

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В РАВНОВЕСИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Введение.** Красота и здоровье человека во многом зависят от его осанки. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и легких, ухудшают обмен веществ, приводят к тяжелым моральным переживаниям.

Чаще всего изменения осанки происходят в детском возрасте. Среди основных причин — перенесенные в детстве болезни, слабое зрение, часто принимаемые во время работы и отдыха неправильные позы.

Чтобы процесс воспитания правильной осанки у школьников был успешным, необходимо тесное сотрудничество в работе врача, учителя физической культуры и родителей.

Врач школы, организуя медицинский осмотр школьников, привлекает ортопеда для контроля за развитием опорно-двигательного аппарата. Результаты осмотра телосложения и опорно-двигательного аппарата у детей сообщаются учителям и родителям.

Нарушением осанки I степени считается негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело: сведенные вперед плечи, сутулая спина, отстающие лопатки, выпяченный живот. Эти нарушения еще не носят стойкий, фиксированный характер, их можно исправить в домашних условиях с помощью упражнений, укрепляющих отстающие группы мышц, и упражнений, вырабатывающих навык правильного держания тела.

Школьники, у которых выявлены нарушения осанки II и III степеней (резко выраженные асимметрии шейно-плечевых линий, положения лопаток, грудной клетки, треугольников талии, увеличенные изгибы позвоночника и его боковые искривления), подлежат систематическому наблюдению у врача-ортопеда и должны заниматься в специальных медицинских группах, которые создаются по мере необходимости при поликлиниках или школах.

Формирование системы знаний, умений и навыков по осанке в соответствии с программными требованиями осуществляется учителем физической культуры на уроках и в процессе домашних заданий. Для школьников, у которых выявлены функциональные нарушения осанки, т. е. нестойкие формы нарушений, учитель разрабатывает комплексы специальных упражнений для индивидуальных занятий.

В воспитании осанки школьников многое зависит и от родителей. В круг их обязанностей входит систематический контроль за развитием телосложения, выполнением домашних и индивидуальных заданий по физической культуре, соблюдением гигиенических норм занятий, отдыха и быта.

Эталонем правильной осанки принято считать такое положение тела ребенка, когда голова поднята так, чтобы нижняя граница носа находилась на одной линии с ушным отверстием, плечи развернуты, лопатки прилегают к грудной клетке, линия живота не выходит за линию грудной клетки, позвоночник умеренно выпрямлен.

При осмотре ребенка сбоку необходимо обращать внимание на то, чтобы живот не выходил за линию грудной клетки. Выпяченный или отвислый живот свидетельствует о слабости мышц брюшного пресса. Осматривая контуры плечевых суставов и профильную линию позвоночника, можно обнаружить нарушения осанки, которые чаще всего приобретаются в школьные годы из-за того, что ребенок неправильно сидит за партой.

Слабое физическое развитие, привычка сидеть в согнутом положении, стоять и ходить с опущенной головой могут привести к сутулости. При сутулости изменяется распределение тяжести тела, позвоночник в поясничной части искривляется вперед. Это обычно сопровождается выпячиванием живота. Реже встречается так называемая плоская спина, при которой естественные изгибы позвоночника сильно сглажены [1].

В настоящее время проблема нарушения осанки у детей обостряется: происходит явное снижение двигательной активности у детей, что противоречит природе развития детского организма. По статистике, в стране более 69% учащихся имеют нарушения осанки.

Цель работы — выявить упражнения в равновесии для формирования правильной осанки младших школьников. Объект исследования — учащиеся 2-х и 3-х классов ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска» (83 человека).

Объект исследования — дети младшего школьного возраста. Предмет исследования — формирование правильной осанки.

**Основная часть.** В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, методы врачебного контроля, методы математической статистики.

Исследование проводилось в 2016/2017 учебном году. В начале учебного года была проведена оценка осанки младших школьников. Было установлено, что 42% учащихся 2-х классов имеют нарушение осанки и 57% учащихся 3-х классов. В течение учебного года учащиеся 2 «Б» и 3 «Б» классов занимались по обычной, традиционной программе развития правильной осанки. В учебном процессе по физическому воспитанию учащихся 2 «А» и 3 «А» помимо основных упражнений акцент делался на использование упражнений в равновесии. Учителя и родители получили специальный комплекс упражнений. В конце учебного года была проведена повторная контрольная оценка осанки и проанализирована эффективность использования упражнений на равновесие.

Навык правильной осанки формируется на основе позных рефлексов. Наиболее известные и изученные среди них — шейно-тонические и вестибулярные рефлекссы, связанные с положением головы относительно туловища. Так, например, когда человек опускает голову вниз, у него резко понижается тонус мышц плечевого пояса и верхней части туловища, поддерживающих тело в вертикальном положении. При этом сгибается спина, сводятся вперед плечи, выпячивается живот. Если поднять голову вверх — плечи расправляются, спина выпрямляется, живот поджимается. При таком положении головы человек непроизвольно принимает позу правильной осанки. Поэтому на занятиях по обучению осанке большое внимание уделяется тренировке правильного положения головы относительно туловища.

Методика обучения осанке протекает на фоне специальной тренировки мышц, обеспечивающих устойчивое равновесие тела при принятии поз, формирующих правильную осанку.

Чтобы выработать красивую, правильную осанку, применяют две группы упражнений: общеразвивающие и специальные. При обучении этим упражнениям учитель, проявляя особую требовательность в работе с учащимися младших классов, обязательно должен обращать внимание на положение рук, ног, осанку, т. е. движения и позы, которые составляют школу гимнастики. Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения в вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие.

Много внимания уделяется развитию функции равновесия в процессе физического воспитания. Перед школьниками ставится задача по удержанию и перемещению тела на уменьшенной площади опоры: это ходьба на носках, по начерченной линии, по гимнастической скамейке с различными положениями рук; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами и другие упражнения. Они способствуют развитию координации движений, воспитанию внимания, самообладания, смелости, решительности, ориентировки в пространстве, а также формированию хорошей осанки, точных и тонких движений, развивают мышечное чувство [2].

Упражнения в равновесии выполняются как без снарядов, так и на снарядах — скамейках, гимнастических бревнах, бумах, просто на гладких досках или рейках. Не следует забывать при этом про помощь и страховку.

Упражнения в равновесии направлены на то, чтобы при любых движениях удерживать позвоночный столб в прямом положении. А это имеет большое значение для формирования осанки.

В учебном процессе использовались следующие упражнения с элементами равновесия на выработку правильной осанки: стойки на одной ноге, руки принимают различные исходные положения; равновесие в основной стойке с закрытыми глазами в течение 5—6 с, то же, стоя на одной ноге (левой, правой); удержание равновесия, стоя на валике, набивном мяче, кубе, то же с закрытыми глазами; ходьба по линии в зале или на площадке; ходьба по линиям на полу спиной вперед с открытыми и закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с движениями руками; ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи; ходьба по рейке гимнастической скамейки, по наклонно установленной скамейке под углом 20—30°; ходьба по гимнастическому бревну, высота которого в 1-м классе до 60, во 2-м — до 80 и в 3-м — до 100 см: а) с движениями руками; б) с различными положениями рук; в) с хлопками в ладоши; г) с мячом или другими предметами; ходьба по бревну на носках с движениями руками, с различным положением рук, стоя поперек гимнастической палки, ноги вместе, перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки; балансирование с предметом на голове, стоя на гимнастической палке и др. [3].

В контрольной группе младших школьников 2-х классов, имеющих нарушение осанки I степени, в конце учебного года произошло улучшение осанки у 48% учащихся, в экспериментальной — у 65%, у третьеклассников — у 52 и 77% соответственно. Таким образом, использование упражнений в равновесии имеет важную роль в формировании правильной осанки младших школьников.

**Заключение.** Систематический контроль за осанкой и подбор упражнений для домашних заданий — прямая обязанность учителя физической культуры, родителей учащихся и учителей-предметников. Корректирующие упражнения должны стать насущной потребностью учащихся как на уроках физической культуры и здоровья, так и при самостоятельных занятиях дома.

#### Список цитируемых источников

1. *Белякова, Н. Т.* Формирование правильной осанки / Н. Т. Белякова // Физкультура в шк. — № 8. — 2005. — С. 55—58.
2. *Король, Г. И.* Развитие координационных способностей: урок физической культуры и здоровья во II классе / Г. И. Король, Ю. И. Король // Пачатковая шк. — 2016. — № 3. — С. 65—66.
3. *Минина, Н. В.* Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников : метод. рекомендации / Н. В. Минина, Н. В. Концова. — Витебск : Изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2017. — 24 с.