

### **Библиографический список**

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.

**Кузьмина И. В.**

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
г. Екатеринбург

### **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* Профилактику и коррекцию нарушений осанки у младших школьников необходимо рассматривать как целый комплекс средств, направленных на поддержание не только хорошего состояния опорно-двигательного аппарата, но и общего физического состояния здоровья ребёнка в целом.

*Ключевые слова:* младшие школьники, осанка, корригирующие упражнения, плавание, подвижные игры.

**Kuzmina I. V.**

MBU DO "Children and youth centre"  
Ekaterinburg

### **A COMPREHENSIVE APPROACH TO THE PROBLEM OF POSTURAL DISORDERS IN YOUNGER STUDENTS**

*Abstract.* Prevention and correction of postural disorders in younger school students should be viewed as a set of tools, aimed at supporting not only the good condition of the musculoskeletal system, but also the General physical health of the child in General.

*Keywords:* younger schoolchildren, posture, corrective exercise, swimming, outdoor games.

Привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, принимаемое без лишних мышечных усилий, называется осанкой. Осанка является одним из важнейших слагаемых здоровья ребёнка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажает форму тела, становится причиной нарушений обменных процессов. Дефекты осанки отражаются на состоянии нервной системы, что может привести к серьёзным заболеваниям внутренних органов.

У младших школьников встречаются изменения в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

В сагиттальной плоскости сутуловатая осанка характеризуется наклоном головы вперёд, увеличенным грудным кифозом, при одновременном сглаживании поясничного лордоза, крыловидными лопатками, сведёнными вперёд плечами. При лордотической осанке наблюдается увеличение всех изгибов позвоночника, угол наклона таза больше нормы. Кифотическая осанка имеет выраженный кифоз, при почти полном отсутствии лордоза, голова опущена, лопатки крыловидные, западание грудной клетки, отвислый живот. Плоская спина характеризуется уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника, в большей степени грудного кифоза. Грудная клетка смещена кпереди, наклон таза уменьшен. При плосковогнутой спине наблюдается уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько сглаженном поясничном лордозе.

К нарушениям осанки во фронтальной плоскости относится сколиоз. Он характеризуется боковым искривлением позвоночника и торсией позвонков. При вялой осанке наблюдается искривление позвоночника без торсии позвонков.

Эффективная организация профилактики и коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста невозможна без осуществления разностороннего комплексного подхода в планировании занятий.

Основным средством коррекции нарушений осанки всегда были общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения. В процессе занятия используются, в основном, симметричные упражнения, направленные на развитие мышц, способствующих коррекции нарушений и формированию мышечного корсета. Каждому виду нарушений осанки подбирается свой комплекс упражнений.

Плавание кролем на спине и груди, брассом, упражнения в положении коррекции в воде являются важной составляющей в комплексном подходе. Они способствуют не только коррекции осанки, но тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают иммунитет. Регулярные занятия развивают выносливость. Плавание в ластах позволяет быстрее освоить сложные элементы обучения и является профилактикой плоскостопия.

Необходимым средством комплексного подхода считаю подвижные игры со средней степенью нагрузки. Они дают возможность развить быстроту реакции, ловкость, силу. Игры также способствуют эмоциональной разгрузке ребёнка.

Наиважнейшей составляющей комплексного подхода при коррекции нарушений осанки является родительский контроль за правильной организацией сна, учебы и отдыха.

### ***Библиографический список***

1. Дубровский, В.И., Дубровская, А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для высших и средних учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: Издательство «БИНОМ», 2010. 448 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Валеология» / В.И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2001. 560 с.
3. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-пресс, 2007. 384с.

***Куканова О.С., Хархарян А. С., Потанова Н. В.***

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

### **СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ УРГУПС**

*Аннотация:* В данной статье мы рассмотрели возможность использования средств и методов степ – аэробики в образовательной жизни студентов, в частности, студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Рассмотрены структура, влияние на организм человека и отношение студентов к данному виду спорта.

*Ключевые слова:* степ-аэробика, выносливость, физкультурно-оздоровительные технологии, двигательная активность, гиподинамия.

***Kukanova O. S., Kharkharan A. S., Potapova N. V.***

Ural state University of railway engineering,  
Ekaterinburg, Russia

### **STEP AEROBICS AS A MEANS OF MODERN SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES IN ZDOROVESBEREZHENIYA STUDENTS OF USURT**

*Abstract:* In this paper, we considered the possibility of using the tools and techniques of step aerobics in the educational life of students, in particular students of the Ural state University of Railways. The structure, the impact on the human body and the relation of students to the sport.

*Keywords:* step aerobics, endurance, fitness, health technology, physical activity, physical inactivity.