

вать побочные действия на организм человека. Возникает необходимость повышения образовательного уровня среди молодежи в области безопасности применения пищевых добавок в продуктах и биологически активных добавок к пище.

Коротких И.П.

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

СОХРАНЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: Правильная осанка как показатель здоровья школьников. Действие физических упражнений на сохранение правильной осанки.

Ключевые слова: осанка, физическая культура, физические упражнения.

Здоровье в большей степени формируется в школьные годы, когда молодой организм растёт и развивается. При оценке здоровья школьников наравне с психическим развитием большое значение имеет физическое развитие. О его состоянии позволяет судить осанка.

Можно дать несколько определений:

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека.

Осанка – это индивидуальные особенности фигуры человека при спокойном вертикальном состоянии.

Осанка - это положение тела, принимаемое стоящим человеком автоматически, т.е. привычная позиция мышечно-скелетного каркаса.

Правильная осанка не возникает сама по себе. Ее необходимо формировать, как и всякий двигательный навык. Она образуется так же, как и другие сложные условные двигательные рефлексы.

Существуют требования к правильной осанке:

- голова и туловище находятся на одной вертикали;
- плечи на одном уровне, развёрнуты, слегка опущены;
- лопатки прижаты;
- грудь слегка выпуклая, живот втянут;
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах;
- центр тяжести тела в положении стоя располагается над передней частью стоп.

Нарушение осанки может возникнуть по следующим причинам:

- несоблюдение рационального режима дня;
- большие статические нагрузки (например, при сидении в неудобной позе, наклонившись, искривляя позвоночник);
- слабое развитие прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы;

- снижение двигательной активности и недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Легко воспитывается и закрепляется у школьников форма новой правильной осанки, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мерами (рациональный распорядок дня, гигиенически полноценный сон, питание и закаливание), учащиеся ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения.

При подтверждении диагноза нарушения осанки школьный врач совместно с учителем физкультуры определяют для школьника объем и схему физкультурно-оздоровительных мероприятий на четверть, полугодие, год с обязательным динамическим контролем эффективности оздоровительной физической культуры не реже 1 раза в 3-4 месяца. Детей с нарушением осанки иногда неоправданно освобождают от уроков физкультуры в школе или определяют в специальную медицинскую группу, в то время как они еще в большей степени нуждаются в систематических занятиях физическими упражнениями.

Систематические и разумные занятия физической культурой считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры, но и каждый учитель - предметник на своем уроке должен знать, как проводить физкультминутки, игры и упражнения для формирования правильной осанки, а также дыхательные упражнения.

Правильно организованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.

Таким образом, формирование правильной осанки - это одна из основных задач физического развития школьников. Правильная осанка даёт экономию сил в работе мышц, способствует правильному положению нормальной деятельности внутренних органов, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Поэтому профилактика нарушений осанки является важным звеном в гармоничном психофизическом развитии школьников.

Библиографический список

1. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/21316
2. ЛФК [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://rostok-ku.ru/lfk_6_2/
3. Осанка [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0>