

**РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ
ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
**THE ROLE OF MODERN METHODS OF CORRECTION OF VIOLATIONS
OF CARRIAGE OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Шафикова Лиля Рафаиловна, кандидат биологических наук, доцент
Берчатова-Емелина Майя Борисовна, старший преподаватель
ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Уфа, Россия
Shafikova R.L.
Candidate of biological Sciences, Associate Professor
Berkutova-Emelina Maya Borisovna
Senior lecturer
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation
lil.02 @yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению современных методик коррекции нарушения осанки младших школьников на уроках физической культуры. В ходе наших исследований выявлено, что по данным плечевого показателя более 60% детей младшего школьного возраста имеют выраженную сутулость. В связи с этим становится очевидной важностью в разработке новой оздоровительной методики коррекции нарушений осанки для детей младшего школьного возраста.

Abstract. The article is devoted to the consideration of modern methods of correction of posture of younger students in physical education lessons. In the course of our studies revealed that according to the shoulder index more than 60% of children of primary school age have a pronounced stoop. In this regard, it becomes obvious importance in the development of new health-improving methods of correction of posture for children of primary school age.

Ключевые слова: младшие школьники, нарушение осанки, урок физической культуры, методики коррекции осанки.

Keywords: primary school children, violation of posture, the lesson of physical culture, methods of posture correction.

Актуальность. Не секрет, в последние годы существует тенденция к ухудшению уровня здоровья детей младшего школьного возраста. По приходу юных школьников в общеобразовательные учреждения, показатели здоровья прогрессивно снижаются, из-за влияния неблагоприятных факторов, а также школьных факторов риска [3, 4].

Л.С. Вашенко и Т.Э. Бойченко (2005) отмечают, что здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, поскольку оно определяет будущее страны, генофонд нации и экономический потенциал

общества, и наряду с другими демографическими показателями является важным показателем социально-экономического развития страны.

Уже при поступлении в 1-й класс первая группа здоровья отмечается только у 12-15% учащихся; дети, имеющие хроническую патологию и сниженную сопротивляемость к заболеваниям, в 1-м классе составляют 22-25% [1, 5]. Исследования состояния здоровья учащихся показали, что за время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4-5 раз [6, 10].

Действующая педагогика парадоксальным образом обходится без экспериментально обоснованных и теоретически выверенных физиолого-гигиенических принципов организации учебного процесса.

Нельзя не согласиться с Н.С. Лебедевой (2005) и П.Д. Кимом (2002), что с переходом в настоящее время многих школ на альтернативные формы обучения (школы-гимназии, лицеи, классы с углубленным изучением предметов и т.д.) дети, приходящие туда после детского сада, должны успешно усвоить новые, часто усложненные программы. Многочисленные исследования показывают, что школы повышенного уровня дают наибольшие показатели заболеваемости школьников.

Нарушение осанки является наиболее распространенным нарушением у детей и подростков и относится к числу сложных и современных проблем современной ортопедии. Это подтверждает и результаты широкомасштабных исследований, проводимых во всех регионах России. Доля детей с нарушением осанки составляет до 70% [7, 9].

По данным Детского ортопедического института имени Г.И. Турнера, количество детей с нарушениями осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза, то есть в среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата.

Такая высокая распространенность нарушений осанки чаще всего проявляется в виде сутулости [3, 4]. И как описывает М.М. Безруких (2001) в своих работах, что дети, которые имеющие первые признаки сутуловатости, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения и отмечается повышенная утомляемость и плохим самочувствием.

В связи с вышесказанным нами было проведено исследование выявления степени нарушения осанки по данным плечевого показателя.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе лицея «Содружество», Гимназии № 64 и 86 Ордженикиджевского района г. Уфы, в 2017-2018 учебном году. В исследовании принимали участие 90 детей младшего школьного возраста.

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что 64,78% детей младшего школьного возраста имеют выраженную сутулость. Так же отмечено, что около 12,77% детей имеют склонность к сутуловатости, что происходит вследствие слабо развитого мышечного корсета. И лишь 22% детей было отнесено к категории детей с хорошей осанкой.

Очевидно, основными причинами отмеченных нарушений являются: недостаточное или неравномерное развитие скелетной мускулатуры, пониженный мышечный тонус, слабое общее физическое развитие, неудовлетворительная организация занятий физической культурой и спортом, нерациональный режим обучения и отдыха.

С.М. Громбах (2007) объясняет, что особое место в системе профилактических и лечебных мероприятий при нарушениях осанки занимают специальные физические упражнения, с помощью которых можно изменить угол наклона таза, нормализовать физиологические изгибы позвоночника, исправить форму грудной клетки, добиться симметричного стояния плечевого пояса, исправить положение головы, укрепить мышцы брюшной стенки и спины

Существуют множество методик по коррекции правильной осанки. В настоящее время активно распространяется традиционная йога, фитбол-гимнастика и её более современные изменения, такие как пилатес, калланетика, фитнес-йога, беби-йога, которые находят широкое применение в фитнес-индустрии [1, 8].

Одним из ведущих средств формирования правильной осанки является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект [2, 6]. В.А. Епифанов и В.Н. Машков (1987) выделяет главную цель лечебной гимнастики с нарушенной осанкой и её профилактики - способствовать нормализации тонуса мышц спины, увеличению подвижности позвоночника, созданию «мышечного корсета» (как естественного стабилизатора), улучшению общего состояния.

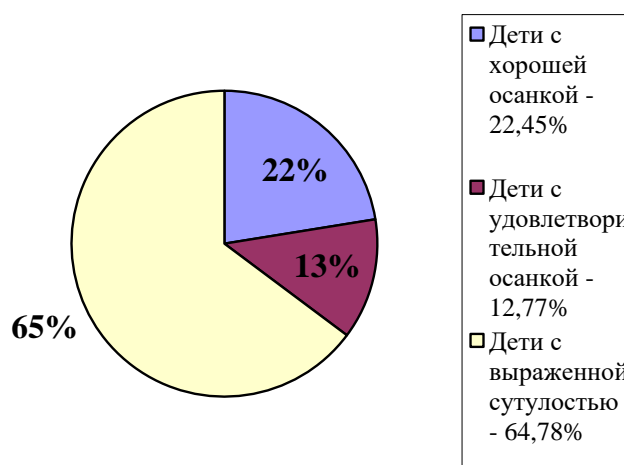


Рис. Результаты плечевого показателя детей младшего школьно возраста

Так же одни из самых эффективных методов Пилатес и Калланетика. Согласно методике Пилатес, позвоночник – один из самых важных элементов нашего тела. Программа Пилатес закладывает правильные движения, а также

помогает создать сбалансированную мускулатуру для развития здорового позвоночника, тем самым помогает формировать правильную осанку [4, 9].

Калланетика в свою очередь способствует подтяжке мышц и активизирует иммунную систему организма. Этот метод основан на растягивающих и статистических упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп [10]. В. Томпсон (2009) отмечает, что каждое упражнение разработана таким образом, что одновременно работают все мышцы тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса, благодаря чему формируется правильная осанка

На базе традиционной йоги успешно разрабатываются методы профилактики и терапии многих функциональных заболеваний, в том числе и нарушений осанки для детей младшего школьного возраста. Новые виды корригирующей йоги широко используется в практике по формированию осанки [8].

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги или фитнес-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Таким образом, можно сделать вывод, что йога полезна ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога формирует хорошую осанку и также помогает бороться со школьным сколиозом [7]. Она развивает гибкость, здесь много упражнений на растяжку, которые не доставляют малышам дискомфорта, ведь их связки еще мягкие. В определенных позах эти элементы тщательно прорабатываются - чтобы уходили искривления костей, правильно развивались мышцы, раскрывалась грудная клетка [4, 5].

Однако, не смотря на распространенность данных программ в фитнес-индустрии, их необходимо использовать на уроках физической культуры в младшей школе и в спортивных секциях по видам спорта.

Заключение. В связи с этим становится очевидной важностью в разработке новой оздоровительной методики коррекции нарушений осанки для детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Бережнова З.З. Междисциплинарные подходы в изучении феномена физической культуры / З.З. Бережнова, А.В. Греб, Н.А. Красулина, И.М. Орешников // Мат. Междунар. науч-метод. конф. «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13 апреля 2015 г – Уфа: УГНТУ, 2015. – 25 с.

2. Гайнуллин Т.Р. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Т.Р. Гайнуллин, Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Мат. XIII Всеросс. науч.-прак. интернет-конф. «Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы», 27 мая-2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. – 143-146 с.

3. Гайсина А.Х. [Изменение показателей биомеханических осей опорно-двигательного аппарата у женщин среднего возраста при малоподвижном образе жизни.](#) / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова. // [Вестник Башкирского государственного медицинского университета.](#) 2015. № 1. С. 51-56.

4. Гайсина А.Х. [Оценка подвижности в позвоночнике у студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой](#). / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова. // [Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры](#): сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет». Редакторы: Л.М. Волкова, О.Г. Румба. 2014. С. 166-172.

5. Гурьев С.В. [Комплекс учебных и учебно-методических изданий по физической культуре для общеобразовательных учреждений](#). / С.В. Гурьев. // [Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения](#): материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов. 2017. С. 17-24.

6. Даянова А.Р., Румянцева Э.Р. Особенности адаптации спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам / А.Р. Даянова, Э.Р. Румянцева. // Наука и спорт: современные тенденции. - №3. - Том 16. - 2017. - С. 73-75.

7. Красулина, Н.А. Основы теории и методики физического воспитания для студентов нефтегазовых вузов всех форм обучения: учебное пособие / Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, М.А. Зайнетдинов, Д.З. Валеев, А.П. Смирнова, Л.Л. Шафикова, Р.А. Хужин, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ каф. ФВ, 2017. – 2,48 Мб. – Б.ц.

8. Маркешина О.С. [Методические рекомендации к развитию силы у студентов на уроках физической культуры](#). / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, М.Б. Берчатова-Емелина - Уфа, 2016. - 36.

9. Хуснутдинов Р.Д. Профилактика повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях физическими упражнениями / Р.Д. Хуснутдинов, Н.А. Красулина //Мат. Международ. научн. -метод. конф. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах», 5 февраля 2014 г. – Москва - Уфа, 2014. – 0,09 п.л.

10. Юрьева М.Н. Рекомендации и поурочный план к проведению занятий по физической культуре с использованием метода круговой тренировки в подготовке студентов-лыжников: учебно-методическое пособие / М.Н. Юрьева, Н.А. Красулина, Р.Ф. Тазетдинов. – Уфа: УГНТУ каф. ФВ, 2017. – 1,06 Мб. – Б.ц.