

Влияние гиревого спорта на осанку и плоскостопие у девочек: исследование на основе личного опыта

Введение

Я Досмухамедова Дайана, учащаяся 8 Б класса, уже 3 год профессионально занимаюсь гиревым спортом.

Как спортсменка по гиревому спорту, я лично столкнулась с вопросами влияния данного вида тренировок на осанку и состояние стоп. В процессе регулярных занятий я заметила положительные изменения в своем организме и решила изучить этот вопрос более глубоко. Малоподвижный образ жизни, длительное нахождение в сидячем положении и отсутствие достаточной физической активности приводят к различным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Гиревой спорт может играть важную роль в укреплении мышц спины и стоп, способствуя профилактике и коррекции данных нарушений.

Целью данного исследования является изучение влияния регулярных занятий гиревым спортом на осанку и состояние сводов стоп у девочек школьного возраста, основываясь на личном опыте и практике.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по теме влияния физических нагрузок на осанку и плоскостопие.
2. Определить изменения осанки и стоп на основе собственного опыта тренировок.
3. Разработать рекомендации по профилактике нарушений осанки и плоскостопия с помощью гиревых упражнений.

Теоретическая часть

1. Развитие опорно-двигательного аппарата у девочек

Опорно-двигательный аппарат формируется в детском и подростковом возрасте. В этот период важно уделять внимание физическим упражнениям, направленным на укрепление мышечного корсета, который поддерживает позвоночник и формирует своды стоп.

2. Причины и последствия нарушений осанки и плоскостопия

К основным причинам нарушения осанки и плоскостопия относятся:

- слабость мышечного корсета;
- недостаточная двигательная активность;
- длительное нахождение в неправильном положении;
- ношение неправильной обуви.

Последствия данных нарушений могут включать боли в спине, быструю утомляемость, снижение физической выносливости и даже искривление позвоночника.

3. Гиревой спорт и его влияние на организм

Гиревой спорт направлен на развитие силы, выносливости и координации.

Регулярные тренировки с гирями способствуют укреплению мышц спины, кора и стоп, что может положительно сказаться на осанке и состоянии сводов стоп.

Личный опыт показывает, что упражнения с гирями развивают стабилизирующие мышцы, необходимые для правильной осанки.

Практическая часть

Графики и шкала исследования

В ходе исследования были использованы следующие параметры для оценки изменений:

- Уровень осанки (по шкале от 1 до 5, где 1 — сильные нарушения, 5 — идеальная осанка).
- Степень плоскостопия (по шкале от 1 до 5, где 1 — выраженное плоскостопие, 5 - нормальное состояние стоп).
- Выносливость (время удержания статического положения с гирей).

Графики изменений

1. Осанка 2/5

Сутулость, боли в спине, не стабильный вес.

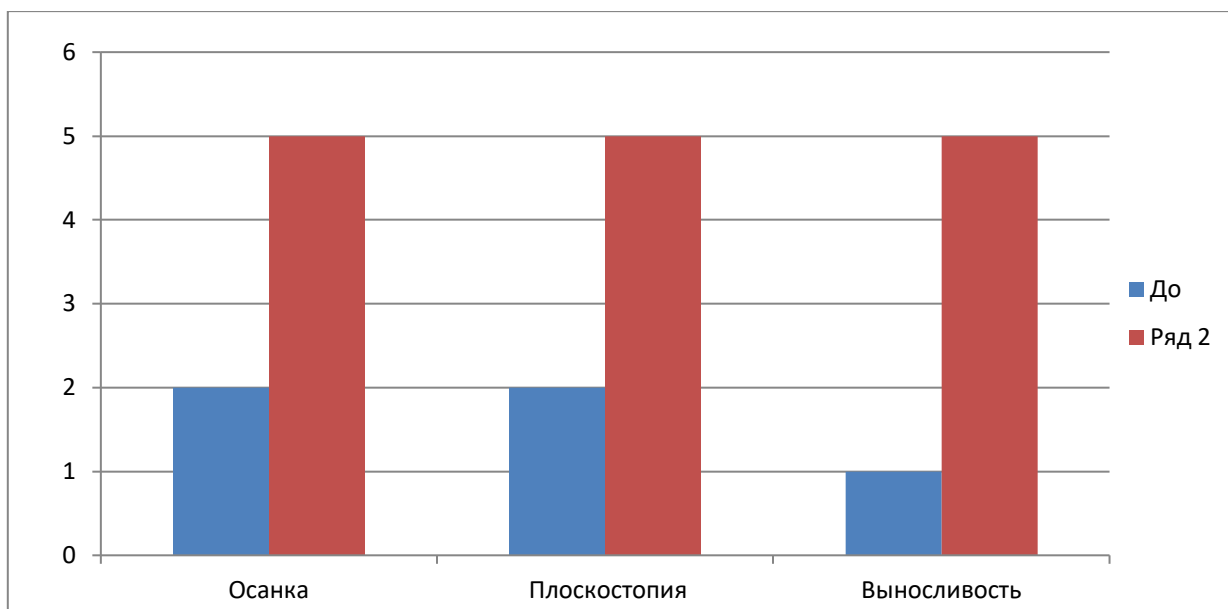
2. Плоскостопия 1/5

Практическое отсутствие “арки” на стопах, боль при длительной ходьбе

3. Выносливость 3/5

Не способность к большим физическим нагрузкам, максимальное время проходки - гиря 8 кг 6 минут.

График изменений



Методика исследования

В рамках исследования я провела анализ собственных физических изменений в ходе тренировочного процесса. В течение нескольких лет занятий гиревым спортом я следила за изменением осанки, состояния стоп, уровнем усталости и общим физическим самочувствием.

Мой спортивный путь берет свое начало в сентябре 2022 года. На тот момент времени мне было 12 лет, у меня имелись значительные проблемы с осанкой, плоскостопий и выносливостью. То есть, постоянная сутулость, боль в стопах и отсутствие “арки” на стопе, и слабая выносливость.

Я записалась на занятия Общей физической подготовки, чтобы укрепить мышцы ног и не только. Но через месяц мой тренер начал тренировать меня именно гиревому спорту.

После 4х месяцев тренировок я впервые выступила на городских соревнованиях заняв 2 место, с гирей 8 кг 10 минут, результат 157 раз.

2023 год – я завоевала 1 место в областных соревнованиях, став чемпионкой Костанайской области. Прошел год тренировок, моя выносливость выросла в несколько раз, результат соревнований 104 раза гиря 12 кг 10 минут. Осанка стала еще более идеальной, мой вес стал стабильным, а плоскостопия хорошо ушла, арка проявлялась все больше.



2024 год – 2 место на областных соревнованиях, с результатом 146 раз гири 16 кг. Сила, выносливость и дисциплина дали о себе знать, я прошла на ЧРК 2025. Это не все мои победы на соревнованиях, тут я выделила лишь самые значимые, а на самом деле у меня имеется 12 медалей



На тренировках я ставила личные рекорды, к примеру, гиря 16 кг 163 раза, гиря 18 кг 6 минут 92 раза, и сейчас я могу поднимать веса гирь до 22 кг включительно.



Фотографии тренировочного процесса

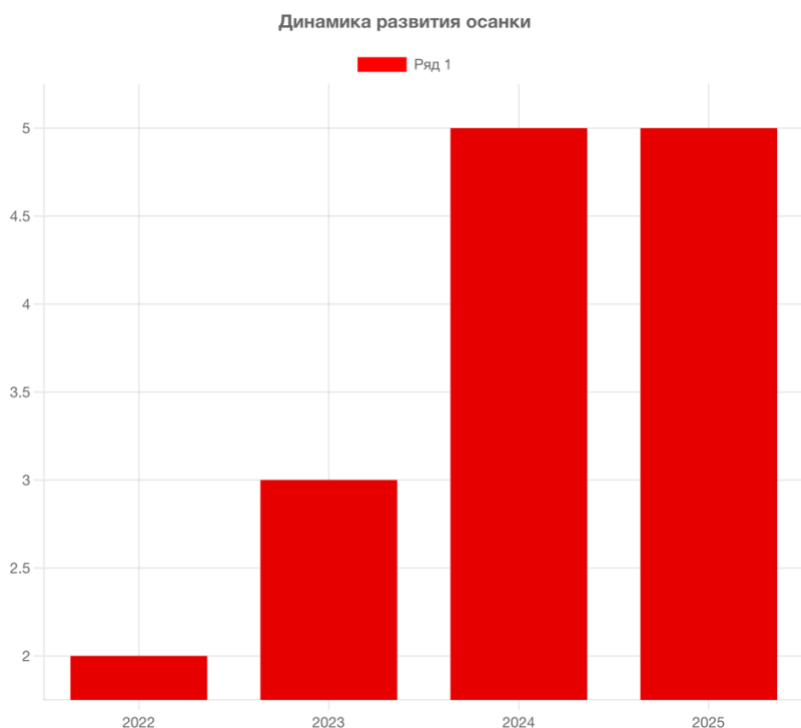


В дальнейшем моя осанка начала заметно улучшаться, а боль в стопах постепенно уходить. Все за счет усердных тренировок. Помимо гирь, каждую тренировку я выполняю различные упражнения офп. К примеру, гирерэкстензия с весом, запрыгивания на тумбу, приседания, тренажеры и не только. Также, как только приходит теплое время года, я бегала каждый день по 3 км и более.

Таким образом, мой результат в гирях вырос с 8 кг до 22 кг. Я укрепила мышцы спины и стоп, что положительно повлияло на развитие опорно-двигательного аппарата. На данный момент времени, боли в пояснице и стопах ушли полностью, плоскостопии больше нет, а выносливость возросла до неузнаваемых результатов.

Наблюдения за улучшением состояния осанки, плоскостопии и выносливости.

1.Осанка



В 2022 году я оцениваю свою осанку всего в 2/5, это сопровождалось значительной сутулостью, болями в пояснице и шее.

Я не могла дотянуться одной рукой до второй со спины. Это означало проблемы с осанкой, слабость мышечного корпуса и плохую растяжку.

В 2023 году наблюдалось некоторое улучшение, в ходе регулярных тренировок, совмещенных с растяжкой.

Но именно в 2024 году осанка резко улучшилась до оценки в 5/5. Сейчас я могу спокойно достать одной рукой до второй на две фаланги пальца.

Все благодаря более продуктивным и тяжелым тренировкам, включающих в себя силовую часть(упражнения с гирями), ОФП и растяжка.

В настоящее время, я достигла хорошего уровня гибкости и осанки.



2022 г.



2025 г.

2.Плоскостопие

Ряд 1



. В 2021 году была проведена моя первая операция на колени. Мне вставили пластины, для выравнивания положения колен.

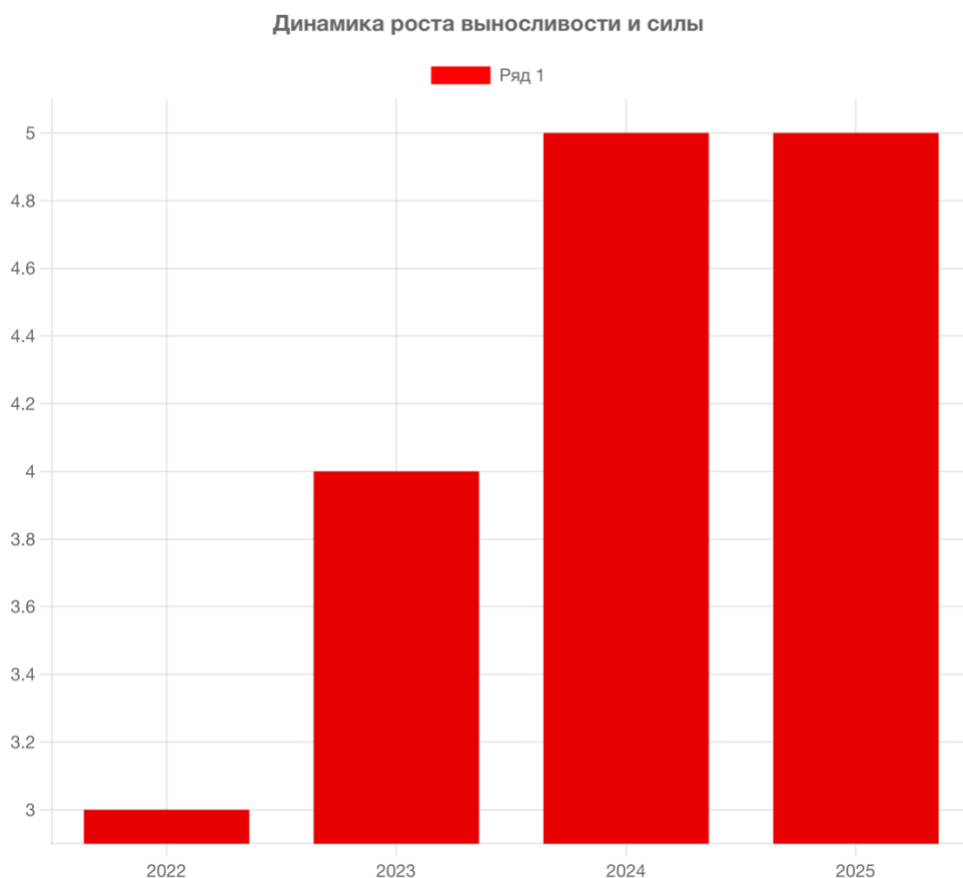


2022 год – операция на голеностопе с установкой других пластин, для образования арки на стопе. Из-за сильной боли мне наложили гипсы на обеих ногах, которые помогали мне во время ходьбы. Однако в 2023 году была проведена неплановая операция, вызванная неправильным размером пластин(что вызывало болевые ощущения в месте операции).



В 2024 году пластины полностью изъяли, и состояние стоп улучшилось до 5/5, что подтверждается как результатами рентгеновских снимков, так и субъективными ощущениями.

3.Выносливость



В 2022 году моя выносливость оценивалась на уровне 3/5 – средняя продолжительность тренировки составляла 1,5 часов.

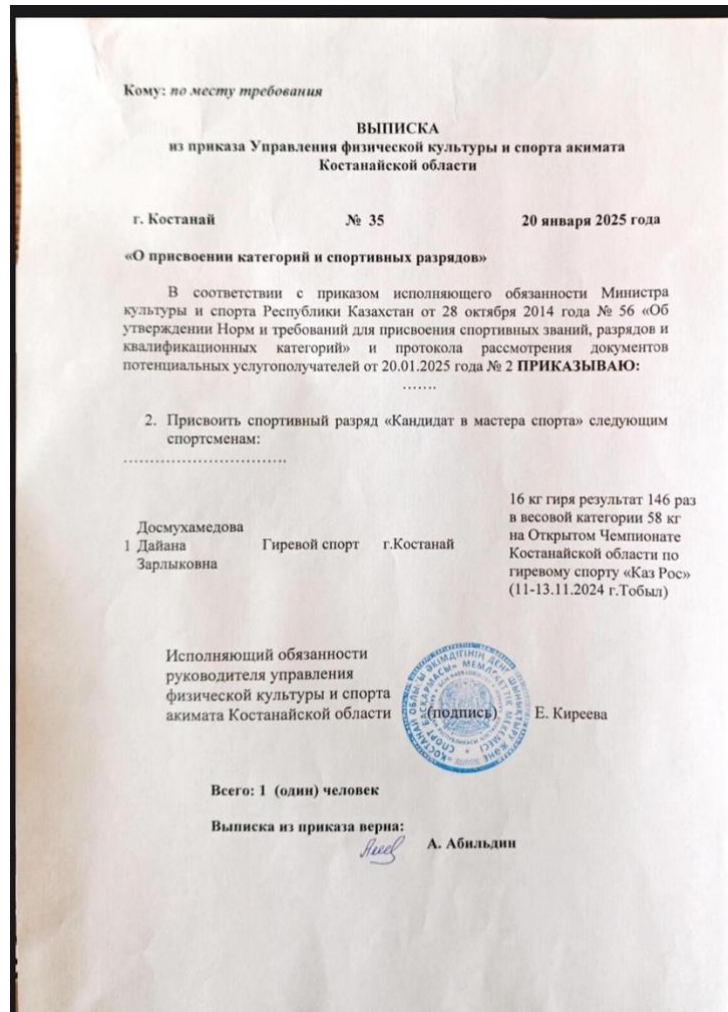
Первая проходка с гирей 8 кг продлилась 6 минут, что являлось моим максимумом на момент начала занятий.



В 2023 году результат вырос, достигнув 10 минут с гирей 12 кг 104 раза. За год тренировок мне уже хватало силы и выносливости на данный вес и количество подъемов. Постепенно тренер увеличивал нагрузки. К примеру, ежедневная пробежка в 3 км. В начале я пробегала данное расстояние за 30 минут, в дальнейшем время сократилось до 18-20 минут.



К 2024 году выносливость и сила значительно возросли. Мои тренировки длились не менее двух часов, и так остается по сей день. Максимальная проходка – гиря 16 кг 10 минут 146 повторений, выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта».



В 2025 году результаты еще улучшились: 10 минут с гирей 16 кг – 163 повторения, с гирей 18 кг – 92 повторения, 12 минут с гирей 14 кг – 182 повторения и 14 минут с гирей 12 кг – 289 повторений. Эти данные демонстрируют значительный прогресс благодаря регулярным тренировкам и постепенному увеличению нагрузки.

До/после

1. Осанка 5/5

Ровная спина, болей в пояснице нет

2. Плоскостопия 5/5

При ходьбе и тренировках стопы не болят, арка как у обычного человека

3. Выносливость 5/5

Максимальное время проходки – гиря 16 кг 10 минут 163 раза

Результаты исследования

По результатам наблюдений:

- заметно улучшилась осанка благодаря укреплению мышечного корсета;
- снизилась усталость в ногах, что свидетельствует об укреплении сводов стоп;
- повысилась общая выносливость и стабильность корпуса;
- снизилась склонность к болям в пояснице и шее.

Заключение

Результаты исследования показали, что гиревой спорт оказывает положительное влияние на осанку и состояние стоп у девочек. Благодаря регулярным тренировкам улучшается осанка, укрепляются мышцы спины и своды стоп, повышается общая физическая выносливость. Личный опыт подтверждает, что гиревые упражнения могут быть эффективным средством профилактики нарушений осанки и плоскостопия, если соблюдать грамотный подход к нагрузкам и технике выполнения упражнений.

Практические рекомендации

1. Регулярно включать упражнения с гирями в тренировочный процесс, адаптируя нагрузки к индивидуальным возможностям.
2. Следить за техникой выполнения упражнений для предотвращения травм.
3. Совмещать гиревой спорт с упражнениями на гибкость и баланс.
4. Контролировать осанку и использовать ортопедическую обувь при необходимости.

Список литературы

1. Иванов А. А. Влияние физических упражнений на осанку и плоскостопие. — Москва: Спорт и здоровье, 2020.
2. Петров Б. В. Основы гиревого спорта. — Санкт-Петербург: Олимп, 2019.
3. Петров Б. В. Основы гиревого спорта. — Санкт-Петербург: Олимп, 2019.
4. Сидоров Г. Г. Коррекция нарушений осанки у подростков. — Новосибирск: Академия спорта, 2021.
5. Международные исследования по биомеханике и развитию опорно-двигательного аппарата у детей. — Журнал «Спортивная медицина», 2022

