



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические основы использования специальных упражнений как средство коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся в 3 классе на уроках физической культуры.....	
1.1. Значение уроков физической культуры для укрепления здоровья в младшем школьном возрасте. Анализ содержания рабочих программ в начальной школе.....	8
1.2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 3 класса.....	21
1.3. Сущность понятия «правильная осанка».....	27
Глава 2. Организация исследования	
2.1. Методы исследования.....	31
2.2. Организация исследования.....	33
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	
3.1 Внедрение в образовательный процесс комплекса специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся в 3 классе .....	34
3.2 Выявление результативности коррекции и поддержания правильной осанки на уроках физической культуры в начальной школе.....	36
Заключение.....	41
Список использованных источников .....	42
Приложения .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование физического образования в начальной школе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика нарушений осанки. [11, с. 29]

Правильная осанка - привычное положение тела человека, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Правильная осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями.

Нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная деформация. У детей с таким нарушением снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. [9, с. 98].

Существуют следующие дефекты осанки: лордоз, кифоз, сколиоз.

Причины нарушения осанки бывают внутренние и внешние, врожденные и приобретенные. Под внутренними причинами нарушения осанки имеется в виду:

- разная длина ног, из-за этого возникает перекос позвоночника
- различные заболевания: рахит, туберкулёз, радикулит
- дефекты зрения и слуха, чтобы лучше видеть и слышать человек принимает неправильное положение осанки

Под внешними причинами нарушения осанки подразумевается образ жизни человека:

- режим дня, к примеру, если мало отводить времени на сон, то ухудшится не только осанка
- гиподинамия, то есть, недостаточное количество движений. Мышцы не получают нагрузку и становятся дряблыми и слабыми[ 12, с. 30-34].

Под врожденными причинами нарушения осанки имеется в виду, например, нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков. Под приобретенными причинами нарушения осанки:

- различные заболевания: к примеру, рахит, туберкулёз, радикулит.
- полученная травма (это может быть перелом позвоночника)
- профессиональная деятельность человека, например, сидячая работа с постоянно наклоненной головой.
- плоскостопие также вызывает нарушение осанки

Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее. По мере овладения навыками ровно держать спину у человека развивается потребность следить за своей осанкой. [ 1, с. 26-28].

Актуальность исследования связана не только с ростом данной патологии, но и с тем, что она является предрасполагающим фактором к возникновению соматических заболеваний. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу коррекции и поддержании правильной осанки у обучающихся 3 классов посвящены работы ряда исследователей. Вместе с тем есть все основания полагать, что данная проблема разработана недостаточно. Изучение специальной литературы свидетельствует о широком распространении функциональных нарушений осанки среди школьников. По различным данным они составляют от 60 до 80%. Особое значение профилактика нарушений осанки имеет в младшем школьном возрасте, так как дети в школе проводят много времени в положении «сидя»,

которое является стрессовым для позвоночника и мышц спины, так как статическая поза вызывает у детей быстрое утомление. Второй причиной является рюкзак который должен иметь вес не более 3, 5 кг , но вес рюкзака современного школьника достигает 7 кг. Третьей причиной является то ,что дети мало гуляют на свежем воздухе а большинство времени проводят за компьютером. Кроме того, среди специалистов отсутствует единство мнений, как по характеру, так и по динамике нарушений осанки в период всего обучения в школе. Вместе с тем отсутствуют программы профилактики нарушений осанки в процессе проведения уроков физической культуры, так как во всех разработанных в данном направлении методиках проблема решается в основном за счет использования различных дополнительных форм физического воспитания детей.

Правильная осанка имеет не только эстетическое значение, но и является необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования внутренних органов, то есть является одним из показателей состояния здоровья людей[ 4, с. 210].

Основываясь именно на данный фактор целесообразно заключить, что формирование правильной осанки представляет собой одну из важнейших задач, которую решают в физическом воспитании детей. Наиболее актуальна данная проблема в младшем школьном возрасте, так как именно тогда осуществляется интенсивное морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других структурных основ осанки.

Воспитание правильной осанки у обучающихся в основном проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. Многие исследователи (М.В. Арсланов, Н.Т. Белякова, А.Н. Буровых, А.Д. Дубогай и др.) приходят к единому мнению, что именно школа может и должна быть местом коррекции и поддержания нарушений осанки [ 27, с. 37].

Практическая значимость исследования заключается в том, что программа коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся 3 класса, основанная на полученных результатах исследования динамики и характера данных нарушений, дает возможность адекватно воздействовать на опорно-двигательный аппарат детей и приводит к улучшению в состоянии осанки.

С помощью специальных упражнений можно развить практически все двигательные качества - ловкость, координацию и выносливость. Многие упражнения способствуют коррекции и поддержанию осанки у обучающихся 3 классов, а регулярные занятия способствуют предупреждению дефектов осанки. [ 9, с. 100].

**Объект исследования:** образовательный процесс на уроках физической культуры

**Предмет исследования:** комплекс специальных упражнений направленный на коррекцию и поддержание правильной осанки

**Цель:** изучить влияние комплекса специальных упражнений направленного на коррекцию и поддержание правильной осанки и внедрить его в урок по физической культуре обучающихся младших классов.

Для достижения данной цели мы поставили перед собой следующие

**Задачи:**

- 1 Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования
- 2 Разработать комплекс специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки и внедрить этот комплекс в урок по физической культуре
- 3 Выявить эффективность влияния комплекса специальных упражнений на коррекцию и поддержание правильной осанки на уроках физической культуры в начальной школе

**Гипотеза исследования:** процесс коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся начальной школы будет результативным, если разработанный комплекс специальных упражнений внедрен в урок по физической культуре для обучающихся 3 класса.

**Практическая значимость исследования:** данный комплекс может быть использован, как методическая рекомендация для коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся 3 класса, как преподавателем на уроках физической культуры, во время прохождения данных разделов, так и тренерами- преподавателями секции по спортивной акробатике, лёгкой атлетике, спорт играх под наблюдение медицинского работника.

## **Глава 1. Теоретические основы использования специальных упражнений как средство коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся 3 класса на уроках физической культуры**

### **1.1. Значение уроков физической культуры для укрепления здоровья в младшем школьном возрасте. Анализ содержания рабочих программ в начальной школе**

Здоровье- состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Физическая культура это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно- оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня.

Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников – уровень роста и развития органов и систем организма. [ 21, с. 290].

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья. Одной из основных направлений в оздоровительной работе учителя физической культуры является формирование правильной осанки. Это является проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм школьника является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном в нарушении осанки. Это связано с несоблюдением параметров школьной мебели и длительным удержанием вынужденной позы в течении учебного дня [ 28, с. 55].

Ребенку необходимо предоставлять положительную мотивацию, которая была бы направлена на то, чтобы выработать навыки верного положения тела. В качестве положительной мотивации может выступать микросоциум,

положительное влияние которого достаточно важно для ребенка. Это могут быть:

- семья;
- школа;
- общество.

Педагогам необходимо постоянно напоминать детям о важности правильной осанки, контролировать положение детей младшего школьного возраста за столом во время выполнения заданий или во время принятия пищи, проводить смотры-конкурсы «Мисс Осанка», оформлять информационно-просветительские стенды для детей и родителей, а так же включение упражнений, которые были бы направлены на правильную осанку в утренние зарядки и физкультминутки.

Кроме того, необходимо обозначить, что в первую очередь, именно родителям необходимо направлять детей на ведение здорового образа жизни, занятие физической культурой [ 26, с. 32].

Для этого необходимо проводить целенаправленную педагогическую работу не только с детьми, но и с родителями. Физическое воспитание ребенка должно способствовать обучению ребенка заботе о своем здоровье на протяжении всей жизни, необходимо стимулировать самообразование детей в данном направлении[13]. Для того, чтобы сохранять осанку правильной, необходимо проведение систематического педагогического контроля, а так же самоконтроля осанки. Ведь, как было отмечено в данной выпускной квалификационной работе формирование осанки производится на протяжении всей жизни человека, то есть:

- нахождение за столом;
- лежание на кровати;

- во время проведения досуга;
- во время ходьбы;
- во время бега;
- и.т.д.

Таким образом, мы можем констатировать, что формирование правильной осанки только на уроках физической культуры не будет иметь должного эффекта. Ребенок должен самостоятельно заботиться о соблюдении осанки в правильном положении [ 14, с. 180].

В проведенном исследовании Алиев М.Ф. отмечает факторы, которых необходимо избегать:

- неправильная поза при письме;
- неправильная поза при чтении;
- привычка стоять на одной ноге;
- привычка носить сумку в одной и той же руке.

Если же избегать данных факторов и постоянно поддерживать и контролировать свою осанку, то, по мнению данного исследования, осанка будет оставаться правильной.

Ведь осанка находится в прямой зависимости от:

- положения головы;
- состояния плечевого пояса;
- конфигурации позвоночника;
- наклона таза.

Состояние изгибов позвоночника является – ведущим [ 12, с. 64].

Владение ребенком приемов самоконтроля своей осанки являются важнейшими основами. Именно поэтому, на протяжении всего дня ребенок должен контролировать:

- положение головы. Голова должна быть поднята, затылок тянуться вверх;
- грудная клетка. Грудная клетка должна быть развернута. Плечи должны быть отведены назад и расслаблены;
- таз. Таз должен быть подведен под позвоночник. Мышцы брюшного пресса должны находиться в тонусе, наклон таза должен быть оптимален [11, с. 70].

Пенькова И.А. отмечает целенаправленное формирование навыка правильной осанки посредством сочетания упражнений, направленных на гармоничное развитие физических способностей ребенка младшего школьного возраста. При этом содержание упражнений отбирается в соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста и в соответствии с поставленными задачами физического развития.

Следует отметить, что для развития правильной осанки ребенок должен обладать статистической силовой выносливостью, координацией, равновесием.

Поэтому детям младшего школьного возраста необходима систематическая нагрузка тренировочного, развивающего характера, при этом она необходима не только на занятиях физической культуры, но и в самостоятельных занятиях [ 9, с. 104].

Забалуева Т.В. отмечает равномерное воздействие физических нагрузок на правую и левую стороны тела и конечностей детей младшего школьного возраста во время выполнения упражнений на формирование, развитие или коррекцию правильной осанки. Во время выполнения упражнений по поддержанию, развитию или коррекции правильной осанки, что очень важно,

нагрузки в физическом воспитании необходимо выполнять равномерно правой и левой рукой и ногой во избежание асимметрии туловища.

Исследователем Правосудовым В.П. была выделена необходимость проведения периодической разгрузки позвоночника как в течение дня, так и выполняя физические упражнения. Ведь на состояние осанки оказывают влияние состояние:

- позвоночника;
- позвонков;
- межпозвоночных дисков.

Ввиду того, что физические упражнения могут способствовать усугублению состояния осанки, необходимо проводить разгрузку позвоночника. Между тем, отсутствие физических упражнений и плохая циркуляция крови в соседних тканях могут привести к разрушению хрящей и дисков между позвонками [ 8, с. 360].

Исследователь Забалуева Т.М. отмечает, что выполнение физических упражнений в условиях разгрузки позвоночника представляет собой лучшее условие для протекания трофических процессов в межпозвоночных дисках.

К исходным положениям, при которых возможна наилучшая разгрузка позвоночника относятся:

- положение лежа на спине;
- положение лежа на животе;
- положение упор стоя на коленях.

Именно данные положения оказывают положительное воздействие, которое проявляется в:

- выпрямлении позвоночника;

- симметричному расположению тела;
- избирательному укреплению мышц спины;
- избирательному укреплению мышц брюшного пресса.

Проблема нарушения осанки у школьников является достаточно актуальной на сегодняшний день. Именно поэтому последние исследования ученых сводятся к использованию инновационных технологий на уроках физической культуры.

Так, например, Забалуева Т.В. отмечает, что для формирования правильной осанки у детей нужно проводить расширение спектра внедрения разных физических упражнений, а так же видов физической культуры:

- футбол (аэробика с большим упругим мячом);
- релакс;
- СПА («здоровье через воду»);
- спортивные танцы;
- киббо (аэробика, в основу которой включены упражнения на сильные удары руками и ногами);
- ритмоатлетика и ритмопластика (разнообразные движения под музыку);
- массаж;
- и др.

Необходимо проведение коррекционной направленности физических упражнений с детьми младшего школьного возраста, в основе которой было бы оказание целенаправленного воздействия на восстановление функций и систем организма, которые были нарушены.

Оказывая педагогическое воздействие необходимо преодолевать индивидуальные недостатки телосложения и осанки детей. Для достижения данной цели необходимым условием является выделение времени для того, чтобы провести индивидуальное выполнение физических упражнений.

При этом, Челноков В.А. выделяет, что при сколиозе у детей необходимо применять асимметричные упражнения. Важно, что в процесс формирования правильной осанки должны быть включены все участники образовательно-воспитательного процесса – педагоги, дети и их родители.

Уроки физической культуры должны быть направлены на формирование правильной осанки школьника. В этой связи уроки физической культуры имеют все необходимые условия, а именно:

- обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом уроке;
- возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки;
- возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки; [ 22, с. 300]

Несмотря на то, что понятие “здоровье” ещё не получило строгого научного обоснования, под физическим здоровьем понимают степень физического развития человека. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма (Л.П.Матвеев. 1991)

Цель обучения- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений) и кондиционных( скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

Занятия по физической культуре направлены на освоение каких либо физических качеств, а так же формированию и поддержанию осанки. Учебная работа по физической культуре рассчитана на два часа в неделю в каждом классе, поэтому формировать и следить за осанкой только на уроках физической культуры невозможно, для этого нужны дополнительный часы – часы здоровья, которые зачастую не проводятся. [ 9, с. 104].

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью: уроки образовательно-познавательной

направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

уроки образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.) [ 1, с. 28].

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, создание спортивных сайтов, сайта учителя физической культуры, занятия научно-исследовательской работой; [ 11, с. 70].

Анализ содержания рабочих программ в начальной школе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования

На уроках физической культуры в младшем школьном возрасте решаются такие задачи как: 1-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; 2-овладение основами разнообразных жизненно важных движений; 3-развитие координационных и кондиционных способностей; 4-формирование элементарных знаний о личной гигиене. Режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; 5-выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; 6-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; 7-воспитание дисциплинированности,

доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости и во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности [ 1, с. 25].

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Примерное распределение уроков физической культуры по часам на примере учебной программы Ляха 1-4 классов по новым стандартам: гимнастика с элементами акробатики 72 часа, лёгкая атлетика 102 часа, лыжный спорт 102 часа, подвижные игры 72 часов.

Рассмотрим рабочую программу В.И.Ляха, разработанную на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008); [ 6, с. 131].

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности [ 15, с. 431].

Анализ научной литературы позволяет выделить следующие педагогические условия формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста:

- предварительная работа с педагогами по использованию технологий развития правильной осанки у детей младшего школьного возраста;
- целенаправленная систематическая работа со школьниками по формированию правильной осанки по направлениям: индивидуальные и

групповые занятия с детьми (корректирующая гимнастика) на формирование правильной осанки; коррекционно-подвижные игры и разминки в течение дня на укрепление мышц спины; подвижные игры для развития двигательной моторики младших школьников в сопоставлении с умением сохранять правильную осанку; организация предметно-развивающей среды (спортивный уголок) для формирования правильной осанки детей и ее контроля и самоконтроля, подбор оборудования и иллюстрационного материала по активизации интереса детей к формированию правильной осанки);

- работа с родителями по повышению уровня компетентности в вопросах формирования правильной осанки детей младшего школьного возраста.

## 1.2. Сущность понятия «Правильная осанка»

Осанка- это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд. [ 4, с. 230].

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая ее правильное развитие и исправление осанки [16, с. 138].

По данным многих исследователей, нарушения осанки имеются у 60-80% школьников.

Большинство родителей мало обращают внимания на формирование правильной осанки у ребенка с раннего детства. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка может способствовать развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создавать неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

Однако если вы будете делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не оставит никакого труда.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская

или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.

Каковы же причины нарушений осанки? В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.

Есть просто способ проверить свою осанку- встаньте спиной к стене в привычной позе. Если почувствуете что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её профилактикой.

Как правило, рассматривая приобретенный характер дефектов осанки, отмечают, что он встречается в 90 – 95% случаев и чаще встречается у детей, которые имеют астеническое телосложение [ 3, с. 160].

Далее целесообразно выделить причины, которые приводят к нарушению осанки у детей:

- гипокинезия, то есть недостаточная физическая активность ребенка;
- учебная мебель не соответствует росту ребенка;
- рабочее место ребенка имеет низкую освещенность;
- ребенок носит портфель в одной и той же руке.

Результатом указанных выше факторов являются:

- неверная фиксация положения;
- выработка навыка патологической установки тела.

Кроме того, необходимо так же отметить неблагоприятное воздействие взрослых на формирующую детскую осанку. К неблагоприятному воздействию взрослых относят:

- грудного ребенка постоянно носят на одной руке;
- ребенка пытаются сажать слишком рано;
- ребенка пытаются слишком рано ставить на ноги;
- во время прогулки ребенка, как правило, ведут за одну и ту же руку.

Так же выделим, что следствием некоторых заболеваний (рахит, туберкулез, полиомиелит, перелом позвоночника, остеомиелит, плоскостопие и др.) так же могут быть приобретенные нарушения [ 4, с. 230].

Следует отметить, что дети, которые страдают близорукостью, тугоухостью вынуждены принимать неправильную позу во время работы, стараясь тем самым компенсировать имеющийся дефект слухового и зрительного восприятия.

Предрасполагающими моментами для того, чтобы сформировать нарушение осанки у детей являются:

- слабое физическое развитие;
- неправильный режим;
- недостаточное поступление в организм микроэлементов и витаминов [ 6, с. 295].

Кашин А.Д. отмечает, что в детской травматологии и ортопедии выделяют нарушения осанки двух видов: в сагиттальной и фронтальной плоскости.

Рассматривая нарушение осанки в сагиттальной плоскости, следует отметить, что оно характеризуется неверным соотношением физиологических изгибов позвоночника, к которым относятся:

- сглаживанием всех позвоночных изгибов (плоская спина у детей);
- увеличением поясничного лордоза, слабо выраженным шейным лордозом и грудным кифозом (плоско-вогнутая спина);
- увеличением грудного кифоза наряду с практически полным сглаживанием поясничного лордоза (круглая спина, кифотическая осанка).

Признаками, которые определяют нарушение осанки во фронтальной плоскости являются асимметрия правой и левой половины туловища у ребенка. При нарушении осанки во фронтальной плоскости асимметрия позвоночника у ребенка исчезает в положении лежа, отсутствует торсия позвонков. Данные критерии указывают на функциональный характер деформации.

Различают 3 степени нарушения осанки:

1 степень — характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка.

2 степень — характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).

3 степень — характеризуется нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузке позвоночника [ 2, с. 197].

Существует несколько выраженных дефектов осанки, каждый из которых является первоисточником каких-либо заболеваний. Наиболее распространенные виды нарушения осанки — сутулость, вялая осанка, искривления позвоночника.

При сутулости грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен; страдают органы дыхания, так как происходит недостаточная вентиляция

легких. Как следствие - ОРЗ, пневмонии, астмы, бронхиты. А в дальнейшем возникают заболевания сердечнососудистой системы.

Вялая осанка проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием от спины лопаток, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

При кругло-вогнутой спине наряду с сутулостью отмечается выпячивание живота вперед, что может привести к опущению внутренних органов, расположенных в брюшной полости. [ 18, с. 102].

Существует большое количество способов испортить осанку при длительном сидении. Рассмотрим наиболее частые ошибки позы, которые приводят к нарушению осанки. Первая и главная ошибка отсутствие опоры поясничного отдела позвоночника, в результате чего поясница заваливается, грудной сегмент наклоняется вперед, голова запрокидывается. Главный принцип положения сидя: «Сядь, положение поясницы не менять, она должна сохранять такой же естественный изгиб, как и в положении стоя». При отсутствии анатомической опоры в спинке стула, применяется специальный поясничный валик. Он должен быть не больше десяти-двенадцати сантиметров в диаметре и туго набит поролоном. Опора для поясницы позволяет не думать об осанке, когда человек занят чем-то другим, например разговором, чтением или ситуацией на дороге. Если внимание занято, происходит рефлекторное заваливание поясницы и запрокидывание головы. Вторая ошибка – отсутствие контроля осанки. Усталость и стрессовая ситуация приводит к напряжению мышц, главным образом верхней трапеции и кивательной. Умение расслабить мышцы, навыки коррекции осанки помогают не только контролировать выравнивание тела, но и противостоять стрессу и усталости. Третья ошибка – поворот смещенной вперед и запрокинутой головы. Нарушение выравнивания шейного отдела позвоночника и головы сопровождается ограничением и изменением характера движений в шейном отделе позвоночника. Поворот запрокинутой головы - это, прежде всего боковой наклон головы и при ее разгибании. При

этом нагрузка на верхний шейный отдел позвоночника катастрофически возрастает. Растяжение связок шеи и головная боль – постоянный спутник такой позы. Поза, сидя на стуле, является удобной для офисной канцелярской работы, но очень не физиологична. Недаром многие предпочитают работать стоя или лежа. Вместе с тем это официальная поза, которая досталась нам вместе с изобретением стула. Современная эргономика предлагает альтернативу офисному стулу (который сам по себе постоянно совершенствуется) в виде так называемого шведского стула с коленным упором, неустойчивого динамического табурета или даже гимнастических мячей, которые требуют активного участия мышц туловища при сидении, что способствует хорошей осанке [ 17, с. 101].

Основной причиной появления у детей младшего школьного возраста неправильной осанки считается снижение уровня подвижности ребенка. Начав ходить в школу, ребенок вынужден большую часть своего времени сидеть на одном месте в одной и той же позе. Активность при этом падает почти на пятьдесят процентов.

В первые годы учебы у ребенка также меняется его распорядок дня, режим употребления пищи и отдыха. Потому немаловажным является организация сбалансированного питания, нагрузок и передышек .

Все эти перемены влекут за собой снижение развития мышц спины и грудной клетки, что неумолимо приводит к тем или иным нарушениям детской осанки. Проблем с осанкой можно избежать лишь дополнительными занятиями спортом, регулярной зарядкой и проведением всего свободного времени на свежем воздухе в движении [10, с.64].

Для профилактики нарушений осанки у детей крайне важны правильный режим дня, полноценное питание, сон на ортопедическом матрасе и подушке, точный подбор обуви, правильная организация рабочего пространства и др.

Для выработки навыка правильной осанки детям необходима полноценная двигательная активность (прогулки, подвижные игры, гимнастика, занятия спортом), закаливание, профилактический массаж. Дети с нарушениями осанки должны состоять на диспансерном учете у детского ортопеда [12, с.102].

### **1.3. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 3 класса**

Период 8-9 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается на 4-5 см, а окружность грудной клетки на 1, 5-2 см. Окостенение скелета происходит неравномерно к 9 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8-9 лет. При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения ещё не закончился, могут привести к проявлению плоскостопия. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9 летнего возраста. Поэтому у обучающихся 3 классов нередки случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки [ 4, с. 16-17].

К числу анатомо-физиологических особенностей обучающихся 3 классов относятся следующие параметры: стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см. Появляются некоторые скопления

жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.). Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера. Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит устойчивый

характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Гетерохронность развития костного, связочного, суставного аппарата и мышечной системы является основой неустойчивости осанки. Неумеренность развития уменьшается по мере снижения темпов роста опорно-двигательного аппарата и стабилизируется к окончанию роста человека. [9, с. 93].

При правильной осанке все части тела расположены симметрично, относительно позвоночника, нет поворотов таза и позвонков в горизонтальной плоскости, изгибов позвоночника или косоного расположения таза – во фронтальной плоскости, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. Проекция центра тяжести тела при хорошей осанке находится в пределах площади опоры, образованной стопами, на линии, соединяющей передние края лодыжек [ 12, с. 28-34].

Пропорции тела с возрастом меняются: размеры головы уменьшаются, конечностей – увеличиваются. Поэтому устойчивое вертикальное положение тела в различные возрастные периоды достигается за счет разного взаимоположения частей тела и разных усилий мышц, поддерживающих туловище. Правильная осанка у дошкольника, школьника, а так же у юноши и девушки в период полового созревания различается .

При нормальной осанке, у школьника плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают). Физиологические изгибы выражены умеренно. Выпячивание живота уменьшается, передняя поверхность брюшной стенки расположена кпереди от грудной клетки. Правая и левая половины туловища симметричны. Остистые отростки расположены по средней линии, ноги выпрямлены, надплечья опущены и находятся на одном уровне. Грудная клетка симметрична, молочные железы у девушек и соски у юношей симметричны, находятся на одном уровне. Треугольники талии (просветы между руками и туловищем) хорошо заметны и симметричны. Живот плоский, втянут, по отношению к грудной клетке.

Физиологические изгибы хорошо выражены, у девушек подчеркнут поясничный лордоз, у юношей – грудной кифоз [ 22, с. 30-34].

Неправильная осанка отрицательно влияет на работу внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

В различные возрастные периоды осанка ребенка имеет свои особенности. Так, для осанки дошкольников наиболее характерными являются плавный переход линии грудной клетки в линию живота, который выступает на 1–2 см, а также слабо выраженные физиологические изгибы позвоночника. Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [11, с. 14-16]

## Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В выпускной квалификационной работе применялись следующие методы:

- Анализ научной литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Врачебный контроль

Анализ научной литературы заключался в анализе большого объема научной литературы. Это были источники по общей и возрастной физиологии, хрестоматия по общей психологии, психофизиологии и физиологии высшей нервной деятельности, теории и методике физической культуры, ортопедии, а также различные научные статьи по формированию правильной осанки. Занятия любым видом спорта, как фиксируется в различных научных источниках, оказывают влияния на психофизиологическое и физическое состояние организма. Нас заинтересовало влияние комплекса гимнастических упражнений на организм ребенка. Мы совершили умозаключение о положительном влиянии гимнастических упражнений на многие функциональные системы человека, а в частности на укрепление и формирование правильной осанки. Таким образом, наметив направление работы, мы изучили некоторые конкретные пособия по формированию правильной осанки. В частности такие как, «Воспитание осанки у детей», «Секрет здорового позвоночника», «Профилактика дефектов осанки и сколиоза у детей» и др.

Метод педагогического наблюдения заключался в наблюдении за двумя группами обучающихся начальной школы. Одна из которых была экспериментальной, вторая контрольной. В результате эксперимента мы

пришли к выводу, что если вводить определенный комплекс гимнастических упражнений изменения в сторону улучшения осанки происходят у всех обучающихся и, в этом смысле, это является закономерностью. [ 10, с. 64].

С целью проверки гипотезы мы провели педагогический эксперимент. В нашем эксперименте использовался специальный комплекс физических упражнений направленный на формирование правильной осанки.

В начале педагогического эксперимента было проведено медицинское обследование в обеих группах на предмет нарушения осанки. Также по окончании внедрения комплекса физических упражнений, под руководством того же врача, было произведено повторное обследование всей целевой группы эксперимента. Стоит отметить, что метод обследования использовался один и тот же.

В ходе первого обследования медикам было установлено, что все обучающиеся по психофизиологическому состоянию подготовлены к занятиям физической культурой, поскольку у них не было обнаружено следующих отклонений:

- врожденных и приобретенных пороков сердца в стадии декомпенсации
- хронических заболеваний внутренних органов в стадии обострения
- нервно-психических заболеваний, сопровождающихся судорожными состояниями
- значительным отставанием умственного развития. Не позволяющим усвоить программу предложенного комплекса (выраженные формы дебильности, имбицильности)
- болевых синдромов, вызванных развитием корешкового синдрома или сопутствующих ювенильным остеохондрозом
- острых простудных и инфекционных заболеваний
- повышенная температура тела [ 12, с. 64].

## **2.2 Организация исследования.**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №19 г. Канск. Для исследования было отобрано 26 обучающихся младших классов. Данный контингент был выбран потому что в данном возрасте позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для проведения педагогического эксперимента мы разделили занимающихся на две равные группы. В каждой группе было по 13 человек. Таким образом, первую группу мы выбрали в качестве контрольной, а вторую – в качестве экспериментальной. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Экспериментальной группе был предложен комплекс разработанных нами специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки. Эксперимент проводился с экспериментальной группой в течении 7 месяцев.

Организация исследования проходила в 3 этапа:

1 этап: Анализ научно- методической литературы и разработка комплекса специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки (Апрель- Август 2022 г.)

2 этап: Внедрение в образовательный процесс комплекса специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся в 3 классе (Сентябрь 2022- Март 2023)

3 этап: Обработка полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы (Апрель – Июнь 2023)

## **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Внедрение в образовательный процесс комплекса специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки у обучающихся в 3 классе**

Обучающиеся экспериментальной группы занимались с применением разработанного комплекса (Приложение 1) 3 раза в неделю. Комплекс упражнений давался в подготовительной части урока. Обучающиеся контрольной группы в педагогическом процессе не применяли данный комплекс. В начале эксперимента в каждой группе было проведено тестирование на нарушение осанки. Для выявления результативности внедренного комплекса физических упражнений направленного на коррекцию и поддержание правильной осанки, сначала нужно определить есть ли нарушение осанки. [ 28, с.56 ].

Изменения, происходящие в позвоночнике при развитии сколиоза, влекут за собой деформацию ребер и грудной клетки в целом, изменяется её форма, нарушается взаиморасположение внутренних органов. Далее это приводит к развитию сколиотической болезни, которая сопровождается нарушением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нередко неврологические осложнения [ 28, с. 54].

Дети с развивающимся сколиозом, испытывают серьезные неудобства, связанные с болью в спине, с возрастом ребенок становится апатичным, застенчивым, возникают негативные эмоции в отношениях со сверстниками и родителями, формируется комплекс неполноценности.

Для анализа нарушения осанки обучающихся совместно с медицинским работником школы, провели осмотр обучающихся, при котором были выявлены нарушения осанки:

1. Вид спереди: асимметрия контуров грудной клетки, треугольников талии, определить есть ли разница длины ног.

2. Вид сбоку: определяется состояние физиологических изгибов позвоночника (грудной кифоз, шейный и поясничный лордоз).
3. Вид сзади: позволяет выявить асимметричность надплечий, положения лопаток, треугольников талии, ягодичных складок, существуют и другие ориентиры.

Так же было выявлено нарушение осанки, в связи с не восприятием речевой инструкции детьми (не внимательностью) которое влечет за собой нарушение осанки.

Важное значение при осмотре имеет тест Адамса (наклон туловища вперед), который позволяет определить функциональное состояние физиологических изгибов позвоночника и дает представление о степени ротационного компонента (скручивания), который является одним из признаков развития сколиоза [ 17, с. 109].

«ПЛОСКАЯ СПИНА» (сглаженность физиологических изгибов позвоночника) уже на ранних этапах развития ребенка, позволяет заподозрить начальные проявления типичного сколиоза.

«КРУГЛАЯ СПИНА» как правило, усиленный грудной кифоз, позволяет обратить внимание на возможность атипичного развития сколиоза.

Полученные данные мною были проанализированы и систематизированы.

### 3.2 Выявление результативности коррекции и поддержания правильной осанки на уроках физической культуры в начальной школе

**Таблица 1. Выявление нарушения осанки в экспериментальной группе**

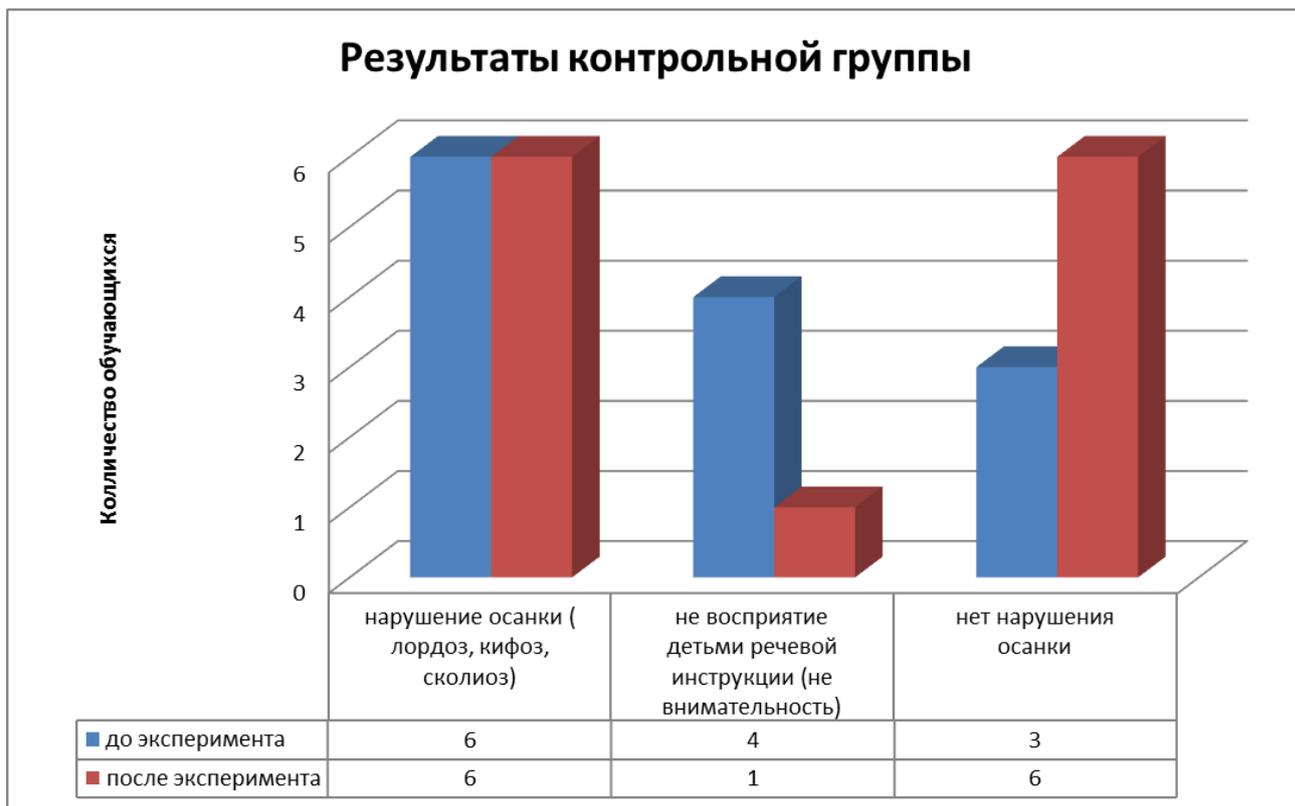
	<b>Ф.И. осмотренных</b>	<b>Нарушение осанки до эксперимента</b>	<b>Нарушение осанки после эксперимента</b>
1	Астахова Мария	Есть нарушение осанки (кифоз)	Есть нарушение осанки (улучшение показателей)
2	Мамыш Александр	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки
3	Шатрюк Екатерина	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки
4	Осипович Анастасия	Нет нарушения осанки	Нет нарушения осанки
5	Чумаченко Вадим	Нет нарушения осанки	Нет нарушения осанки
6	Петровский Евгений	Есть нарушение осанки (лордоз)	Есть нарушение осанки (улучшение показателей)
7	Тесля Карина	Есть не значительное нарушение осанки	Нет нарушения осанки
8	Бурлакова Екатерина	Нет нарушения осанки	Нет нарушения осанки
9	Ильина Маргарита	Есть не значительное нарушение осанки	Нет нарушения осанки

10	Соловьев Иван	Есть нарушение осанки (Кифоз)	Есть нарушение осанки (улучшение показателей)
11	Бенедицкая Екатерина	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки
12	Коростелева Анастасия	Есть нарушение осанки (Сколиоз)	Есть нарушение осанки (улучшение показателей)
13	Бобак Савелий	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки



**Таблица 2 Выявление нарушения осанки в контрольной группе**

	<b>Ф.И. осмотренных</b>	<b>Нарушение осанки до эксперимента</b>	<b>Нарушение осанки после эксперимента</b>
1	Симоненко Алена	Есть нарушение осанки (лордоз)	Есть нарушение осанки
2	Мирошниченко Артем	Не восприятие речевой инструкции	Не восприятие речевой инструкции
3	Тимошенко Маргарита	Нет нарушения осанки	Нет нарушения осанки
4	Братчикова Ксения	Есть нарушение осанки( кифоз)	Есть нарушение осанки (кифоз)
5	Олейникова Елена	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки
6	Кобельков Олег	Есть нарушение осанки (кифоз)	Есть нарушение осанки (кифоз)
7	Орловская Анна	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки
8	Малышев Сергей	Нет нарушения осанки	Нет нарушения осанки
9	Симоненко Софья	Есть нарушение осанки (лордоз)	Есть нарушение осанки (лордоз)
10	Слободян Алена	Есть нарушение осанки (кифоз)	Есть нарушение осанки (кифоз)
11	Кучеренко Дарья	Нет нарушения осанки	Нет нарушения осанки
12	Родионов Матвей	Не восприятие речевой инструкции	Нет нарушения осанки
13	Кондратенко Мария	Есть нарушение осанки (кифоз)	Есть нарушение осанки (кифоз)



Наше исследование посвящено коррекции и поддержанию правильной осанки обучающихся младших классов. Для проверки наших предположений о том, что с помощью специальных физических упражнений объединенных в комплекс можно компенсировать нарушения осанки и поддерживать правильную осанку, мы провели педагогический эксперимент. Для подтверждения эффективности данного способа коррекции и поддержания правильной осанки нами был задействован врачебный контроль.

Перед началом эксперимента в экспериментальной группе нарушение осанки имели 46% обучающихся, не восприятие речевой инструкции 31% обучающихся, не имели нарушения 23% обучающихся, если же посмотреть данные после эксперимента, то мы увидим, что произошли улучшения осанки у большинства обучающихся, на данном этапе по завершению эксперимента имеют нарушение 30% обучающихся, не восприятие речевой инструкции 0% обучающихся, нет нарушений осанки 69% обучающихся. В

контрольной же группе до начала эксперимента нарушения имели 9 человек, данные после говорят о том, что изменений не произошло ни в сторону ухудшения, ни в сторону улучшения осанки, но отметим, что показатели восприятия речевой инструкции возросли.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Изучив научно-методическую литературу, мы сделали вывод о том, что с одной стороны эта проблема достаточно исследована, с другой – есть пространство для конструирования новых способов и подходов. Занятия по физической культуре направлены на освоение каких либо физических качеств, а так же коррекции и поддержанию осанки. Учебная работа по физической культуре рассчитана на два часа в неделю в каждом классе, поэтому формировать и следить за осанкой только на уроках физической культуры невозможно, для этого нужны дополнительные часы – часы здоровья, которые зачастую не проводятся. На основании научно-методической литературы мы оттачивались и проводили эксперимент.

2. На основании изученной научно-методической литературы для проведения эксперимента был разработан комплекс специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки и внедрен в учебный процесс по физической культуре обучающихся 3 класса.

3. Разработанный комплекс был предложен экспериментальной группе обучающихся 3 класса, где было выявлено, что показатели по завершению эксперимента стали значительно выше. Перед началом эксперимента в экспериментальной группе нарушение осанки имели 46% обучающихся, не восприятие речевой инструкции 31% обучающихся, не имели нарушения 23% обучающихся, если же посмотреть данные после эксперимента, то мы увидим, что произошли улучшения осанки у большинства обучающихся, которые имели нарушение, показатели стали такими: нарушение осанки 30% обучающихся, не восприятие речевой инструкции 0% обучающихся, нет нарушений осанки 69% обучающихся. В контрольной же группе до начала эксперимента нарушения имели 9 человек, данные после эксперимента говорят о том, что изменений не произошло ни в сторону ухудшения, ни в сторону улучшения осанки, но отметим, что показатели восприятия речевой инструкции возросли.

## Список использованных источников

1. Горбачев М.С. Осанка младших школьников Физическая культура в школе, 2005. -28 с.
2. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста . - Новокузнецк. 1998 г.-259 с. (дата обращения: 16.01.2023).
3. Краковяк Г.М. «Воспитание осанки», Л., 1959 г.-160 с. (дата обращения: 05.02.2023).
4. Копылов Ю.А. Беречь осанку смолоду //Физическая культура в школе. 2019, № 2.-230 с.
5. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С.. Теория и методика физической культуры и спорта. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 480 с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М, 2001. – 295 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев, Л.П //: Учебн. для ин - тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 543 с.
8. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. и др.; Под ред. Ашмарина Б.А.. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов . - М.: Просвещение, 2019, - 360 с.
9. Бальсевич В.К., Большенков В.Т., Рябинуев Ф.П. Концепция, физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.20, № 2019. – 104 с.

10. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. – Л.: Феникс, 2021. – 64 с.
11. Шмелин А.М. Воспитание правильной осанки – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 70 с. (дата обращения 13.12.2022).
12. Икова В.В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников / Икова Валентина Викторовна. - Л.: Медгиз. Ленингр. отд-ние, 2019. - 64 с.
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2018. -70 с.
14. Степкина М.А., Жуков С.Ю., Сарнадский В.Н. Распространенность нарушений осанки и деформации позвоночника школьников // Человек и его здоровье. - Санкт-Петербург, 2020. -180 с.
15. Грачев В.И. Физическая культура. – М.: ИКЦ Март, 2005. – 464
16. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя ФК-М.: Физкультура и спорт, 1998.-298 с.
17. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.
18. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях.-2-е изд.- М.: Просвещение, 2012-102 с.
19. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2018. - 210 с.
20. Белозерова Л.И., Клестов В.В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности //Тез. докл. IV съезда специалистов лечебной

физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2002, - Ростов-на-Дону, 2002. - С.129.

21. Божович Т.А. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., Психология и педагогика, 2013. - 290 с.

22. Бруменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М., 2019. - 300 с.

23. Васильева Т.Д. Лечебная физическая культура при сколиозах: Метод. разраб. для студентов ин-тов физ. культуры и методистов / Васильева Т.Д.; ГЦОЛИФК. - М., 2015. - 21 с.

24. Икова В.В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у школьников / Икова Валентина Викторовна. - Л.: Медгиз. Ленингр. отд-ние, 2021. - 64 с.

25. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж. Холодов, В. Кузнецов-М., 2000.-336 с.

26. Мирская Н. Нарушение осанки. Типичные ситуации.- М.: Чистые пруды, 2005.- 32 с.

27. Никитин, С. Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом / С. Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 4. - С. 37.

28. Никитин, С. Е. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15-17 лет / С. Е. Никитин, Д. Н. Черногоров // Культура физическая и здоровье. - 2013. - № 1(43). - С. 54-58.

## Приложение 1 Комплекс специальных упражнений для коррекции и поддержания правильной осанки

I И. п.- сед на коленях , руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Остаться в этой позе 10—30 с, затем

встать, пройтись на месте и снова выполнить упр. Повторить 6—8—12 раз.



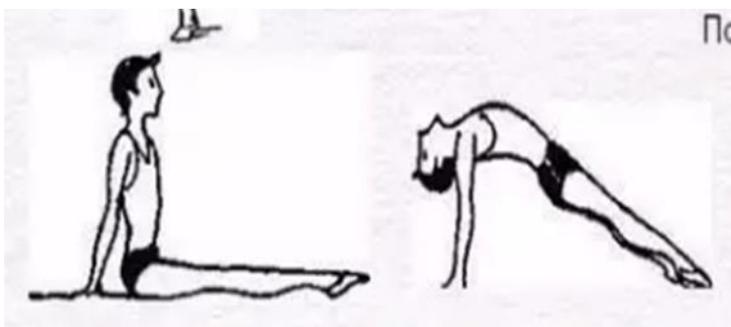
II И. п.- стойка, сомкнуть руки за спиной, через каждые 5—10 с менять положение рук



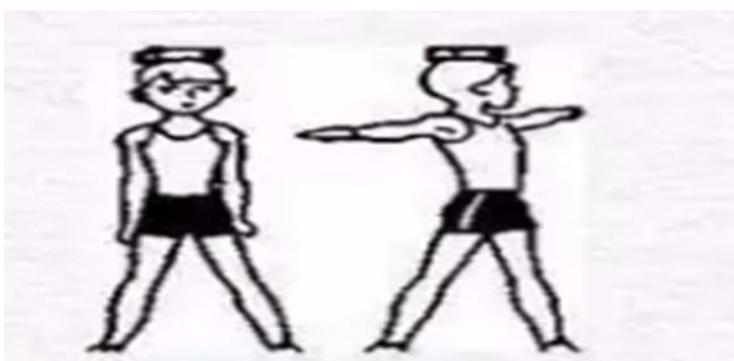
III И. п.- стоя ,после вдоха, выдыхая, сесть на пятки, принять позу на коленях. сделать вдох стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе повторить позу. И так 6—8 раз подряд.



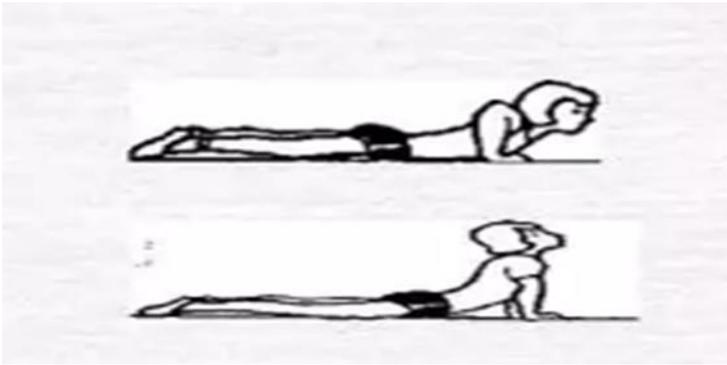
IV И. п.- сед ноги вместе, упор сидя сзади, прогнуться, как можно выше поднять таз, задержаться на 6-8 с. вернуться в И. П.



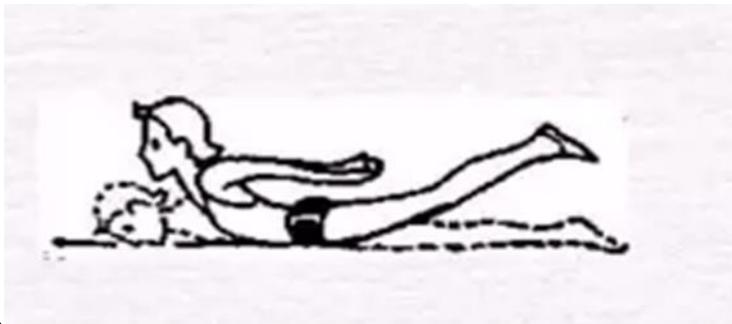
V И. п.- широкая стойка, руки опущены .Повороты в право и влево, руки в стороны



VI И. п.- лёжа на животе, упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, задержать на 3-5 с., вернуться в И. П.



VII И. п.- лёжа на животе, руки соединить за спиной, поднять голову, плечи и ноги, прогнуться, вернуться в И. П



## Комплекс 2

I И.п.- стойка ноги шире плеч.

Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину.

Повторить 8-10 р.

II И. п.- стойка на коленях.

На четвереньках, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.

III И.п.- лёжа на спине.

Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу.

Далее оттолкнитесь, резким движением - сядьте, прислонившись грудью к бёдрам.

Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.

IV И.п.- лёжа на спине.

Примите И.п. 3-его упражнения.

Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва.- 5 р.

V И.п.- сед.

Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.

VI И.п.- лёжа на животе.

Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладонками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 р.

VII И.п.- стойка у стены.

встаньте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладонками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И.П. Делайте 5-7 р.

### **Комплекс 3**

I И.п.- стойка у стены.

Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

II И.п.- стойка прямо.

Возьмите гимнастическую палку и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И.П.;

Затем делайте наклоны поочередно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.

III И.п.- стойка.

Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.

IV И.п.- стойка.

Ноги поставьте вместе, а руки вытяните перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, попробуйте присесть, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встаньте в И.П., вслед за тем другую ногу, в И.П. Приседайте 6-8 р.

V И.п.- стойка.

Установите на голове книгу, поставив руки на пояс, делайте приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.П. Прodelайте 10 р.

VI И.п.- стойка у стены.

Прислонившись к стене спиной, обопритесь к ней ладонями. Затем по очереди приподнимайте ноги к груди, согнутыми в коленях. Повторите 10 р.

VII И.п.- вис на перекладине.

Зацепитесь на перекладине обеими руками и, соединив ноги вместе, сделайте качающие движения в разные стороны, словно маятник. Повторите 18 р. (по 9 р. в каждую сторону).

VIII И.п.- вис на перекладине

Повиснув на турнике двумя руками, круговыми движениями поворачивайте своё тело. Вначале в одну сторону, затем в другую. Ноги соединив вместе, держите прямо. Повороты делайте как можно максимальные.

IX И. п.- сед на коленях.

Сед на колени с вытянутыми вверх руками. Спину и голову держите прямо, ладони смотрят вперёд. Не изменяя позы, неторопливо, сделайте вперёд поклон, медленно садясь на свои пятки. Как только грудь прикоснётся к коленям, расслабьтесь и склоните голову. После чего напрягите спинные мышцы и, упираясь ладонями об пол, примите И.п. Затем руки опустите вдоль тела. Постарайтесь во время упражнения не сбить дыхание: наклон - выдохните, подъём - вдохните. Повторяйте 5-8 р.

