

результативно влияет на личностное развитие ребенка, проявляющееся в обогащении опытом всех основных сфер личности в их единстве. Каждая переменка наполнена игровыми ситуациями: проблемно-познавательными и музыкально-дидактическими.

Комплексная театральная технология позволяет реализовать:
социокультурную,
коммуникативную,
игротерапевтическую,
коррекционную,
самореализационную,
развлекательную и
диагностическую функции.

Каждая перемена наполнена не только сюжетами сказок, но и жизненными игровыми ситуациями: проблемно-познавательными, музыкально-дидактическими.

Подвижные игры для младших школьников способствуют физическому развитию и формированию коллективных навыков. Правильное использование подвижных игр во время перемен способствует активному отдыху учащихся, улучшает успеваемость, помогает им успешнее овладевать большим объемом знаний.

Библиографический список:

1. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России / под ред. З.И. Васильевой. - М.: Академия, 2001. - 416 с
2. Макаренко А.С. Избранные педагогические сочинения: в 2 т / под ред. И.А. Каирова. Т. 2. - М.: Педагогика, 1977. - 320 с
3. Макаренко А.С. О воспитании: Золотой фонд педагогики / сост. Д.И. Латышина. - М.: Школьная Пресса, 2003. - 192 с.
4. Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Постановление от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Федеральный Закон №436-ФЗ от 29.12.2010 года «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» с изменениями на 1 июля 2021 года.

Денисова М.О., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается значение профилактики нарушений осанки в младшем школьном возрасте. Приводится ряд правил для

формирования правильной осанки и описываются специальные физические упражнения для предотвращения деформации в позвоночнике.

Ключевые слова: нарушения осанки, младшие школьники, физическое воспитание, физические упражнения.

В настоящее время наблюдается повышение заболеваний опорно-двигательного аппарата у многих школьников. Наблюдая за проходящими детьми, можно заметить, что большинство имеют признаки сутулости и другие нарушения осанки. По статистике функциональные нарушения осанки наблюдаются у 40-60% учащихся. Именно в школьном возрасте закладывается основа правильной осанки, поэтому так важно уделять этому особое внимание. В век компьютеров, телефонов, планшетов риск нарушения осанки повышается в разы из-за специфического положения головы и корпуса во время эксплуатации техники. Здесь будет уместно проводить ряд профилактических мероприятий уже в младшем школьном возрасте во избежание деформации осанки.

Для того чтобы понимать, о чем идет речь обозначим определение понятия «осанка» - привычное положение тела человека, которое характеризует состояние опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности навыков.

Рассмотрим возможные нарушения осанки у школьников в сагиттальной плоскости.

Таблица 1

Виды нарушений осанки

Вид осанки	Характерные признаки
Плоская спина	Сглаживание всех естественных изгибов (шейный, поясничный отдел)
Плоско-выгнутая спина	Увеличение поясничного изгиба и сглаживание шейного
Сутуловатость	Увеличение грудного кифоза, сглаживание поясничного лордоза.
Круглая спина (кифотическая осанка)	Увеличение грудного кифоза, отсутствие поясничного изгиба
Кругловогнутая спина (кифолордотическая осанка)	Увеличение шейного и поясничного изгибов

Сколиотическая осанка является следствием деформации позвоночника во фронтальной плоскости.

Формирование осанки начинается в младшем школьном возрасте, и длится до 17-21 лет. Поэтому важно начинать просвещать детей с самого начала, чтобы правильное положение тела стало привычкой. Существует несколько правил для профилактики нарушений осанки, которые необходимо знать и детям, и их родителям:

- 1) Следить за положением тела во время выполнения письменных работ за столом (в классе и дома);
- 2) Делать физкультпаузы во время длительной статической нагрузки на позвоночник (как в школе, так и дома);
- 3) Регулярно заниматься физической культурой (плавание, ходьба, зарядка и другие способы двигательной активности)
- 4) Выполнять специальный комплекс упражнений для правильной осанки
- 5) Обратить внимание на обувь (следует покупать пригодную для правильного формирования свода стопы)
- 6) Правильно подбирать портфель. Выбирать с твердой спинкой и следить за тем, как школьник его носит на плечах. Необходимо, чтобы вес портфеля распределялся равномерно между правой и левой стороной.

Одним из способов профилактики нарушений осанки мы отметили физические упражнения, именно они играют существенную роль в предотвращении изменений позвоночника. Физические упражнения дают возможность компенсировать время, проведенное сидя за партой, в статическом напряжении, а также являются профилактикой гиподинамии.

Приведем примеры применения физических упражнений для младших школьников в виде физкультурной паузы. Она позволит разгрузить спину и ноги после статического напряжения, расслабить центральную нервную систему, чтобы процесс обучения у детей не вызывал перенапряжения и раздражения. В комплекс физкультурной паузы необходимо включать упражнения на всё тело.

Таблица 2

Комплекс физкультурной паузы

Упражнение	Количество повторений
1. Дыхательные упражнения.	3 цикла дыхания.
2. Повороты головы вправо-влево и наклоны головы вперед-назад. Исходное положение (и.п.) – основная стойка.	8 повторений
3. Круговые движения руками вперед-назад. Исходное положение (и.п.) – основная стойка.	8 повторений в каждую сторону
4. Наклоны туловища вправо-влево и вперед-назад. Исходное положение (и.п.) – стойка ноги врозь	4 повторения в каждую сторону.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колено.	20 повторений
6. Наклон туловища к низу. Исходное положение (и.п.) – стойка ноги врозь. Поднять руки вверх - вдох, наклон прямой спиной к полу-выдох, задержаться на 4 счета. Подняться в и.п.	10 повторений.
7. Приседания. Исходное положение	10 повторений

(и.п.) – стойка ноги врозь. Вдох-сгибание колен и отведение таза назад, выдох- подъем в и.п.	
8. Подъем на носки с вытяжением рук вверх. Исходное положение (и.п.) – основная стойка. Подняться на носки, руки вперед-вверх, вдох. Опуститься в и.п., выдох. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох.	10 повторений.

Этот комплекс можно использовать на уроках, также при выполнении домашних заданий или в качестве зарядки. Отметим, что дети любят повторять за взрослыми, поэтому здесь большая ответственность и осознанность должна быть у родителей, преподавателей.

Для профилактики нарушений осанки стоит заниматься не только общими физическими упражнениями, но и выполнять специальный комплекс, который направлен на основные мышечные группы, принимающие участие в удержании правильной осанки.

Специальный комплекс упражнений для правильной осанки

1. Глубокий выпад или поза воина. И.п. – основная стойка. Правой ногой широкий шаг вперед, сгибая ногу в коленном суставе. Руки вверх над головой. Удерживать позу в течение 30-60 секунд и то же с другой ноги.

2. Наклон с опорой на стену. И.п. – основная стойка в двух шагах от стены. Наклон вперед с упором на стену, между ногами и телом угол 90 градусов. Сохранить естественные изгибы в позвоночнике. Удерживать позу в течение 30-60 секунд

3. «Кошка». И.п. – на четвереньках. Округлить спину, локти наружу, затем плавно прогнуться в спине, локти вовнутрь. 8-10 повторений.

4. «Пловец». И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Подъем противоположной руки и ноги с вытяжением, удержать 3 секунды, то же на другую сторону. Повторить 10 раз.

5. «Сфинкс». И.п. – лежа на животе, предплечья упираются в пол. Важно плечи отдалять от ушей, расправлять грудную клетку, передние нижние ребра упираются в пол. Удерживать позу в течение 30-60 секунд

Данный комплекс можно включать в урок по физической культуре, учитывая планируемые задачи и календарный план. Полезно этот комплекс выполнять дома вместе с родителями, тогда физическое воспитание детей будет проходить успешнее. Важно понимать, что формирование правильной осанки у школьников – это задача не только образовательного учреждения или учреждения дополнительного образования, большое значение имеет то, как ребенок над этим работает дома и то, насколько родители заинтересованы в этом вопросе.

На наш взгляд, повышение внимания к профилактике осанки у младших школьников является важным и значимым элементом физического воспитания здоровых детей. Последствия нарушения осанки могут быть очень неприятными и

неисправимыми. Может пострадать весь опорно-двигательный аппарат, пищеварительная система, дыхательная и сердечно-сосудистая. Может быть нарушена работа важных органов, что приведет к различным заболеваниям. Поэтому профилактика нарушений осанки необходима в младшем школьном возрасте, дети – это наше будущее.

Библиографический список:

1. Покатилов А.Б. Профилактика нарушения осанки у детей / А.Б. Покатилов, А.П. Новак, А.В. Хворостова // Главврач Юга России. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniya-osanki-u-detey>. Текст: электронный.

2. Андреева А. С. Профилактика нарушения осанки и упражнения для ее коррекции / А.С. Андреева, К.А. Шаповалова, О.А. Голубина, А.В. Кочнев // StudNet. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniya-osanki-i-uprazhneniya-dlya-ee-korreksii>. Текст: электронный.

Долгих И. С., Андрюхина Т.В.

*Российский Государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. Современные формы российской школы борьбы, достижения науки и техники, позволяют подробно изучить характеристики технико-тактического мастерства ведущих борцов, определить целесообразность исследовательской работы, провести анализ, и обобщить полученный опыт, накопленный как у нас в стране, так и за рубежом.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, квалифицированные дзюдоисты, тренировочный процесс.

На сегодняшний день основной проблемой спортивной борьбы является реализация концепции и аргументирование эффективной многолетней подготовки и воспитания подающей надежды спортивной молодежи. В разнообразии факторов, определяющих, возможность достижения высших спортивных результатов в борьбе фундаментальная роль принадлежит, построению и содержанию тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации.

Технологии, разработанные для повышения эффективности тренировочного процесса, является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов. Исследователями в этой области установлено, что высокие спортивные результаты дзюдоистов тесно связаны с эффективным индивидуальным управлением тренировочного процесса на основе контроля функционального состояния организма и учета физической работоспособности борцов. Следует отметить, что на сегодняшний день в спорте весьма ограничены надежные контрольные испытания, в результате возникают проблемы при получении достоверных и информативных