ремесленных и железнодорожных училищ, как правило, являются подростками. Этот возраст отличается богатством весьма глубоких изменений в физическом и психическом развитии подростка.

На весь ход развития организма подростка яркий отпечаток накладывает процесс полового созревания, сообщающий этому возрасту определенный переходный характер. Этот возрастной период часто так и называется «переходным».

В подростковом возрасте заметно повышаются темпы годового прироста длины тела, доходя до 6 см и более в год; больше чем на 2 см увеличивается окружность груди; в значительной мере нарастает вес — на 3—5 кг; заметно увеличивается масса мышц, достигая 33% всей массы тела; повышаются силовые показатели, например, сила сжатия правой руки достигает в возрасте 15 лет 35—40 кг.

Усиленный рост тела в длину, преимущественно за счет роста конечностей, не всегда сопровождается достаточным ростом в ширину; часто встречаются подростки со слабо развитой грудью, окружность которой значительно меньше положенной половины роста.

За быстрым ростом костей конечностей не поспевает рост мышц. Благодаря своей эластичности они лишь вытягиваются; поэтому у подростков отмечается повышенный мышечный тонус. Несоответствие между ростом костей и мышц, а также недостаточно развитые двигательные центры коры головного мозга неблагоприятно отражаются на координации движений. Общеизвестна неуклюжесть, угловатость и характерная неловкость движений подростков.

Процесс окостенения скелета позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей в подростковом возрасте еще не завершается; в связи с быстрым ростом тела в длину и с другими особенностями роста скелет подростка податлив и относительно легко поддается неблагоприятным воздействиям. Нередко в этом возрасте наблюдаются различные отклонения в осанке.

Характер особенностей юношеского возраста в известной мере определяется процессом окончания полового созревания.

В этом возрасте заканчивается в основном окостенение скелета; этот процесс продолжается главным образом в длинных трубчатых костях конечностей, где он завершается лишь к 25—26 годам, когда наряду со снижением темпа роста тела в длину отмечается преобладание роста в ширину; вес тела увеличивается на 2—4 кг в год, а длина тела — на 1,5—2,5 см.

Значительно вырастает масса мышц, достигая к концу периода 43—44% веса всего тела. Резко повышаются сила и выносливость, заметно улучшается координация движений.

Организм юноши в целом приобретает гораздо большую, чем у подростка, устойчивость и способность сопротивляться неблагоприятным воздействиям¹.

Производственное обучение и теоретические занятия учащихся ремесленных и железнодорожных училищ проводятся, как правило, через день и продолжаются ежедневно не менее шести часов. Во время теоретических занятий учащиеся должны сидеть; их подвижность в это время ограничена. Во время производственного обучения, даже в тех специальностях, в которых работа

¹ Более подробные данные о возрастных особенностях учащихся см. М. Д. Чиркин, Анатомо-физиологические и психологические особенности возрастных школьных групп. «Теория и практика физической культуры», г. IX, вып. 11—12, стр. 578—590, ФизС, 1946.

производится стоя, учащиеся выполняют ограниченный круг однообразных движений. Еще беднее движения учащихся, проходящих производственное обучение сидя. Необходимо также учитывать, что многие рабочие положения производственного обучения и теоретических занятий требуют длительного сохранения учащимися согнутого положения туловища, опущенной головы и других положений, не выгодных с точки зрения развития хорошей и правильной осанки.

В связи с отмеченной выше неустойчивостью организма подростка, податливостью его костной системы и мышц воздействиям извне, а также склонностью растущего организма к сохранению тела в том положении, в котором оно длительно пребывает, задача правильного физического развития учащихся учебных заведений Министерства трудовых резервов приобретает особо важное значение.

При занятиях физическими упражнениями необходимо всегда иметь в виду правильное воспитание осанки, что и предусмотрено программой по физическому воспитанию учащихся ремесленных и железнодорожных училищ.

Эта программа выдвигает требование: предупредить профессиональные заболевания и нежелательные последствия, связанные с однообразными рабочими движениями и положениями.

В том же направлении ориентируют воспитателей методические указания по проведению физкультпауз: «При составлении комплексов (упражнений для физкультпауз.— Л. М.) необходимо учитывать характер профессии; так, например, учащимся, находящимся в сидячем положении во время работы, следует давать упражнения, которые устраняют застойные явления в области таза и брюшной области, упражнения для исправления сутуловатости, а также необходимые движения для распрямления грудной клетки...»

«При производственном обучении в положении стоя с наклоном головы вперед требуются упражнения для распрямления позвоночника и борьбы с застойными явлениями в мышцах ног».

В программе по физическому воспитанию учащихся школ мы также находим соответствующие указания: «Учитывая условия производственного обучения, особое внимание следует обращать на привитие учащимся санитарно-гигиенических навыков (в том числе навыка правильной осанки)...»

Итак, мы видим, что одна из ведущих задач всей системы физического воспитания учащихся ремесленных, железнодорожных училищ и школ ФЗО — это правильное формирование и развитие растущего организма. Решению этого способствует широкое

использование всех средств и методов физического воспитания, правильное сочетание всех форм учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие силы, ловкости и выносливости — вот результаты систематических занятий физическими упражнениями, создающие прочную основу для устойчивости и способности к сопротивлению растущего организма неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям. Среди средств и методов физического воспитания гимнастике принадлежит главная роль в предупреждении нежелательных отклонений в осанке и правильном ее формировании.

Формирование и закрепление хорошей осанки и движений у значительной части учащихся, нормально физически развитых, осуществляется всей совокупностью форм и средств, предусмотренных программой физического воспитания учащихся ремесленных, железнодорожных училищ и школ ФЗО, а также воспитательными мероприятиями в процессе производственного и теоретического обучения.

Глава 2

Основные условия формирования и закрепления хорошей осанки; ее признаки и отличительные черты. Наиболее часто встречающиеся отклонения и недочеты осанки. Значение хорошей осанки

✓ Форма человеческого тела зависит от строения скелета и взаимного расположения отдельных его частей.

Формирование осанки тела может осуществляться путем воздействия на установку в нужном положении отдельных частей скелета.

Но хорошая форма тела зависит и от развития мускулатуры.

Существует весьма распространенное представление, что правильная осанка зависит от крепости мускулатуры и что достижение ее обеспечивается укреплением мышц тела соответствующими упражнениями. Однако известны многочисленные примеры, когда люди с очень сильной мускулатурой — гимнасты, борцы, атлеты и др. — обладают хотя и большой физической силой, но неправильной осанкой. И, наоборот, нередко люди со слабой мускулатурой, не отличающиеся физической силой, обладают безупречной осанкой. На самом деле решающее значение для правильной осанки имеет не абсолютная сила мышц, а равномерное развитие и правильное взаимодействие мышечных групп, обеспе-

чивающих расположение отдельных частей скелета и движения в суставах. Это возможно как у физически сильных, так и у слабых людей.

Наиболее экономное движение не только целесообразно, но и красиво; поэтому наилучшая осанка та, которая требует наименьшей затраты силы для ее построения и сохранения. Вертикальное положение тела без работы мышц невозможно. Целесообразно поэтому такое расположение частей скелета, при котором мышцы выполняли бы наименьшую работу.

Части тела могут сохранить свое положение друг над другом под влиянием силы тяжести; чем точнее расположены по вертикали ноги, туловище и голова, тем больше используется сила тяжести самих частей тела и тем меньше требуется мышечных усилий для сохранения прямой стойки в равновесии.

Правильное расположение частей скелета, равномерное развитие и целесообразно согласованная работа мышц в совокупности создают основу для непринужденной, а поэтому и красивой осанки.

Наше туловище при вертикальном положении тела опирается на ноги в тазобедренных суставах и находится при этом в неустойчивом равновесии, которое поддерживается непрерывной работой мышц. Устойчивое, закрепленное равновесие туловища в положении свободной вертикальной стойки недостижимо. Осанка тела должна быть не закрепленной и натянутой, а свободной и непринужденной. Распространенное мнение о необходимости закрепления тела в положении «наилучшей» осанки ошибочно и противоречит подлинному и эффективному воспитанию ее.

Успешная работа по воспитанию осанки требует учета некоторых особенностей в плане строения человеческого тела. Схематически этот план можно представить следующим образом: основу туловища составляет таз, опирающийся в тазобедренных суставах на нижние конечности; над задней стороной таза возвышается позвоночный столб, нижним своим концом неподвижно соединенный с тазовыми костями; вследствие этого неподвижного соединения позвоночный столб неизбежно вовлекается во все движения таза, положение которого оказывает, таким образом, решающее влияние на положение позвоночника; на верхнем конце позвоночного столба находится голова, а к его средней части прикреплена грудная клетка; на грудной клетке «висит» плечевой пояс с прикрепленными к нему верхними конечностями.

Из этого схематического описания строения тела видно, что для его правильного вертикального положения имеют решающее

значение положение таза, форма и положение позвоночного столба и положение головы (рис. 1). Работа по воспитанию осанки не должна поэтому ограничиваться требованием: «грудь вперед, плечи назад». Она должна в первую очередь заключаться в обучении правильной установке таза и позвоночного столба. Таз представляет собой своего рода чашу, на дне которой покоятся внутренности. Передний край таза при вертикальной стойке расположен ниже заднего его края. Угол между верхней плоскостью (проходящий над открытой стороной) таза и горизонтально колеблется в норме между 55 и 75° . Более глубокое опускание переднего края таза, происходящее при слишком большом прогибе поясницы, приводит к перемещению массы внутренностей под влиянием своей тяжести вперед, давлению их на переднюю стенку живота и растягиванию ее; живот выпячивается, а иногда даже и отвисает.



Рис. 1

Другая весьма распространенная ошибка в установке таза состоит в том, что он излишне подан вперед, так, что ноги при этом занимают не вертикальное, а наклонное (вперед) положение. Вся осанка туловища при этом положении таза и ног существенно ухудшается.

Для исправления этих недостатков осанки весьма полезен следующий прием: учащиеся должны стремиться принять такое положение, при котором, глядя вниз, они могли бы видеть свои ступни и даже нижнюю часть голени. Вначале учащимся действительно приходится смотреть вниз для проверки результатов коррекции положения таза, но по мере развития надлежащего мышечного ощущения они научаются безошибочно устанавливать таз и не глядя для проверки вниз.

Позвоночный столб состоит из позвонков с межпозвоночными хрящами между ними, соединенных суставами. Объем движений отдельных межпозвоночных суставов весьма невелик, но в сумме они дают позвоночнику значительную подвижность. Однако подвижность отдельных частей позвоночного столба весьма различна. В то время как шейная и поясничная части обладают значительной подвижностью во всех направлениях, грудная часть позвоночника с грудной клеткой образуют мало подвижное целое. Прогибание грудной клетки позвоночника, как показали точные опыты, невозможно. Даже на трупe новорожденного, при самом сильном прогибании шейной и поясничной частей позвоночника, совершенно невозможно прогнуть в том же направлении

его грудную часть. Эта часть постоянно сохраняет слегка согнутое положение. Поэтому надо считать неправильными часто встречающимися в руководствах по гимнастике утверждения, что при известных упражнениях (например, при так называемом напряженном выгибании) происходит прогибание грудной части позвоночника. Можно лишь говорить о наиболее возможном ее выпрямлении. Позвоночный столб имеет у человека типичную форму: в шейной части изгиб вперед, в грудной — изгиб назад и в поясничной — снова вперед.

При всей своей типичности форма и величина этих изгибов у разных людей весьма различна.

Об установке позвоночного столба в положении, соответствующем требованиям хорошей осанки, можно судить по следующим признакам: при взгляде сзади линия позвоночного столба должна быть совершенно прямой; с другой стороны, его естественные изгибы в направлении спереди назад не должны быть слишком велики. По линиям спины и живота при взгляде на прямо стоящего человека сбоку можно судить о том, достаточно ли выпрямлен его позвоночный столб: чем больше эта линия отклоняется от вертикали, чем больше выражена ее кривизна, тем хуже.

Итак, хорошую осанку отличают следующие признаки: ступни стоят параллельно; вес тела больше нагружает переднюю часть ступней, чем пятки; ноги стоят строго вертикально, так что при взгляде вниз видны ступни и нижняя часть голеней; туловище хорошо выпрямлено, но держится непринужденно и свободно, так что дыхание ни в какой мере не стеснено (не надо втягивать живот и выпячивать грудь, закрепляя грудную клетку в положении полувдоха); плечи держатся прямо и свободно, руки ненапряженно свисают вниз; голова, но не подбородок, высоко поднята („не задирайте нос“).

Эта прямая осанка достигается правильным расположением частей тела одна над другой по вертикальной оси (рис. 2). Такое положение наиболее экономно, так как сохранению равновесия тела в положении вертикальной стойки содействует сила тяжести, а на долю мускулатуры выпадает меньшая работа. Всякое смещение частей тела от вертикальной оси требует от мышц, удерживающих тело в положении прямого стояния, больших усилий, значительно большей работы для преодоления силы тяжести, которая тогда уже



Рис. 2

не только не содействует сохранению равновесия, но и противодействует ему.

Умение принимать правильную, прямую осанку приобретается и развивается в результате добросовестной, вдумчивой и осторожной работы, так как речь идет о мельчайших сдвигах и смещениях отдельных частей тела и точной их регулировке (не легко воспринимаемых, ощущаемых и осваиваемых).

Каковы же наиболее типичные, часто встречающиеся отклонения в осанке и причины их возникновения?

Слабость мышц спины и затылка часто приводит к осанке с увеличенным изгибом в грудной части позвоночника, с опущенными плечами и поникшей головой; нередко и таз подается вперед. В таких случаях мы говорим о круглой спине (рис. 3).

Если наклон таза вперед меньше нормального и позвоночный столб слишком выпрямлен, изгибы его недостаточно выражены, то налицо так называемая плоская спина.

Если по тем или иным причинам наклон таза вперед много больше нормального, то поясничный изгиб позвоночника (лордоз) больше нормального, и тогда налицо так называемая седлообразная поясница.

Эти первичные явления могут усугубляться действием силы тяжести вышележащих частей тела. Седлообразная вогнутость поясницы компенсируется отгибанием грудной части позвоночника назад и прогибом шейной его части вперед. Получается тип осанки, характеризующийся увеличенными против нормы изгибами позвоночника, известный под названием кругловогнутая спина (рис. 4).

Можно ли считать эти формы осанки патологическими (болезненными)? Вряд ли. Они настолько часто встречаются и в таком разнообразии, что их приходится рассматривать как определенные типы осанки, известную манеру держаться, ко-



Рис. 3



Рис. 4

торые при всех своих погрешностях против красоты все же не могут считаться патологическими явлениями, особенно в тех случаях, когда эти отклонения от нормальной формы позвоночника не связаны с упорной, неподатливой тугоподвижностью.

Точными наблюдениями установлено, что каждый здоровый человек, в особенности молодой, не отличающийся тугоподвиж-

ностью в суставах и закрепленными отклонениями в форме позвоночника, в состоянии самостоятельно выпрямить позвоночник и увеличить его длину на несколько сантиметров.

Удлинение позвоночника осуществляется путем выпрямления его изгибов.

Этот факт показывает, что недочеты в форме осанки, происходящие от неравномерного развития или ослабления мускулатуры исправляются укреплением соответствующей мускулатуры.

Эти формы осанки, если только они не вызваны определенными заболеваниями в предыдущих возрастных периодах или внутренними болезненными изменениями (болезни и деформации костей и др.), можно исправить и улучшить правильным физическим воспитанием.

Для улучшения осанки чрезвычайно большое значение имеет: укрепление ягодичных мышц, поворачивающих таз, поднимающих его передний край вверх, растягивание и удлинение больших грудных мышц, тянущих плечи вперед, укрепление поперечных мышц спины, оттягивающих плечи назад, и, в особенности, тренировка всей массы мускулатуры, облегающей позвоночник и обеспечивающей принятие и сохранение вертикального положения.

Осанка—это яркий показатель уровня физического развития. Правильная осанка дает экономию силы в работе мышц, способствует правильному положению и нормальной деятельности внутренних органов, создавая наилучшие условия для работы легких и сердца. Хорошая осанка способствует сохранению и укреплению здоровья, а также повышению работоспособности всего организма.

Свободная, непринужденная осанка придает всему телу красоту и выразительность, содействует развитию уверенности в себе, чувства бодрости и жизнерадостности у подростка и юноши.

Глава 3

Общая характеристика средств и методов исправления и формирования осанки

Центральное место в физическом воспитании учащихся принадлежит, как уже отмечено, основной, или педагогической, гимнастике. Ее ведущая задача — правильное формирование организма и развитие его функций, в первую очередь двигательных, а также устранение или исправление недочетов в опорно-

двигательном аппарате, препятствующих правильной осанке и полной свободе движений.

Возрастные особенности и условия обучения воспитанников учебных заведений Министерства трудовых резервов требуют особого внимания к упражнениям, ценным для воспитания осанки, во всех занятиях физическими упражнениями, в частности в уроках педагогической гимнастики.

Эти упражнения — составная часть так называемых подготовительных упражнений основной гимнастики. Подготовительные упражнения занимают большое место в уроке педагогической гимнастики, составляют основу утренней гимнастики и все содержание комплексов упражнений для физкультурпауз.

Во всех формах занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях Министерства трудовых резервов должна осуществляться единая и последовательная линия по формированию осанки и исправлению ее недостатков. Это требование повышает удельный вес подготовительных упражнений, особенно тех из них, которые помогают формированию правильной осанки. Из сказанного, однако, не следует, что вопрос воспитания осанки, например, на уроках основной гимнастики, решается только подготовительными упражнениями. Заботой о воспитании правильной осанки должна быть пронизана вся работа по основной гимнастике, весь процесс обучения главным видам упражнений — ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию и др. — и тренировке в них. Воспитание осанки учащихся должно быть в центре внимания преподавателя; необходимо пробудить и мобилизовать внимание и волю самих учащихся к этому делу как в процессе занятий физическими упражнениями, так и вне их — в учебе и быту. Помимо практических упражнений, учащиеся должны получать разъяснения о важности активной работы над воспитанием осанки для своего здоровья, психического состояния, физического развития и красоты. Эти объяснения должны даваться учащимся в виде кратких указаний в процессе занятий физическими упражнениями и в специальных беседах на эту тему.

На уроках физических упражнений преподаватель неустанно следит за осанкой учащихся, требуя постоянного сохранения правильного положения тела. Построение и содержание урока должны обеспечивать равномерное развитие всех мышечных групп (разгибателей и сгибателей, отводящих и приводящих и т. п.). Особые задачи решаются при этом подготовительными упражнениями общего и местного воздействия: увеличение подвижности суставов, растягивание укороченных и укрепление растянутых и ослабленных мышц. Собственно воспитание осанки в процессе

гимнастических занятий осуществляется упражнениями учащихся в сознательном построении и сохранении правильной осанки; они проводятся, как правило, во второй части урока.

Согласно учебному расписанию ремесленных и железнодорожных училищ, уроки физических упражнений проводятся два раза в неделю по одному учебному часу. Как и другие задачи физического воспитания, формирование осанки не может дать ощутимых результатов при таком ограниченном времени. Учебные часы, отведенные на уроки физических упражнений, дополняются ежедневной утренней гимнастикой и упражнениями в перерывах между производственными занятиями (физкультпаузы), а также внеучебной спортивной работой.

В утренней гимнастике и физкультпаузе большая часть упражнений может и должна служить задаче воспитания осанки и исправления ее недостатков.

Вопросы воспитания и сохранения хорошей осанки учащихся должны интересовать преподавателей и инструкторов физического воспитания и при проведении внеучебной спортивной работы с ними.

Однако усилия работников по физическому воспитанию не должны быть одинокими в процессе обучения и воспитания учащихся. Преподаватели теоретических предметов, мастера и инструкторы производственного обучения должны активно помогать преподавателям и инструкторам физического воспитания в работе по воспитанию правильной осанки, обязаны во время производственного и учебного процесса заботливо следить за правильностью осанки учащихся, обеспечивая для этого надлежащие условия (удобное рабочее место, нормальное освещение, вентиляцию, подходящий инструмент, соответствующую росту учащегося конструкцию парты, своевременное включение и аккуратное проведение физкультпауз).

Целеустремленное и последовательное выполнение указанных мероприятий обеспечит воспитание и сохранение хорошей осанки у всех нормально физически развитых учащихся, помимо физически ослабленных, а также пришедших в училище с недочетами в физическом развитии, в структуре костного, связочного и мышечного аппарата. У многих из этих учащихся отмечаются уже определившиеся отклонения от нормы в осанке. Патологические формы таких отклонений (в первую очередь боковые искривления — сколиозы), кстати сказать, чрезвычайно редкие у учащихся, требуют лечения у специалиста-ортопеда. Такое лечение не входит в круг прав и обязанностей преподавателей и инструкторов по физическому воспитанию; оно требует, как и всякое ле-

чение, специальных (не школьных) условий и обстановки, а также, как правило, строго индивидуализированного применения лечебной ортопедической гимнастики.

У учащихся с ослабленной мышечной системой могут возникнуть нестойкие (не укоренившиеся) отклонения в осанке вследствие недостаточной способности организма к сопротивлению, а также из-за неравномерного развития взаимодействующих мышечных групп. Такие отклонения, не переходящие в патологические формы, могут выравниваться с помощью основной гимнастики. Этим учащимся нужно выделять в особые группы для дополнительных занятий во внеучебные часы. Эти занятия, направленные к общему развитию и укреплению растущего организма, выравниванию развития мышечных групп, исправлению недочетов и воспитанию правильной осанки, не должны носить лечебного характера. В соответствии с общими методическими требованиями эти занятия должны быть разносторонними по выбору средств и методов и привлекательными для учащихся по форме организации и проведения. Как и в других, общих занятиях педагогической гимнастикой, в них должны быть введены игровые и соревновательные формы упражнений, которые могут хорошо уживаться с видами упражнений для воспитания осанки.

Врач училища совместно с инструктором (преподавателем) по физическому воспитанию при проведении врачебного осмотра учащихся выделяет ослабленных и с ненормально развитой мускулатурой, а также с намечающимися или определившимися отклонениями в осанке.

Физическое воспитание ослабленных учащихся или с нестойкими отклонениями от нормы в осанке проводится под тщательным надзором врача, и физические упражнения для них строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Это обязательно для общих и дополнительных занятий физическими упражнениями с ослабленными учащимися.

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ОСАНКИ

Глава 4

Характеристика типичных недочетов в осанке и упражнения для их исправления

В предыдущих главах описаны характерные признаки хорошей осанки; указаны типичные недочеты в осанке, поддающиеся и подлежащие исправлению средствами основной, или педагогической, гимнастики; рассмотрены условия и предпосылки для воспитания осанки и в общих чертах охарактеризованы упражнения по построению и сохранению правильной вертикальной стойки (выправки).

Недочеты в костной и мышечной системах тела учащегося часто препятствуют успешному выполнению этих упражнений. Наиболее типичные недочеты, о которых идет речь, следующие:

1) недостаточный, т. е. ниже нормального, объем движений в суставах;

2) чрезмерная напряженность (и укороченность) некоторых мышечных групп;

3) растянутасть и слабость других (как правило, противоположных) мышечных групп.

Эти недочеты выравниваются, исправляются соответствующими упражнениями.

Для увеличения подвижности суставов, ее наиболее возможного приближения к норме служат упражнения в свободном раскачивании, размахивании и кружении рук, ног и туловища в различных исходных положениях, обеспечивающих наилучшие условия для целесообразного выполнения этих движений.

Для повышения способности мышц к растягиванию, вытягивания укороченных мышц — туловища, плечевого пояса и рук, тазового пояса и нижних конечностей — применяются маховые, рывковые и пружинящие движения руками, ногами и туловищем в исходных положениях тела, обеспечивающих определенное местное воздействие.

Укрепление ослабленных мышц — спины и затылка, брюшного пресса и др. — достигается применением медленных и напряженных сгибаний и выпрямлений, отведения, приведения и кружения рук и ног, сгибания, разгибания, выпрямления и поворота туловища в целесообразных исходных положениях.

Недостаточный объем движений в различных суставах зависит от особенностей строения самого сустава и от состояния мышечных групп, взаимодействием которых осуществляется движение в данном суставе. Одни и те же движения одновременно часто воздействуют на увеличение объема движений в суставе и на растягивание соответствующей группы укороченных мышц. Так, например, маховые, рывковые и пружинящие, а также круговые движения руками могут одновременно влиять на увеличение объема движений в плечевом суставе, на растягивание грудных мышц, а также в известной мере на укрепление мышц затылка и спины. Такие же примеры можно привести и в отношении движений в других суставах тела. Поэтому трудно строго подразделять и отличать упражнения для увеличения подвижности в суставах от упражнений для повышения растяжимости тех или иных мышц и т. п. Можно говорить лишь о преимущественном значении тех или иных упражнений с целью исправления недочетов.

Проведенное выше распределение упражнений по группам в соответствии с задачами исправления основных недочетов (увеличение объема движений, растягивание укороченных мышц и укрепление растянутых и ослабленных мышц) можно поэтому рассматривать как в известной мере условное. Это подразделение необходимо для ясности представления стоящих перед воспитателем задач и имеет определенное значение при подборе и проведении элементарных упражнений. Но этими упражнениями не исчерпывается объем средств исправления указанных недочетов. Очень часто не меньшее, а иногда и гораздо большее значение имеют занятия в целостных упражнениях — действиях. Так, например, ходьба предельно большими шагами — прекрасное упражнение для увеличения подвижности суставов тазового пояса и нижних конечностей. Перед занимающимися ставится задача пройти известное расстояние — от одной стены гимнастического

зала до противоположной или от одной линии игровой площадки (баскетбольной, волейбольной и т. п.) до противоположной — наибольшими шагами, т. е. затратить на этот переход возможно меньшее количество шагов. Это упражнение вовлекает в интенсивную работу почти все суставы тазового пояса, ног, туловища и соответствующие группы мышц сгибателей и разгибателей, однако наибольшая нагрузка при этом падает на тазобедренные и коленные суставы, которые в этом упражнении должны предельно сгибаться и разгибаться.

Живая и осмысленная форма этого упражнения, необходимость предельного использования подвижности суставов, сопутствующие движения туловища, головы и рук, возможность включения соревновательного момента — все это придает упражнению высокую общевоспитательную ценность и ярко показывает его преимущество перед упражнениями элементарного сгибания и разгибания в тазобедренных и коленных суставах. Такие живые, близкие к естественным и повседневным действиям упражнения могут применяться и в целях воздействия на другие суставы, нуждающиеся в исправлении тех или иных недочетов. В этих упражнениях местное воздействие осуществляется на фоне общего воздействия; они более интересны и понятны как для учащихся, так и для преподавателей, в них «лечебный» элемент перекрывается оздоровительным и воспитательным¹.

Итак, при подборе гимнастических упражнений для формирования осанки надо уделять внимание не только элементарным упражнениям типа вольных движений, но также упражнениям, наиболее близким к игровым, трудовым и боевым действиям, придавая им соответствующую форму, которая поможет бы исправлению осанки и движений.

В обычной гимнастической практике весьма распространены такие упражнения, которые не только бесполезны, но и зачастую вредны с точки зрения исправления недочетов осанки. Такие упражнения могут ухудшить осанку, усугубить ее недочеты. Таковы всевозможные «мостики» на земле и на снарядах, так на-

¹ Опыт работы по лечебной физической культуре во время Великой Отечественной войны показал, что упражнения общего воздействия, движения, близкие к игровым и трудовым действиям, охотнее выполнялись ранеными и во многих случаях давали скорейшее и более полное восстановление поврежденной и ограниченной функции, чем элементарные движения врачебной гимнастики. Очевидно и неоспоримо преимущество целостных движений, осмысленных действий с психологической стороны, но безусловно их преимущество с точки зрения физиологической, биодинамической, а следовательно, и педагогической.

зывается «гнездо», часто выполняемое на кольцах и на перекладине, и т. п. Эти упражнения, выполняемые за счет предельного сгибания («прогибания») в поясничной части позвоночника, углубляют поясничный изгиб (лордоз) — «выдержи» вызывают задержку дыхания, особенно у нетренированных и новичков. Эти упражнения получили, к сожалению, особое распространение в гимнастике женщин и девочек.

К числу упражнений, пользовавшихся незаслуженной славой, приходится отнести и так называемое напряженное выгибание. Многочисленные и точные исследования физиологов и ученых смежных специальностей показали, что эти упражнения, выполняемые стоя или в висе с опорой на ноги, особенно у детей, подростков и новичков, приводят к углублению поясничного изгиба, не оказывая воздействия на исправление сутуловатости. Пресловутого «прогибания в верхней части груди», якобы происходящего при выполнении напряженного выгибания, иллюстрируемого во многих учебниках шведской гимнастики рисунками с прогнутой грудной частью позвоночника (показывается при этом и скелет в профиль), на самом деле не происходит; в этой части позвоночника возможно в лучшем случае лишь выпрямление, но не выгибание. Итак, в интересах воспитания правильной осанки и свободного дыхания описанные выше упражнения вовсе не должны применяться в статической форме.

Вопрос воспитания правильного дыхания, имеющий первостепенное значение для всего процесса физических упражнений, приобретает особое значение в работе по физическому воспитанию ослабленных и, в частности, в проведении упражнений для формирования осанки.

В гимнастической практике, а также во многих руководствах и пособиях по физическим упражнениям дыхание, как правило, подчиняется движениям, темп его подгоняется под темп производимых движений. Так, например, при описании (и проведении на практике) многих подготовительных упражнений даются указания: на такое-то движение (или счет) делать вдох, а на такое-то движение (или счет) делать выдох. По существующей в гимнастике традиции упражнения производятся одновременно всеми занимающимися в группе — под музыку, под счет или другие сигналы руководителя. Таким образом, вместе с диктуемым извне темпом движений навязывается всем занимающимся одинаковый темп дыхания; в жизненно важный и тонко регулируемый процесс дыхания вносится произвольное вмешательство, далеко не всегда оправданное физиологически, а потому и нецелесообразное с точки зрения правильного развития и воспитания дыхания.

Свободный и непринужденный ход дыхания имеет огромное значение для работы по воспитанию хорошей осанки и целесообразных движений. Выполнение многих корректирующих упражнений требует полного сосредоточения внимания занимающихся, которое должно обеспечить не только точное выполнение самих движений, но и осознание мышечных ощущений, связанных с этими движениями. Построение и сохранение хорошей осанки тесно связано с непринужденным и свободным дыханием (см. главу 2).

Из сказанного вытекают следующие практические выводы: гимнастические упражнения, требующие от учащихся внимательного и вдумчивого выполнения, должны производиться в индивидуальном темпе.

Объяснив и, если нужно, показав упражнение, преподаватель подает команду (или сигнал) для начала его выполнения, проводящегося учащимися без подсчета и без музыкального сопровождения, принуждающего к одновременному выполнению. Упражнение задается на обусловленное число повторений, проводимых самостоятельно каждым упражняющимся, или заканчивается всеми учащимися по соответствующей команде (сигналу) преподавателя.

При выполнении упражнений в темпе, соответствующем темпу дыхания, движения должны проводиться в темпе дыхания; поэтому преподаватель указывает, что на вдох производится такое-то движение, а на выдох — такое-то.

В этом случае основу будет составлять дыхание, под темп которого будет подгоняться темп движений.

Для обеспечения правильного дыхания во все время урока физических упражнений преподаватель должен следить за тем, чтобы занимающиеся все время дышали через нос (и вдох и выдох). В тех упражнениях, темп которых по характеру своему не согласуется с темпом дыхания, необходимо следить самому и дать соответствующие указания учащимся, чтобы дыхание ни в коем случае не прерывалось, не задерживалось. Выполнение этих минимальных требований необходимо для обеспечения воспитания дыхания.

В нашем пособии описываются упражнения как местного, так и общего воздействия в соответствии с задачами исправления тех или иных недочетов в осанке, правильного ее формирования. Перечень этих упражнений не может претендовать на исчерпывающую полноту; он содержит лишь типовые, примерные формы упражнений. Каждый преподаватель, учитывая особенности своих

учащихся, а также условия и возможности своей работы, соответственно дополнит или видоизменит эти упражнения другими формами.

Глава 5

Типовые примеры упражнений для увеличения подвижности в суставах и для растягивания укороченных мышц, а также для укрепления ослабленных и растянутых мышц

I. ТАЗОВЫЙ ПОЯС И НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ¹

1. Ходьба предельно большими шагами

Помимо описанной выше формы проведения этого упражнения (рис. 5 и 6), можно предложить еще следующее:

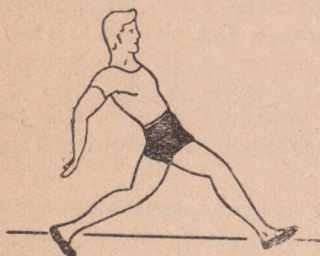


Рис. 5

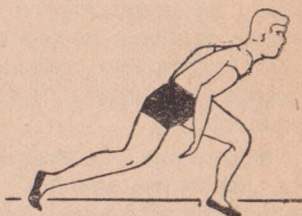


Рис. 6

а) на полу зала или на земле, площадке укладываются параллельно палки (или чертятся линии) на расстоянии полутора-двух шагов одна от другой. Занимающиеся в одиночку, парами или тройками шагают через палки (или линии), преодолевая каждую из них одним шагом без припрыжки, без скачков;

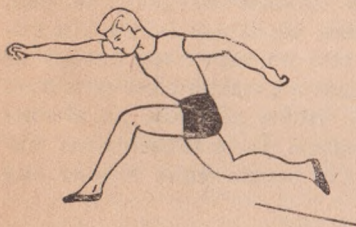


Рис. 7

б) то же упражнение можно провести, шагая через поставленные параллельно на расстоянии полутора-двух шагов одна от другой гимнастические скамейки;

в) то же, но бег предельно большими скачками (рис. 7).

* Типовые примеры упражнений для увеличения подвижности в суставах и для растягивания укороченных мышц.

2. Ходьба с высоким подниманием коленей

На каждом шагу маховая нога, согнутая в колене, поднимается предельно высоко вперед и вверх с подниманием на носок опорной ноги; руками производится соответственно увеличенное размахивание.

3. Ходьба на носках прямых ног и ходьба в глубоком приседе — попеременно

Четыре (шесть, восемь) шага высоко на носках со свободным размахиванием рук вперед и назад, затем четыре (шесть, восемь) маленьких шага в глубоком приседе с размахиванием руками внизу для удержания равновесия и пружиня книзу на каждом шаге.

Вместо шагов можно в приседе подпрыгивать, помогая подпрыгиванию и поступательному движению соответствующим размахиванием или кружением руками.

4. Поскоки на месте с глубокими приседаниями

Стоя ноги вместе, носки сомкнуты, мягко непрерывно подпрыгивать на месте, слегка пружиня в коленях и энергично отталкиваясь ступнями (разгибая голеностопный сустав); после каждого четвертого (третьего, пятого, шестого и т. д.) поскока подпрыгнуть повыше и, глубоко присев, коснуться обеими руками земли по обеим сторонам носков; не „засиживаясь“ в приседе, тут же подпрыгнуть и, выпрямившись, продолжать поскоки с тем, чтобы после четырех (трех, пяти, шести и т. д.) поскоков повторить глубокое приседание, и т. д. (рис. 8).



Рис. 8

5. Полное выпрямление туловища с вытягиванием рук вверх в чередовании с глубоким приседанием и полной «группировкой»

Стоя ноги вместе, руки вниз, подняться высоко на носки, подняв обе руки вперед (или в стороны) и вверх, тянуться всем телом и руками вверх (не прогибаться), голова между руками; затем, опустившись на всю подошву, согнуть колени, тазобедренные суставы, опуститься предельно глубоко вниз и, обхватив руками голени, прикоснуться лицом к коленям («группировка») (рис. 9.) Оба описанных движения (пре-



Рис. 9

дельное выпрямление и предельное сгибание во всех суставах) производить в чередовании: на вдох — выпрямление, а на выдох — «группировка».

6. Пособки в упоре присев с выставлением попеременно одной ноги в сторону

Упор присев. Выставить левую ногу в сторону на носок (или всю подошву), колено прямое; не отрывая руки от земли, подпрыгнув, переменить положение ног, поставив согнутую левую между руками и выставив в сторону правую; ритмично подпрыгивая, опираясь на руки, выставлять попеременно левую и правую ногу в сторону (рис. 10).



Рис. 10

Не задерживать дыхание, которое должно протекать, независимо от темпа движений, свободно.

7. Пособки в упоре присев с выпрямлением ног и постановкой их в стороны

Упор присев. Подпрыгнув, не отрывая руки от земли, поставить ноги широко врозь, по обеим сторонам рук, колени энергично выпрямить, голову — между руками; следующим посоком вернуться в упор присев, голову поднять (рис. 11).

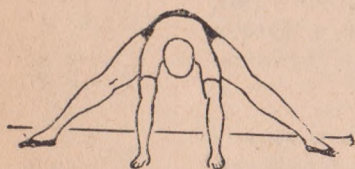


Рис. 11



Рис. 12

Упражнение выполнять в темпе дыхания: на выдох — посок ноги врозь, на вдох — упор присев.

8. Выпрямление ног в упоре присев

Упор присев, колени и носки вместе. Не отрывая руки от земли, выпрямить ноги в коленях (на выдох), вернуться в упор присев (на вдох). Темп движений подчинить темпу дыхания (рис. 12).

9. Повторное пружинящее сгибание туловища

Основная стойка, ступни сомкнуты (или на ширине плеч), руки вниз; быстрое и энергичное сгибание туловища вперед и вниз, без сгибания коленей, стараясь дотронуться руками до

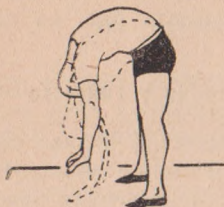


Рис. 13



Рис. 14

земли; повторное пружинящее сгибание туловища, не выпрямляя его, стараясь при каждом сгибании коснуться земли (рис. 13).

То же сгибание, но с захватом руками за щиколотки (голеностопные суставы) и с притягиванием туловища и лица поближе к выпрямленным ногам; локти при этом разводятся в стороны (рис. 14).

Сгибание туловища производится на выдох и выполняется столько раз подряд, сколько можно успеть сделать в течение выдоха; выпрямление тела до исходного положения — на вдох.



Рис. 15

То же упражнение, но сидя; при сгибании туловища захватывать обеими руками ступни за наружный край; во время повторных пружинящих сгибаний притягивать

голову поближе к выпрямленным ногам, притягиваясь вперед руками и разводя локти в стороны (рис. 15).

Сочетание движений с дыханием, как в упражнении стоя.

10. Сгибание туловища, сидя на согнутой ноге с захватом руками за вторую прямую ногу (рис. 16)

Стоя на колене правой ноги, левая нога согнута в колене под прямым углом, поставлена на всю подошву впереди, руки вниз; опускаясь назад и садясь на пятку правой ноги, согнув туло-



Рис. 16

вище вперед и выпрямляя в колене левую ногу, руками захватить левую стопу и пружинящим движением притягивать голову поближе к выпрямленному левому колену.

То же, но стоя на левом колене и сгибаясь к правой выпрямленной ноге.

Сгибание производить на выдох, выпрямление — на вдох.

Упражнение повторять по четыре-шесть раз, на каждой ноге попеременно.

11. Сгибание в тазобедренных суставах, стоя у гимнастической стенки

Стоя спиной вплотную к гимнастической стенке, ноги вместе, руки вниз, согнуть туловище вперед и вниз с захватом руками за нижнюю рейку по обеим сторонам ног; не сгибая ноги в коленях, повторными пружинящими движениями притягивать руками (локти в стороны) туловище и лицо к ногам; после двух-трех сгибаний выпрямиться.

Сгибание туловища производить на выдох, выпрямление — на вдох.

12. Сгибание в тазобедренных суставах, лежа у гимнастической стенки

Лежа на спине головой к гимнастической стенке, захватить обеими руками (хватом снизу) за третью снизу рейку; подняв ноги, опереться ногами в ту же рейку (или на одну-две рейки выше); попеременно выпрямлять и сгибать колени обеих ног.

13. Лазание по гимнастической стенке предельно большими «шагами»

Лазание с помощью рук и ног до верхней рейки лицом к гимнастической стенке, ноги переставляются на возможно большее количество реек в один прием. Чтобы совершить влезание наименьшим количеством «шагов», руки перехватывают рейки возможно выше. Спуск вниз производится такими же предельно большими движениями; при этом происходит максимально возможное сгибание в одном тазобедренном суставе и полное выпрямление в другом во время каждого «шага».

14. Садиться и вставать на гимнастической скамейке

Стоя на гимнастической скамейке ноги вместе (носки сомкнуты), руки вниз, глубоко присев, захватить обеими руками доски скамейки по обеим сторонам и немного впереди носков; не опуская доски и не сходя ногами с места, сесть на скамейку; затем тягой рук и выпрямляющим усилием ног приподняться и, выпрямляя ноги в коленях и не отпуская руками краев скамейки,

поднять высоко таз, спрятав голову между руками; сгибая колени и поднимая голову, снова сесть, держась руками за край скамейки, и т. д.

Выпрямление ног в коленях и поднятие таза производить на выдох, садиться — на вдох.

15. Размахивание ногами стоя

Стоя боком у гимнастической стенки и придерживаясь одной рукой, вторая рука свободна, размахивать ногой (дальней от стенки) вперед и назад, сообщая ей маятникообразное качательное движение в тазобедренном суставе, нога не напряженная; в темпе качания маховой ноги опорная нога попеременно поднимается на носок и опускается на всю подошву. После восьмидесяти качаний на одной ноге делается поворот кругом, и качание производится второй ногой.

Дыхание свободное.



Рис. 17

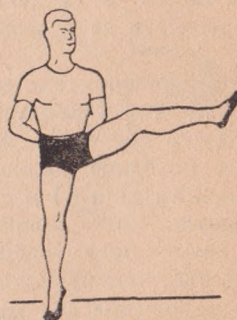


Рис. 18

То же, но без опоры на стенку (рис. 17 и 18).

То же, но стоя на гимнастической скамейке, и т. п.

16. Размахи ногами с хлопками в ладони под ногой и над головой

Стоя ноги вместе, руки вниз, махом поднять (подбросить) правую ногу вперед и вверх, хлопнуть в ладони под поднятой ногой; опустить и махом поднять ногу назад, руки в стороны и вверх с хлопком в ладони над головой; после четырех-шести маховых движений правой то же сделать левой ногой.

Дыхание произвольное.

17. Упражнения с гимнастическими палками

Стоя ноги вместе, палка в обеих руках впереди внизу, хватом сверху на ширине плеч:

а) переступить левой ногой через палку между руками и вернуть ее в исходное положение; то же правой ногой; в описанной последовательности повторить упражнение восемь—двенадцать раз;

б) переступить через палку вперед левой, а затем правой ногой (палка очутилась сзади); то же назад; повторять упражнение восемь—двенадцать раз, постепенно ускоряя темп выполнения;

в) поднять палку прямыми руками (вперед или вверх) и, не меняя положения рук и палки, сесть; так же встать; садиться и вставать попеременно несколько раз подряд по команде или условным сигналам преподавателя.

Сидя ноги вместе, руки с палкой вперед:

а) продеть левую ногу между руками над палкой, не касаясь ни рук, ни палки, и предельно выпрямить ногу; продеть ногу обратно и вернуть ее в исходное положение; то же правой ногой;

б) продеть одновременно обе согнутые ноги между руками над палкой и, сохраняя равновесие сидя, выпрямить их вперед косо вверх; продеть обе ноги обратно и вернуть их (не уронив, бесшумно) в исходное положение;

в) упражнения а) и б) в следующем чередовании: на «раз» — продеть левую ногу вперед, на «два» — левую обратно, на «три» — правую ногу вперед, на «четыре» — обратно, на «пять», «шесть», «семь», «восемь» — дважды продеть и вернуть в исходное положение обе ноги одновременно.

Стоя ноги вместе, палка поставлена вертикально на землю, впереди носков; верхний конец палки придерживается правой (левой) рукой:

а) перемах правой ногой через палку справа налево; правая рука, отпустив палку на время перехода ноги через нее, дохватывает ее после перемаха, не давая ей упасть; затем обратно — перемах правой ногой слева направо (изнутри кнаружи); после восьми—десяти перемахов правой ногой в обоих направлениях палка придерживается левой рукой, а перемахи в описанном порядке производятся левой ногой; то же, но перемахи правой ногой, с левой рукой, придерживающей палку, и наоборот;

б) то же, но в любом сочетании работы рук и ног.

18. Кружение ног в положении лежа

Лежа на спине головой к гимнастической стенке, захватив руками за нижнюю рейку (или руки закреплены хватом за другой неподвижный предмет, или придерживаются соупражняющимся), описывать круги одной прямой, но не напряженной ногой в направлении вверх, в сторону, вниз и в обратную сторону — над лежащей второй ногой и т. д.; то же второй ногой; то же, но в обратном порядке; то же, но обеими ногами одновременно.

Дыхание произвольное.

19. Упражнение типа игровых заданий

а) Стоя на одной ноге или сидя на земле, на скамейке, прикоснуться коленом к носу, ко лбу или наоборот.

б) Сидя скрестив ноги, руки на пояс (в стороны, на затылок и т. п.), прикоснуться ухом к колену (правым ухом к пра-



Рис. 19



Рис. 20

вому колену, левым — к левому или правым ухом к левому колену и наоборот).

в) Лежа на спине, «накрыться» ногами и прикоснуться носками к земле за головой (рис. 19 и 20).

г) Стоя ноги врозь, согнуться вперед и вниз, пропустить руки спереди между ногами назад, сзади обвести руки вокруг ног и снаружи вперед и положить их ладонями на верхнюю часть ступней; в таком положении сделать несколько шагов, поскоков (рис. 21).



Рис. 21

д) Стоя на коленях, руки отведены назад, опуститься и сесть на пятки, согнуть туловище вперед и прикоснуться лбом к коленям.

е) Прыгать, как лягушка, как заяц и т. п. — передвижение различными прыжками на четвереньках (рис. 22).

Подавляющее большинство описываемых упражнений содействует увеличению подвижности в тазобедренных суставах. В то же время эти упражнения выпрямляют поясничный изгиб позвоночного столба, способствуя, таким образом, устранению или исправлению поясничного лордоза — седлообразной поясницы.



Рис. 22

помогает увеличению подвижности в тазобедренных суставах.

Таким образом, применение описанных упражнений будет способствовать правильной установке нижних конечностей, тазового пояса и поясничной части позвоночника, а также повышению подвижности в их суставах.

Кроме того, многие из описанных выше упражнений (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16) повышают растяжимость мышц, расположенных на задней поверхности бедра, что также по-

II. ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ¹

1. Стоя ноги в стороны шире плеч, туловище наклонено вперед, руки вперед (вниз), повороты туловища влево и вправо, усиливаемые махом рук в соответствующем направлении; ноги прямые, руки свободно выпрямлены под влиянием собственной тяжести и свободно сгибаются („нижняя“ рука) в предельном положении маха.

Дыхание произвольное.

2. Стоя в упоре на руках и коленях: повороты туловища влево (вправо) с усиливающим махом левой (правой) руки в сторону поворота; колени, слегка расставленные в стороны, остаются на месте, голова поворачивается в сторону поворота туловища, взор следит за кистью маховой руки (рис. 23). Поворот выполняется на выдох, а возвращение в исходное положение — на вдох.

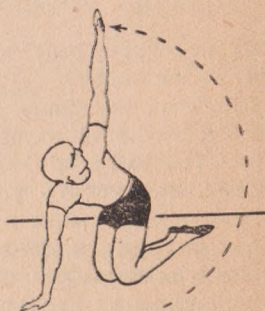


Рис. 23

Упражнение выполняется попеременно в обе стороны, в каждую — по одному или несколько поворотов подряд.

¹ Типовые примеры упражнений для увеличения подвижности позвоночника — повороты и боковые сгибания.

3. Сидя ноги прямые и разведены широко в стороны, руки в стороны, повороты туловища влево и вправо, прикасаясь рукой при каждом повороте к носку разноименной ноги: при повороте влево — правой рукой к левому носку, а при повороте вправо — левой рукой к правому носку; повороты производятся в ритмичном чередовании и усиливаются махом свободной (не прикасающейся к носку) руки в сторону поворота и дальше назад. Дыхание произвольное.



Рис. 24

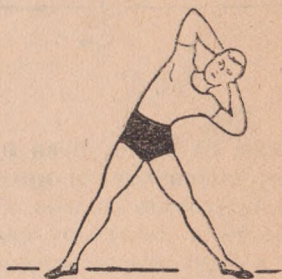


Рис. 25

То же упражнение, но стоя ноги широко врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед; движения руками, как в упражнении сидя (рис. 24).

4. Стоя ноги в стороны, руки на затылке, боковое сгибание туловища влево с двумя-тремя пружинящими добавочными качаниями; то же вправо; упражнение выполняется попеременно в обе стороны (рис. 25).

Сгибание и пружинящие добавочные качания производятся на выдох, выпрямление туловища — на вдох.

5. Стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога выставлена в сторону, прямая и на всей подошве, руки на затылок; движения сгибания те же, что в упражнении 4, так же и дыхание (рис. 26).

6. Упор лежа боком на правой (левой) руке; левая (правая) рука на поясе; ноги прямые, левая на правой; поднимание вверх левого (правого) бока с отведением в сторону и подниманием вверх левой (правой) руки; возвращение в исходное положение; движения производятся в темпе дыхания: подни-

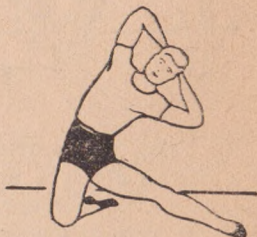


Рис. 26

ние и опускание на вдох или выдох, попеременно в обе стороны (рис. 27).

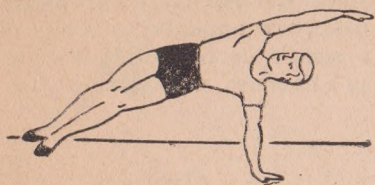


Рис. 27

7. Лежа на спине, руки в стороны, прямые, ладони прижаты к земле, ноги выпрямлены и сомкнуты; носком правой ноги прикоснуться к кисти левой руки (руки не отрываются от земли) (на выдох), вернуться в исходное положение (на вдох); то же, но левой ногой к правой руке; упражнение производится попеременно в обе стороны.

8. Лежа на спине, руки в стороны, прямые, ладони прижаты к земле; сомкнутые и прямые ноги лежат на земле; согнуть ноги и подтянуть колени к груди, а затем сомкнутые колени приблизить к локтевому сгибу правой руки (на выдох); вернуться в исходное положение (на вдох); то же, но в другую сторону; упражнение производится попеременно в обе стороны.

9. Лежа на спине, руки на затылке, локти прижимаются к земле и удерживаются соупражняющимися, прямые ноги подняты до прямого угла с туловищем; опустить обе сомкнутые и прямые ноги влево до прикосновения к земле (на выдох), поднять их в исходное положение (на вдох), опустить их вправо до земли (на выдох) и поднять в исходное положение (на вдох) и т. д. (рис. 28).

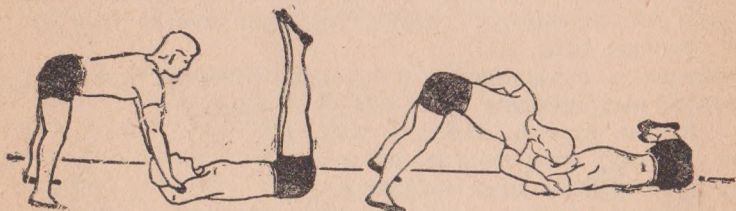


Рис. 28

10. Упор на коленях и на руках, колени слегка расставлены; не сдвигая с места коленей, переставлять руки по дуге влево до предельно возможного бокового сгибания туловища влево (на выдох); возвращение в исходное положение (на вдох); то же вправо; проводить упражнение попеременно влево и вправо.

11. Упор на коленях и на руках; передвижение вперед, переставляя руки и колени; дыхание произвольное; то же, но возможно большими шагами.

12. Медленная ходьба на четвереньках, ноги лишь слегка согнуты в коленях и ставятся на всю подошву; дыхание произвольное.

13. Стоя ноги вместе (или слегка расставлены в стороны, ступни параллельно), руки вниз; большие боковые круги одной рукой — каждый круг описывается так, что рука проходит высшую точку при полностью выпрямленных ногах, с подниманием на носки и с предельно высоким выпрямлением туловища, и вытягивание руки вверх (на вдох); низшую точку рука проходит при сгибании туловища и касается земли (на выдох); упражнение производится попеременно каждой рукой по одному, два или несколько кругов (рис. 29).



Рис. 29

14. Подготовительное упражнение к акробатическому „колесу“: стоя ноги врозь, руки вверх — маховое сгибание туловища влево так, чтобы левая рука прикоснулась к земле (на выдох), а затем, выпрямившись (на вдох), маховым же движением согнуть туловище вправо (на выдох) и прикоснуться правой рукой к земле и т. д.

15. Стоя на коленях, садиться попеременно вправо и влево у голени без опоры на руки (рис. 30).



Рис. 30



Рис. 31

16. Стоя на коленях, повернуть туловище вправо и положить обе руки сзади за ногами (на выдох); выпрямившись (на вдох), сделать то же самое влево и т. д. (рис. 31).

17. Стоя ноги в стороны на ширине плеч, руки вверх, повернуть туловище вправо, поднимаясь на носки и сгибая колени, прикоснуться руками сзади к пяткам (на выдох); выпрямившись и вернувшись в исходное положение (на вдох), проделать то же самое влево и т. д. (рис. 32).

18. Лежа на спине, руки прямые вверх за (голову), перевернуться через левый (правый) бок на живот (не опираясь руками); вернуться в исходное положение, переворачиваясь через тот же бок; то же, но в другую сторону; то же, но продолжая движение, переворачиваться в одном направлении два, три, четыре раза.



Рис. 32

То же, но приподняв руки и ноги над землей, переворачиваться со спины на живот и обратно, не касаясь при этом земли ни руками, ни ногами. Дыхание: усилие — на выдох, пауза — на вдох.

19. Пскоки с поворотами вокруг продольной оси тела на четверть, половину и целый круг в воздухе.

Повороты производить вправо и влево. Дыхание произвольное. То же, но в прыжках с места и с разбега через низкие препятствия.

20. В висе на снарядах (перекладине, буме, гимнастической стенке, кольцах и т. п.) боковое раскачивание.

В висе на снарядах повороты таза и нижних конечностей влево и вправо.

То же, но с высоким подниманием сомкнутых коленей и поворотами их влево и вправо попеременно.

Например, в висе на гимнастической стенке, спиной к ней, согнуть ноги в коленях и, подняв их повыше вперед и вверх, попытаться поднести сомкнутые колени к правой (левой) подмышечной впадине; опустив ноги, повторить упражнение, поднося ноги к левой подмышечной впадине; на выдох — поднимающие коленей, на вдох — вис.

Ряд описанных упражнений, помимо увеличения подвижности (в отношении боковых гибаний и вращения) позвоночника, в значительной мере способствует укреплению мышц туловища, в частности брюшного пресса, а также спины и затылка (6, 7, 8, 9, 15, 18, 19, 20).

К описанной группе упражнений примыкают различные формы имитации (подражание, изображение) рабочих движений: пилки, косьбы, строгания, сеяния, бросания и т. д. Многие подростки, а также дети младшего возраста, особенно девочки, охотно выполняют такие имитационные упражнения. Однако этим формам, при всей их внешней привлекательности, следует все же предпочитать упражнения — предметные действия.

III. ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И РУКИ, ГРУДНАЯ ЧАСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА¹

1. Боковые круги руками

а) Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, правая рука на поясе, левая вниз, туловище слегка наклонено вперед, боковые круги левой рукой, прямой, но не напряженной; рука описывает круг (вперед — вверх — назад — вниз — вперед и т. д.) за счет свободного махового движения, во время которого рука выпрямляется под влиянием центробежной силы, собственной тяжести, а не за счет напряжения разгибателей руки. После четырех-восьми кругов одной рукой производится такое же количество кругов второй рукой из соответственного измененного исходного положения. Дыхание произвольное.

То же, но кружение производится обеими руками одновременно (рис. 33).

б) Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, правая рука вниз, левая вверх, боковые круги одновременно обеими руками — правой вперед — вверх — назад — вниз — вперед и т. д., в то же время левой рукой назад — вниз — вперед — вверх — назад и т. д.; руки, как и в упражнении а), совершенно свободны и выпрямляются под действием своей собственной тяжести (см. рис. 29).

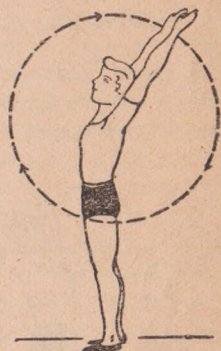


Рис. 33

в) Стоя ступни сомкнуты или слегка и параллельно расставлены, руки вперед — косо вверх, маховое движение обеими руками, прямыми, но не напряженными, вниз и назад с одновременным легким наклоном туловища вперед и сгибанием (во время движения рук вниз) и выпрямлением (в конце движения рук и их прихода в положение назад) коленей; обратное маховое движение руками в направлении вниз — вперед — вверх, с сохранением легкого наклона прямого туловища вперед, с тем же сопутствующим сгибанием и разгибанием ног в коленях и голеностопных суставах.

То же, но с включением после каждых двух взмахов (вниз — назад и вперед — вверх) обеими руками кругового движения на полтора круга: начиная упражнение из положения руки впе-

¹ Типовые примеры упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах и уменьшения грудного изгиба — кифоза — позвоночника, а также для увеличения растяжимости грудных мышц.

ред — вверх: 1 — мах вниз — назад, 2 — мах вперед — вверх, 3—4 — маховые круговые движения в направлении вниз — назад — вверх — вперед — вниз — назад, 5 — мах вперед — вверх, 6 — мах вниз — назад, 7—8 — маховое круговое движение вперед — вверх — назад — вниз — вперед и косо вверх и т. д. на 9—16.

Упражнение проводится в живом темпе; дыхание и все тело свободное, не напряженное, руки центробежной силой (а не напряжением мышц рук) вытягиваются до свободно выпрямленного положения.

2. Размахи и круги руками перед туловищем в лицевой плоскости

а) Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, круги обеими руками одновременно в направлении: вниз — вовнутрь — скрещение рук и через стороны вверх — в стороны и т. д.; круги руками могут сопровождаться легким сгибанием головы и туловища вперед и легким приседанием во время движения рук вниз и скрещения впереди туловища (на выдох), а при движении рук вверх — выпрямлением туловища, головы и коленей и поднятием на носки (на вдох).

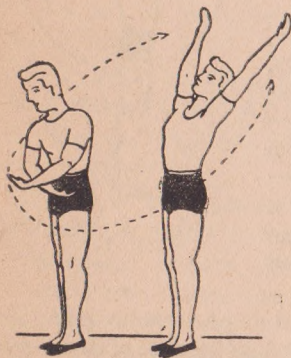


Рис. 34

То же, но круги руками в обратном направлении (рис. 34).

б) Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, обе руки вправо, косо вниз, круги обеими руками одновременно в направлении вниз — влево, в сторону — вверх — вправо — вниз и т. д.; то же в обратном направлении; руки прямые, но не напряженные (см. выше); дыхание: на выдох — руки вниз, на вдох — руки вверх; туловище слегка наклонено вперед, колени слегка сгибаются во время движения рук книзу, туловище и колени выпрямляются, поднятие на носки — во время движения рук кверху.

То же, но со следующим видоизменением: из положения обе руки вправо мах обеими руками вниз и влево в сторону — 1, обратное маховое движение руками слева направо — 2, а затем полный лицевой круг обеими руками справа налево — 3, продолжая движение, еще полукруг до положения обе руки влево;

на последующие четыре счета то же, но в обратном направлении, и т. д.; работа ног и туловища такая же, как в вышеописанных упражнениях а) и б), темп живой; дыхание свободное.

Как выше было указано (глава 4), маховые, рывковые и пружинящие движения, применяемые для повышения растяжимости укороченных мышц (например, грудных) и, в частности, для увеличения подвижности и выпрямления грудной части позвоночного столба, требуют проведения в таких исходных положениях, которые обеспечивают определенное местное воздействие этих движений.

Описываемые ниже упражнения имеют своей целью: достижение и сохранение полной свободы движений в плечевых суставах, увеличение подвижности грудной части позвоночника и уменьшение его кривизны. Для обеспечения определенного воздействия этих упражнений исходные положения тела при их выполнении должны обеспечить правильную установку таза и закрепление поясничной части позвоночника в предельно разогнутом положении. Эти требования почти невыполнимы в положении стоя: поясничная часть позвоночника, отличающаяся значительно большей гибкостью, чем грудная часть, первая поддается всем разгибающим движениям, производимым в верхних отрезках позвоночника. Вместо уменьшения грудной кривизны (кифоза) может в таких случаях произойти углубление поясничного лордоза, т. е. упражнение вместо ожидаемой пользы принесет вред.

Только такое исходное положение, в котором неподвижно закреплен в правильном положении таз и достигнуто предельное выпрямление поясничной части позвоночника, может обеспечить воздействие растягивающих и разгибающих движений на требуемую область, в данном случае на грудную часть позвоночника.

Так, например, положение сидя с ногами, согнутыми в коленях, с опорой ступней на всю подошву, обеспечит установку таза с поднятым передним краем, а также полное разгибание (даже «перевыпрямление») поясничного изгиба, и неподвижно закрепит таз и поясничную часть позвоночника в указанном положении.

Маховые, рывковые и пружинящие движения, применяемые для растягивания (удлинения) укороченных мышц, могут дать желанные результаты только при соблюдении определенных условий. Грубо и резко выполняемые, эти движения могут дать обратные результаты: на такое воздействие растягиваемая мышца отвечает еще более сильным сокращением, как бы «оборо-

няясь» против грубого насилия, как правило, сопряженного с болевыми ощущениями.

Опыт показал, что только мягкие движения, многократно и настойчиво повторяемые, выполняемые в исходном положении, обеспечивающем определенное местное воздействие, могут дать после длительного и систематического применения увеличение растяжимости (удлинение) укороченных мышц.

Исходя из приведенных указаний, дается описание целесообразных упражнений для растягивания грудных мышц. Эти указания нужно принимать во внимание при выполнении и применении описываемых упражнений.

3. Стоя ноги врозь на ширине плеч, туловище наклонено вперед, голова прямо, руки назад — вдоль боков туловища, свободные взмахи обеими руками вперед и до отказа вверх, возвращение рук в исходное положение с использованием «от-

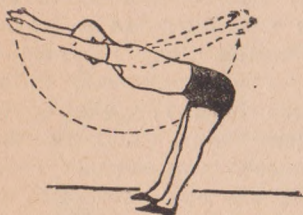


Рис. 35

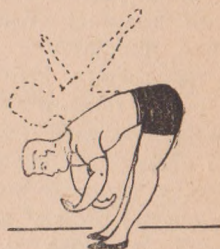


Рис. 36

дачи» и падением ненапряженных рук вниз, т. е. их естественное обратное движение; ноги в коленях не сгибаются, туловище из наклонного положения не поднимается, а в момент взлета рук кверху даже подается слегка вниз, плечи держатся свободно (рис. 35 и 36).

Дыхание свободное.

То же, но взмахи обеими руками не одновременно, а попеременно — левой и правой.

4. Сидя, согнув сомкнутые ноги в коленях, ступни стоят на всей подошве, прямые руки вверх; повторные пружинящие рывки обеими руками вверх — назад; голова держится свободно, но прямо, и не подается вперед при движении рук вверх — назад («не кланяться») (рис. 37).

Дыхание свободное.

5. Сидя, ноги так же, как в упражнении 4, руки перед грудью (локти согнутых рук отведены в стороны, кисти перед

грудью, ладони вниз), повторные пружинящие рывки локтями назад, локти чуть выше плеч.

То же, но рывки производятся руками, вытянутыми в стороны.

То же, но рывки производятся то локтями, то вытянутыми в стороны руками, попеременно, в непрерывном и ритмичном чередовании.

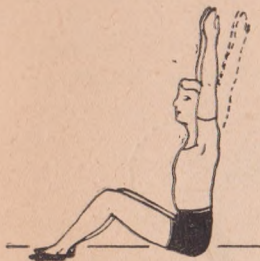


Рис. 37

Последнее упражнение выполняется следующим образом: подав слегка руки и локти вперед, мягким, но достаточно энергичным рывком послать локти назад и слегка кверху; используя „отдачу“ плеч и локтей в обратном направлении, свободно выпрямить руки вперед и произвести ими маховое движение в стороны — назад (чуть выше уровня плеч); используя новую „отдачу“ — руки вперед и снова согнуть их перед

грудью, новый рывок локтями назад, и т. д. в описанном чередовании.

Дыхание свободное.

6. Стоя на коленях, руки вниз, сгибая колени, сесть на пятки; наклоняясь вниз, руки поднять вперед и положить на пол; скользнуть руками по земле вперед до предельного выпрямления спины; грудь пониже, голову между рук; в этом положении пружинить туловище (грудь) книзу (рис. 38).

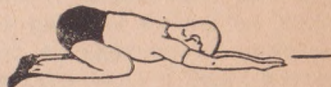


Рис. 38

Дыхание свободное.

7. Стоя ноги врозь на ширине плеч, лицом к гимнастической стенке, туловище наклонено вперед до прямого угла, руки на ширине плеч, опираются (хватом сверху) на рейку стенки на высоте пояса, голова прямо, не сгибая колени и руки, пружинить плечи и грудь книзу, используя для каждого пружинящего движения книзу «отдачу» туловища кверху, а не активно поднимая кверху плечи и туловище (рис. 39).

То же, но стоя на коленях, руки соответственно ниже.

То же, но сидя на пятках и опираясь руками на гимнастическую скамейку.

То же, но опираясь руками на колени сидящего с согнутыми ногами соупражняющегося.

Дыхание свободное.

8. Стоя ноги врозь на нижней рейке гимнастической стенки, захватить руками на ширине плеч, хватом сверху, рейку на уровне плеч; опуститься до отказа вниз, сгибаясь в тазобедренных суставах, но выпрямив ноги в коленях и повиснув на прямых руках; пружинящими повторными движениями посылать грудь возможно ближе к стенке (рис. 40). Дыхание свободное.

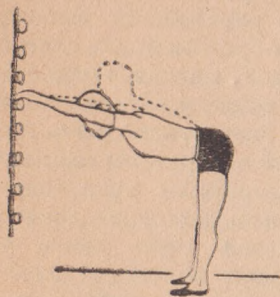


Рис. 39



Рис. 40

9. Стоя вдвоем, лицом к лицу, положив друг другу руки на плечи, отодвигаясь назад и не снимая рук с плеч, наклонить туловище до прямого угла к вертикально стоящим, выпрямленным ногам, руки прямые, голова между руками; пружинящими движениями покачивать туловище книзу, опуская грудь возможно ниже, не сгибая ни руки в локтях, ни ноги в коленях; активное движение производится только вниз, кверху туловище поднимается лишь в силу «отдачи».

Дыхание свободное.

В предыдущем положении, но стоя друг против друга на коленях и опустив таз возможно ниже, поближе к пяткам.

10. Стоя вдвоем, лицом к лицу, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед под прямым углом к выпрямленным ногам, руки опущены и соединены внизу с руками партнера, голова — прямо, мягкими пружинящими рывками, не разгибаясь, взмахивать соединенные руки в стороны — кверху, слегка подаваясь при этом грудью вниз; обратное движение руки совершают после «отдачи» под действием собственного веса (руки «падают») (рис. 41).

Дыхание свободное.

11. Сидя вдвоем, спина к спине, ноги согнуты в коленях и опираются на всю подошву, руки вверх и соединены с руками соупражняющегося, легко сгибать голову и туловище вперед,

руками вытягивая руки партнера кверху и осторожно разгибая его на себя, предельно выпрямляя, таким образом, грудную часть позвоночника товарища, который, полностью освободив руки (но не сгибая их), поддается всем туловищем тяге и разгибанию; после сгибания одного из упражняющихся то же делает второй, так что они по очереди сгибаются, разгибая друг друга (рис. 42).

Дыхание: сгибание на выдох, разгибание на вдох.

То же, но сгибающийся, разогнув партнера до возможного

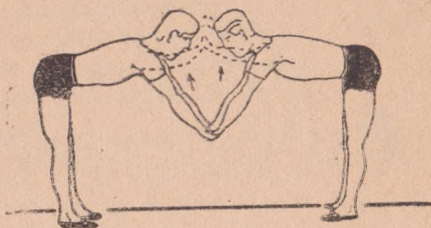


Рис. 41

(без болезненных ощущений) предела, не отпуская и не выпрямляясь, производит два-три добавочных пружинящих движения, усиливая разгибание позвоночника и растягивание грудных мышц.

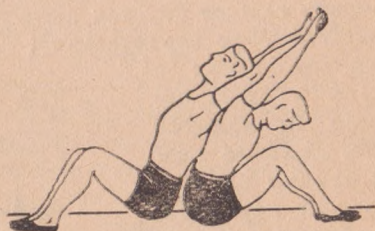


Рис. 42

Уже отмечалось важное значение положения головы (а также формы шейной части позвоночника) для осанки всего тела, в частности, для положения и формы грудной части позвоночника, грудной клетки и плечевого пояса. Увеличение грудного изгиба (кифоз), как правило, сопровождается увеличением изгиба шейной части (шейный лордоз), особенно в верхнем ее отрезке; поэтому в упражнении для выравнивания увеличенных

изгибов позвоночного столба должны включаться соответствующие упражнения для шеи.

12. Нагибание головы вперед так, чтобы подбородок вошел в углубление между ключицами; затем выпрямление головы так, чтобы возможно выше поднялось темя („не задирайте подбородок“). Упражнение производить в темпе дыхания: на выдох — сгибание, на вдох — выпрямление (рис. 43).



Рис. 43

13. Кружение головы; оно производится в обоих направлениях в темпе дыхания: на выдох — вперед, вниз и в стороны, на вдох — вверх и назад.

ТИПОВЫЕ ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСЛАБЛЕННЫХ (И РАСТЯНУТЫХ) МЫШЦ

Тазовый пояс и нижние конечности

1. Медленное поднимание на носки, глубокое приседание и выпрямление ног.

Стоя ноги и носки вместе, руки на поясе (внизу, впереди, вверху, на затылке и т. д.), медленно подняться на носки, активно напрягая всю мускулатуру нижних конечностей (от носков и до ягодиц включительно), и опуститься на всю подошву.

То же положение, но после поднимания на носки глубоко и медленно присесть, удерживаясь на носках, возможно выше поднимая пятки, возможно глубже опуская согнутые колени (туловище и голова удерживаются вертикально); выпрямляя ноги, подняться высоко на носки и медленно опускаться на всю подошву. Упражнение проводится в медленном темпе, дыхание свободное, с опорой руками на снаряд или с поддержкой партнера, а также свободно без опоры или поддержки.

Некоторые из ранее описанных упражнений также содействуют укреплению мышц тазового пояса

и нижних конечностей; так, например, упражнения 1, 3 (стр. 24 и 25), 13, 14 (стр. 28), 18 (стр. 31).

2. Стоя вдвоем лицом к лицу, держась за руки, ноги в стороны шире плеч, поднимание на носки и глубокое сгибание правой ноги, левая остается выпрямленной; медленное выпрямление и

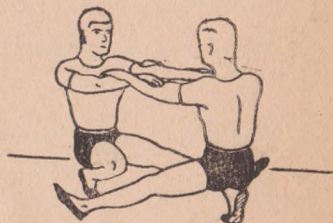


Рис. 44

повторение упражнения в левую сторону; выполнять попеременно вправо и влево в темпе дыхания (рис. 44).

То же в одиночку, стоя лицом к гимнастической стенке и опираясь руками на рейку на уровне груди.

То же без всякой опоры или поддержки.

То же, но стоя ноги в стороны, руки на поясе, медленно подниматься на носки и сгибать колени обеих ног одновременно.

3. Лежа на животе, руки сложены ладонями вниз под



Рис. 45

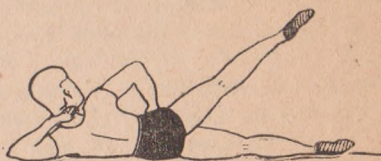


Рис. 46

лбом, ноги выпрямлены и сомкнуты, поднимание кверху (назад) совершенно выпрямленной правой ноги, опускание ее в исходное положение и поднимание левой; упражнение выполняется медленно и напряженной конечностью; дыхание свободное.

То же, но поднимание и опускание обеих ног одновременно (эти упражнения укрепляют в основном большие ягодичные мышцы) (рис. 45).

4. Лежа на правом (левом) боку, опираясь на плечо и локоть правой (левой) руки, ладонь на затылке, левая (правая) рука на поясе, ноги выпрямлены и сомкнуты, медленное и напряженное поднимание левой (правой) выпрямленной во всех суставах ноги в сторону (кверху) и опускание в исходное положение; после 6—8 подниманий одной ноги меняется исходное положение и производится поднимание второй ноги. На выдох — поднимание, на вдох — опускание ноги (рис. 46) (упражнение для укрепления средних и малых ягодичных мышц).

5. Стоя спиной к стенке, так, чтобы пятки, ягодицы, плечи и затылок касались стены, отводить таз от стены, не сгибая колени (при этом происходит вращение таза вокруг его поперечной оси с подниманием переднего края таза).

6. Стоя лицом к гимнастической стенке и опираясь руками на рейку, одна выпрямленная нога отводится в сторону с поворотом ступни и всей ноги кнаружи.

То же, отводя выпрямленную ногу назад.

Спина, затылок и плечевой пояс

1. Стоя ноги врозь шире плеч, туловище и голова согнуты вперед и вниз, руки на затылке, локти опущены, выпрямление спины до горизонтального положения с подниманием головы и отведением плеч назад и локтей в стороны (на вдох), возвращение в исходное положение (на выдох), колени прямые.

То же, но во время выпрямления выпрямить руки и развести их в сторону.

2. Сидя, туловище согнуто вперед, голова опущена, руки на затылке; медленное выпрямление до вертикального положения туловища и шеи, высокое поднимание головы, разведение локтей в стороны и оттягивание их назад (на вдох), возвращение в исходное положение (на выдох).

3. Стоя на коленях, согнутых так, что таз опускается на пятки, руки опираются ладонями на землю впереди коленей, голова свободно опущена вниз, медленное выпрямление шеи (начиная выпрямление с верхней части спины) и отведение затылка назад до прямого положения головы; упражнение производится так, как будто приходится преодолевать давление сверху и сзади на затылок; возвращение в исходное положение. Выпрямление — на вдох, возвращение в согнутое положение — на выдох (см. рис. 43).

4. Сидя, согнув или скрестив ноги, медленно и напряженно согнуть руки к плечам (локти возможно ниже и возможно ближе к бокам, предплечья предельно согнуты и отведены назад — в плоскости спины, кисти к плечам), медленно и напряженно разогнуть руки во всех суставах и вытянуть их вверх — слегка назад, голова прямо между руками; сгибание и разгибание рук производить попеременно; дыхание свободное.

То же, но сидя спиной к стенке, на небольшом расстоянии от нее; при вытягивании рук кверху дотянуться до предельно высокой точки на стене и прикоснуться к ней указательными пальцами рук, повернутых вовнутрь ладонями.

5. Лежа лицом вниз, руки вниз (по обеим сторонам туловища), приподняв голову и верхнюю часть груди над землей, согнуть руки к плечам, развести их в стороны, вытянуть их кверху и т. п., ноги выпрямлены и по возможности не отделяются от земли, дыхание свободное.

То же, но одновременно отделить от земли согнутые в коленях ноги; то же, но поднимать выпрямленные ноги.

Упражнение 5 может выполняться с помощью партнера, опирающегося руками на голеностопные суставы упражняющегося и прижимающего его ноги к земле.

Во всех этих упражнениях надо избегать сильного прогиба-ния поясницы.

6. Лежа на спине, руки в стороны, ноги слегка согнуты в ко-ленях и опираются на всю подошву, поднимание головы назад, одновременно отделяя спину от земли, опереться на затылок, ягодицы и отчасти на вытянутые в стороны руки, предельно вы-гибая спину до положения «полумостика» (выдох), мягко опу-ститься в исходное положение (вдох) (рис. 47).

7. Лежа на спине головой к гимнастической стенке, руки за-хватывают снизу четвертую рейку, ноги полусогнутые, опираясь (и «отталкиваясь») руками на рейку, повернув кисти запястья-ми кверху, отделить спину от земли и, опираясь на руки и яго-дицы, прогнуться (на выдох), опу-ститься в исходное положение (на вдох).



Рис. 47

8. Лежа вдвоем на спине, голо-ва обращена к голове, руки впе-ред — вверх и соединены с руками партнера, ноги полусогнуты; так же, как в упражнении 7, но опора руками на напряженно вытянутые руки партнера; дыха-ние, как в предыдущем упражнении (рис. 48).



Рис. 48

То же, но ближе голова к голове и выход в опору на руки (прогнувшись) у обоих партнеров одновременно.

9. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки ногами врозь и захватив руками хватом сверху рейку на высоте груди, опуститься в вис на прямых руках с опорой на выпрямленные ноги; разводя локти в сторону и оттягивая их назад, подтянуться кверху так, чтобы лбом коснуться рейки на одну ниже хвата руками (на выдох), опуститься в исходное положение (на вдох) (рис. 49).

10. Вис лежа перед руками (бум, перекладина, шест, удерживаемый партнерами, держась за руки партнеров в кругу или шеренгах), снаряд на высоте пояса, хват сверху шире плеч, ту-

ловище и ноги, сомкнутые и опирающиеся на пятки, составляют одну прямую линию; подтягивание до касания верхней частью груди снаряда, локти разведены в стороны (на выдох), опускание в исходное положение (на вдох).

То же, но ноги разведены в стороны и поддерживаются ру-

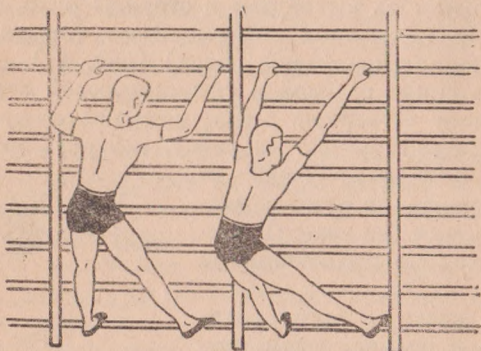


Рис. 49

ками партнера, стоящего между голенями подтягивающегося (рис. 50).

11. Вис на высоком снаряде (буме, перекладине, жерди параллельных брусьев, горизонтальной лестнице и т. п.), хват сверху

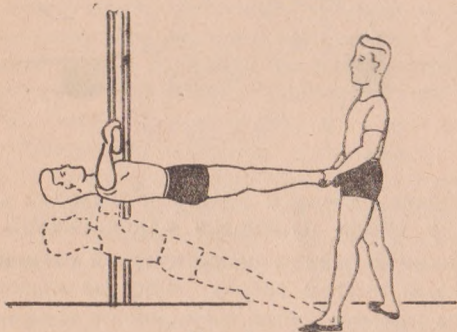


Рис. 50

шире плеч, подтягивание с отведением локтей в стороны и назад до прикосновения макушкой к снаряду (на выдох), опускание в исходное положение (на вдох).

Упражнение можно выполнять с помощью партнера, стоящего сзади и подпирающего одной рукой шею и затылок подтягивающегося, а также свободно, без помощи партнера.

12. Упражнение выполняется вдвоем. Один из партнеров сидит ноги врозь, руки вниз; второй стоит за его спиной, подставив под затылок сидящего обе руки; сидящий, опираясь

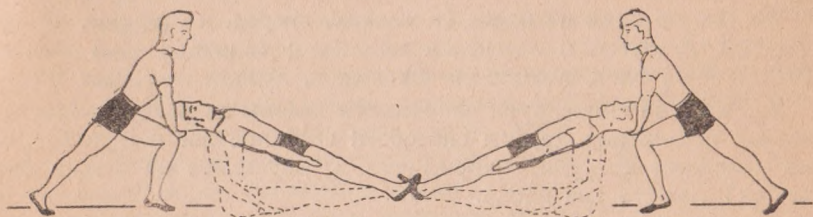


Рис. 51

затылком на подставленные руки, выпрямляет все тело до положения упора, лежа лицом вверх и опираясь на пятки выпрямленных ног (на выдох), медленное опускание в сидячее положение (на вдох) (рис. 51).

Партнеры выполняют упражнение по 4—6 раз поочередно.

То же, но партнер поддерживает упражняющегося, лежа на спине, головой к спине упражняющегося и вытянув руки вверх,



Рис. 52

ху, на которые тот и опирается затылком при выполнении подъема из сидячего положения в упор, лежа лицом кверху.

Упражнение может осложниться добавочными движениями рук — в стороны, вверх и т. п. (рис. 52).

Мышцы брюшного пресса

1. Лежа на спине, руки вверх, ноги закреплены под неподвижным снарядом или прижимаются к земле партнером либо (в упражнениях вдвоем) взаимно придерживаются ногами партнера; быстро взмахнув руками вперед, сесть и, продолжая движение, согнуть туловище вперед и коснуться обеими руками

носок; не задерживаясь, но и не падая, вернуться в исходное положение; сесть, согнуться и лечь обратно — на выдох; лежа приготовиться к следующему подниманию и сгибанию туловища — на вдох.

То же, но руки на поясе (к плечам, вперед, в стороны, на затылок), садиться и ложиться медленно; садиться — на выдох, сидеть — на вдох, ложиться — на выдох, лежать — на вдох и т. д.

2. Лежа на спине, руки закреплены хватом за рейку гимнастической стенки или другим способом; сгибание ног и поднимание их коленями к груди, выпрямление и опускание на землю (на выдох), лежать (на вдох).

То же, но согнув ноги и приведя колени к груди, попеременно вытягивать каждую ногу вперед — вниз (но не касаться земли) и имитировать движения велосипедиста; дыхание свободное.



Рис. 53

То же, но подняв обе ноги коленями к груди, непрерывно вытягивать обе сомкнутые ноги вперед и вниз и, не касаясь ими земли, снова сгибать их коленями к груди и т. д.; движение производится так, как будто ноги, упираясь ступнями в рукоятку

большого колеса, вращают его непрерывным круговым движением ступней; дыхание свободное.

То же, но движение производится в обратном направлении, как будто «колесо» приводится в движение тянущим, а не толкающим движением.

То же, но приподняв обе ноги над землей и не сгибая их в коленях, поочередно поднимать и опускать каждую из них (рис. 53).

3. Лежа лицом вниз, ноги опираются на носки на ширине плеч, лоб опирается на кисти согнутых и сложенных рук; опираясь на носки выпрямленных ног, на лоб и локти, согнуть тело в тазобедренных суставах и возможно выше поднять таз (на выдох), опуститься в исходное положение (на вдох) (рис. 54).

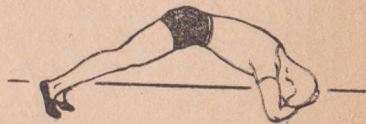


Рис. 54

То же, но сомкнув ноги и поставив руки на пояс или заложив их за спину.

4. Стоя ноги врозь шире плеч, руки вниз, не сгибая ноги в

коленях, согнуться и, переставляя («шагая») руки вперед по земле, не сходя ногами с места, притти в положение упора лежа за руками, согнув руки, лечь (на выдох); лежа и не меняя положение рук и ног (на вдох), отжаться в упор и, переставляя руки назад и поднимая высоко таз, вернуться руками к ногам (на выдох) и выпрямиться в исходное положение (на вдох).

5. Стоя ноги вместе на нижней рейке гимнастической стенки или на земле у самой стенки и спиной к ней, подняв руки можно выше вверх, захватить снизу достигаемую рейку обеими руками шире плеч; поднимание обеих коленей к груди (к лицу) и медленное их опускание в исходное положение (на выдох), выдержать паузу (на вдох) и повторить поднимание коленей и т. д. в том же порядке.

То же, но, выпрямив ноги в коленях, дотянуться носками до верхней рейки между руками (рис. 55).

Значительная часть упражнений из других разделов воздействует также и на укрепление брюшного пресса.

Необходимо еще раз напомнить, что подразделение описанных упражнений сделано лишь по их преимущественному, а не исключительному значению.

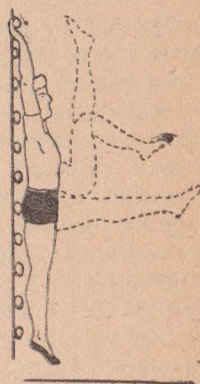


Рис. 55

Глава 6

Типовые примеры упражнений в сознательной установке отдельных частей тела и регулировке их взаимного расположения в соответствии с требованиями правильной осанки

Выше описаны типовые примерные упражнения, применение которых должно содействовать формированию и закреплению навыка правильной осанки учащихся.

Успех работы по воспитанию правильной осанки в большой степени зависит от активности учащихся как во время учебных занятий физическими упражнениями, так, в особенности, и вне их. Самостоятельные упражнения учащихся должны быть сознательными, упорными и систематическими. Они требуют проявления настойчивости и воли, которые пробуждаются и поддерживаются соответствующей воспитательной работой преподава-

теля. Учащимся необходимо внушить и наглядно показать, что формирование хорошей, правильной осанки — одна из важнейших задач физического воспитания, что в выполнении этой задачи заинтересован каждый ученик.

Практическая работа по формированию осанки осуществляется упражнениями в сознательной установке отдельных суставов и расположения частей тела в наиболее благоприятном для построения и сохранения вертикальной стойки положении.

Эту работу необходимо начинать с правильной установки наиболее низко расположенных суставов и постепенно переходить к установке вышележащих суставов. Так, например, если в положении стоя требуется провести упражнение в правильной установке позвоночного столба, то в первую очередь надо позаботиться о правильной установке голеностопных, коленных и тазобедренных суставов (таза), затем поясничной части позвоночника, и лишь на этой основе, в последнюю очередь, — грудной части позвоночника, шеи и головы. Только терпеливым, частым, но не слишком длительным каждый раз упражнением можно добиться того, чтобы «построение» хорошей, правильной осанки производилось учащимися непринужденно и естественно, без задержки дыхания. Такое умение является конечной целью упражнений для осанки, проводимых под руководством преподавателей на учебных занятиях физическими упражнениями.

От начинающих, еще не опытных учащихся нужно лишь требовать, чтобы они прямо и спокойно стояли, параллельно поставив ступни, с высоко поднятой головой (но не задирая подбородок) и не задерживая дыхание (дышать только через нос). Затем следует работа над правильной установкой таза и, наконец, грудной клетки.

Все эти упражнения должны проводиться учащимися очень внимательно и вдумчиво, так, чтобы они ощущали, в каком положении находится их тело в тот или иной момент. Проведение упражнений с закрытыми глазами может оказать существенную помощь в пробуждении и развитии «ощущения» своего тела, необходимого мышечного чувства. Поэтому эти упражнения должны проводиться не резкой, быстрой командой, а в порядке выслушивания и выполнения учащимися спокойных указаний, точных замечаний и объяснений преподавателя.

Описание упражнений в установке отдельных суставов и в «построении» осанки всего тела дается в уже упомянутом порядке: снизу — вверх.

I. ГОЛЕНОСТОПНЫЕ СУСТАВЫ

Основное требование для правильной установки голеностопных суставов в вертикальной стойке — параллельная постановка ступней.

Вертикальная стойка представляет собой исходное положение для ряда основных движений и действий человека: ходьбы, бега, поднимания груза и др.

Во всех движениях, где используется динамическая или статическая работа ступней, наиболее выгодна их параллельная постановка. Чтобы убедиться в этом, стоит посмотреть, как ставит ступни хороший бегун, штангист, не говоря уже о лыжнике или велосипедисте. Спортивная практика показала, что параллельная постановка ступней наиболее выгодна с точки зрения механики движений. Параллельная постановка ступней (ноги вместе или слегка расставлены) ставит в наиболее благоприятные условия голеностопные и коленные суставы. Стойка с развернутыми носками, по утверждению ортопедов, создает благоприятные условия для образования плоскостопия, опущения и смещения голеностопных суставов в тех случаях, когда к этим изменениям имеется предрасположение.

По данным ортопедов, стояние и ходьба с развернутыми носками (т. е. не параллельной постановкой ступней) может способствовать усугублению иксообразной формы ног, связанной с изменением формы коленных суставов.

Стойка с развернутыми носками выполняется за счет поворота ноги вокруг ее вертикальной оси, производящегося в голеностопном и тазобедренном суставах. Этот поворот отражается на установке таза, а также на углублении поясничного изгиба, что вызывает соответствующие изменения в расположении вышележащих отрезков позвоночного столба. Все эти изменения могут неблагоприятно отразиться на всей осанке человека. Итак, с гигиенической и воспитательной точки зрения, а также в смысле красоты тела и движений нужно предпочитать параллельную постановку ступней.

Следовательно, при работе над формированием и воспитанием осанки учащихся необходимо заботиться о привитии им навыка параллельной постановки ступней.

II. КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

Правильная установка коленных суставов требует полного их выпрямления, при котором бедро и голень образуют одну прямую. Однако слишком сильное выпрямление коленей у многих

учащихся, отличающихся повышенной гибкостью этих суставов, приводит к их «перевыпрямлению», при котором ноги прогибаются назад в коленях; получают так называемые «саблевидные» (выгнутые назад) икры. Это невыгодно с точки зрения механики, а также некрасиво. Поэтому нужно при установке коленных суставов следить, чтобы учащиеся выпрямляли ноги без излишнего напряжения и ноги в результате выпрямления заняли прямое, вертикальное положение.

III. ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ, ТАЗ И ПОЯСНИЦА

В прямой стойке при вертикальном положении ног таз должен быть установлен так, чтобы угол наклона составил около 60° и чтобы верхняя, открытая сторона «чаши» — таза располагалась по возможности точно (отвесно) под открытой, нижней стороной «купола» — грудной клетки. Таз из положения крутого наклона поворачивается вокруг поперечной своей оси (соединяющей тазобедренные суставы) так, что его передний край приподнимается кверху и располагается лишь немногим ниже заднего. Это, в свою очередь, с необходимостью приводит к уменьшению (уплощению) поясничного изгиба. Уже неоднократно отмечалось, какое существенное значение все это имеет для улучшения осанки всего тела.

Неправильность в осанке, возникающая вследствие наклонной (отклоняющейся от вертикальной вперед) постановки ног, влекущей за собой выдвигание вперед тазобедренных суставов (и таза), приводящей также к отклонению назад верхней части туловища, — весьма распространенное явление.

Эта неправильность легко и почти произвольно исправляется самими учащимися, если они, следуя указаниям преподавателя, стараются, стоя прямо, увидеть свои ступни.

Выполнение этого указания учащимися приводит с необходимостью к отведению ими тазобедренных суставов назад и к вертикальной установке ног.

Полезно, однажды продемонстрировав учащимся указанную неправильность в несколько преувеличенной форме, показать им ее некрасивость и вредные последствия для осанки. В последующих занятиях необходимо повторять о необходимости борьбы с этой неправильностью и легкости ее исправления описанным выше приемом. Вскоре учащиеся сами, без напоминания, прибегнут к этому приему, а затем можно предложить им производить правильную установку тазобедренных суставов и не глядя вниз (рис. 56).

То же упражнение можно проводить, положив ладони на переднюю поверхность бедер и сочетая его с полуприседаниями: при выпрямлении коленей легкий нажим ладоней на бедра спереди назад будет препятствовать подаванию вперед тазобедренных суставов. Эта форма упражнения потребует от учащихся уже с самого начала более внимательного выполнения, чем предыдущая.

Эти предельно простые и одновременно весьма действенные упражнения могут включаться в ту или иную часть любого учебного занятия физическими упражнениями. Как только учащиеся поймут их смысл и освоят нехитрый способ их выполнения, почти не понадобится специального времени на их проведение.

Эти упражнения могут также с успехом применяться для исправления недостатков осанки, которые вызваны часто встречающимся повышенно-крутым наклоном таза, и как следствие этого появляется выпячивание живота, а иногда и его отвисание, а также слишком глубокая поясничная кривизна. При выполнении указаний преподавателя, — увидеть, стоя прямо, свои ступни в нижней переднюю часть голени, — учащиеся зачастую произвольно поворачивают таз кверху вокруг его поперечной оси, тем самым уменьшая глубину поясничной кривизны позвоночника и устраняя выпячивание живота. Таким образом, это упражнение ведет и в данном случае к улучшению осанки.

Овладению умением поворачивать таз вокруг его поперечной оси могут способствовать некоторые вспомогательные упражнения.

Лежа на земле или на гимнастической скамейке лицом кверху, руки произвольно, ноги сомкнуты и согнуты настолько, чтобы ступни опирались на всю подошву, прижать поясничную часть позвоночника к земле (или скамейке) так, чтобы рука не проходила между поясницей и опорой.

То же, но ноги выпрямленные.

То же, но стоя у стены и касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами; пятки сомкнутых ступней чуть отодвинуты от основания стены, ноги свободно выпрямлены.

То же, но пятки плотно приставлены к стене.

Самостоятельно выполняемое прижатие поясничной части позвоночника к опоре (пол, скамейка, стена) или даже не до конца доведенная попытка не обходится без активного поворота



Рис. 56

таза вокруг его поперечной оси. Выполняемый вначале неосознанно, этот поворот должен быть доведен до сознания учащихся соответствующими указаниями и объяснениями преподавателя. В результате учащиеся научаются произвольно, сознательно поворачивать таз, стоя свободно, без опоры, в целях устранения неправильностей в установке тазобедренных суставов, таза и поясничной части позвоночного столба.

IV. ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

Упражнения в правильной установке позвоночного столба, шеи и головы, как указывалось, можно производить при условии уже осуществленной установки нижележащих суставов; поэтому эти упражнения сначала целесообразно проводить в таких исходных положениях, в которых таз и поясница закреплены в нужном положении. Наиболее подходящими будут положения: сидя на земле, на гимнастической скамейке и т. п. В положении сидя с вытянутыми, скрещенными или согнутыми в коленях и сомкнутыми ногами таз повернут вокруг своей поперечной оси передним краем кверху, а поясничная часть позвоночника предельно разогнута и даже перевыпрямлена; таз и поясница закреплены при этом неподвижно. Наиболее возможное выпрямление изгибов позвоночного столба для правильной установки его может теперь проводиться с уверенностью, что упражнение в то же время не изменит правильной установки таза и поясницы.

В положении сидя у стены, касаясь ее всей спиной и затылком, ноги вытянуты и сомкнуты или согнуты, скрещены, руки вытянуты вверх и тоже касаются стены: не отрываясь от стены, всем телом и руками тянуться кверху, стремясь дотянуться пальцами до наивысшей точки на ней (на выдох), вернуться в исходное положение (на вдох).

Сидя, скрестив согнутые в коленях ноги, а руки свободно опустив вниз, наклонить голову и согнуть туловище вперед и вниз — ссутулиться (на выдох); выпрямить последовательно поясницу, спину, шею и высоко поднять голову («макушку» выше подбородок не заирать) — на вдох, а на выдох опять ссутулиться и т. д. в темпе дыхания.

То же, но сидя верхом на гимнастической скамейке. Ноги согнуты в коленях под прямым углом и стоят на земле, опираясь на всю подошву.

Когда учащиеся уже научились сознательно и уверенно устанавливать голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, а также таз и выравнивать в нужной мере поясничный изгиб, можно от них потребовать предельно возможного выпрямления

спины и шеи в положении вертикальной стойки. Хорошему построению осанки в вертикальной стойке может способствовать следующее упражнение.

Стоя ноги вместе, руки свободно опущены вниз, голова прямо, мягко согнуть туловище вперед и вниз, голова и руки «безвольно» и «тяжело» повисают (учащиеся должны хорошо ощутить всю тяжесть безвольно повисшей головы, рук и туловища); затем медленное и равномерное выпрямление, начинающееся с нижних поясничных позвонков и переходящее последовательно на вышележащие позвонки грудной части и шеи; наконец, выпрямляется голова, которая в последний момент выпрямления должна быть высоко поднята и тянуться макушкой кверху; руки пассивно следуют за выпрямляющимся туловищем; поднятие головы, выпрямление груди и шеи при свободном и ненапряженном положении плеч приводит к правильной и непринужденной установке грудной клетки и к свободному положению рук по обеим сторонам туловища. Точному выполнению этого упражнения может способствовать следующий прием: с начала выправления взор упражняющегося устремлен на ступни, от которых он не отводится до выпрямления всего туловища; во время выпрямления шеи взор начинает скользить по ногам, животу и груди и устремляется вперед лишь в последний момент выпрямления, в момент поднятия головы (рис. 57).

Учащиеся хорошо начинают ощущать выпрямляющую работу мышц позвоночника, когда им приходится противодействовать давлению на голову сверху вниз. Описанное выше выпрямление туловища в исходном положении — сидя, скрестив согнутые в коленях ноги, или сидя верхом на гимнастической скамейке — может стать особенно действенным, если преподаватель (или партнер) будет легонько нажимать ладонью на макушку выпрямляющегося. Преодолевая нажим, упражняющийся будет сильнее, активнее напрягать выпрямляющую позвоночник мускулатуру. Упражнение будет способствовать не только укреплению мускулатуры, но и большему развитию необходимого мышечного чувства.

Известное исстари прекрасное упражнение для формирования хорошей выправки, правильной осанки тела — это стояние и передвижение с грузом на голове. В упражнениях для формирования осанки употребляются мешочки с песком, которые кладутся



Рис. 57

на макушку занимающегося. Давление груза, а также необходимость удержать его на голове, не уронить во время движения, побуждает к высокому «несению» головы и к хорошему выпрямлению всего тела.

Вместо мешочков с песком часто употребляются другие, более легкие, но труднее удерживаемые в равновесии предметы: дощечки, книги, картон и т. п. Стремление удержать их в равновесии на голове вынуждает к активному, но более тонкому и точному уравниванию и установке частей тела и к более тонкой работе мышц, обеспечивающих вертикальную стойку тела.

Сохранение равновесия при стоянии на узкой опоре и передвижении по ней также прекрасное средство для формирования и воспитания правильной осанки, особенно, когда упражнение выполняется в свободной и целесообразной форме, когда оно не подчиняется требованиям условной, так называемой гимнастической, «правильности» и «красоты».

Глава 7

Обобщающие организационно-методические замечания и указания к пользованию пособием

В предыдущих главах отмечалось, что работа по исправлению и формированию осанки учащихся должна проводиться на всех занятиях физическими упражнениями: на уроках, во время проведения гимнастики до занятий, в физкультпаузах, а также на внеклассных спортивных занятиях. Забота об осанке учащихся должна наложить свой отпечаток как на подбор упражнений, так на способ и формы их выполнения. Все то, что может отрицательно отразиться на осанке учащихся, должно безусловно устраняться из средств и методов физического воспитания учащихся, несмотря на кажущуюся привлекательность того или иного упражнения.

Занятия по воспитанию правильной осанки следует проводить дополнительно во внеучебное время два раза в неделю с группой 12—15 учащихся. Дополнительное занятие строится, как нормальный урок физических упражнений, на общих с ним методических основах, с уделением особого внимания исправляющим и формирующим осанку упражнениям.

Индивидуальный подход к учащимся, необходимый во всех занятиях физическими упражнениями, приобретает особенно важное значение на дополнительных занятиях. Учет особенностей каждого учащегося, недочетов в его осанке, выбор и проведение

соответствующих упражнений облегчаются небольшим составом группы.

Преподаватель, проводящий дополнительные занятия, должен давать учащимся указания и задания для самостоятельной работы над осанкой.

Осанка участников дополнительных занятий должна находиться под тщательным наблюдением и во внеучебное время. Настойчиво (но спокойно и не назойливо) следует напоминать учащимся о необходимости следить за собой, всегда хорошо и правильно держаться. Эта задача входит в обязанности всего воспитывающего и обучающего персонала учебного заведения. Там, где это возможно, надо проводить соответствующую разъяснительную работу с родителями учащихся. Врач совместно с инструктором по физическому воспитанию должен проводить с родителями беседы, разъясняющие важность хорошей, правильной осанки для здоровья их детей, а также указать им необходимые меры для содействия воспитанию и закреплению хорошей и правильной осанки учащихся.

Главную роль в деле формирования и воспитания правильной осанки может и должен сыграть преподаватель по физическому воспитанию. От него должны исходить квалифицированные указания, он должен проводить с учащимися необходимые упражнения для устранения или исправления недочетов и научить своих воспитанников «строить» и сохранять правильную осанку. Помимо знаний в этой области и технико-методического умения, проявляемых преподавателем, чрезвычайно важное значение для успеха в работе по воспитанию осанки имеет личный пример преподавателя. Всегда чистый, аккуратный, подобранный, с хорошей, свободной и правильной осанкой, преподаватель по физическому воспитанию сможет своим личным примером увлечь учащихся; его замечания, указания и требования будут более убедительными, а результаты работы — более успешными. Преподаватель должен неустанно работать над повышением своей квалификации и идейно-политического уровня. Это даст ему возможность правильно понимать и проводить занятия по физическому воспитанию и, в частности, по воспитанию осанки учащихся.

При составлении планов-конспектов занятий физическими упражнениями преподаватель должен предусмотреть специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, укрепления ослабленных и растягивания укороченных мышц. Иными словами, ему придется составлять комплекс упражнений на исправление недочетов осанки и ее формирования. Это потребует

от преподавателя внимательного изучения своих учеников, а также сознательного и прочного освоения описанных во второй части упражнений и методических указаний к их проведению.

В каждый такой комплекс должны быть включены: упражнения для увеличения подвижности в суставах, а также для ослабленных — укрепление и укороченных — растягивание мышц (глава 5), упражнения в сознательной установке и регулировке расположения отдельных частей тела в соответствии с требованиями правильной вертикальной стойки (глава 6) и теми недочетами, которыми страдает осанка данной группы учащихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Проф. Иваницкий М. Ф., Краткий курс анатомии человека, „Физкультура и спорт“, 1946.
2. Проф. Фарфель В. С., Курс физиологии человека, „Физкультура и спорт“, 1941.
3. Проф. Аркин Е. А., Особенности школьного возраста, Наркомздрав, 1945.
4. Проф. Огородников И. Г. и проф. Шимбирев П. Н., Педагогика, Учпедгиз, 1946.
5. Проф. Левитов Н. Д., Очерки педагогической психологии, Трудрезервиздат, 1946.
6. Методика физического воспитания. Под редакцией Коряковского И. М., Лейкиной М. О. и Штахельберга Л. Д., „Физкультура и спорт“, 1940.
7. Новиков А. Д., Средства и методы физического воспитания, „Физкультура и спорт“, 1941.
8. Волжинский В. А., Богданов Я. М., Успенский В. В., Гигиена физических упражнений и спорта, „Физкультура и спорт“, 1939.
9. Осипов Л. С., Физическая культура и производительность труда, „Физкультура и спорт“, 1941.
10. Черевков М. А., Родителям о физическом воспитании детей, изд. 2-е, „Физкультура и спорт“, 1947.
11. Проф. Саркизов-Серазини И. М., Гигиена физкультурника, Трудрезервиздат, 1947.
12. Его же, Физкультура — средство укрепления здоровья, Трудрезервиздат, 1947.
13. Программа и организационно-методические указания по физическому воспитанию учащихся ремесленных и железнодорожных училищ, Трудрезервиздат, 1947.
14. Программа и организационно-методические указания по физическому воспитанию учащихся школ фабрично-заводского обучения, Трудрезервиздат, 1947.
15. Шифрин А. Н. и Мирский Я. М. Физическая подготовка учащихся 5—7 классов, Учпедгиз, 1947.