**ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Е. Н. Логинова**

*МОУ «Гимназия №12», г. Саранск*

В настоящее время в нашей стране около 60 % детей школьного возраста имеют различные нарушения осанки, из них у 20 % - сколиоз позвоночника. Растёт больное поколение и если немедленно и всерьез не заняться здоровьем детей, у нас не будет будущего. Если раньше таких заболеваний было мало, то сейчас уже в дошкольном, школьном возрасте слабые мышцы спины и сутулость носят массовый характер.

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.

Правильная осанка характеризуется одинаковым уровнем надплечий, сосков, углов лопаток, равной длиной шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава), глубиной треугольников талии (углубление, образуемое выемкой талии и свободной опущенной рукой), прямой вертикальной линией остистых отростков позвонков во фронтальной плоскости, одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области (в положении наклона вперед) [3].

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности, длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела [3].

Так, у малоподвижных детей слабо развит мышечный аппарат. Мышцы не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, в связи с чем, у них развивается неправильная осанка. При появлении дефектов осанки изменяется не только внешний вид ребенка, но и возникают нарушения деятельности внутренних органов. Сутулость, впалая грудь, сниженная емкость легких, предрасположенность к простудным заболеваниям, быстрая утомляемость – звенья одной цепи. В результате длительных нарушений осанки развиваются стойкие искривления позвоночника – сколиозы. Сколиоз и нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [1, 2].

Регулярные занятия физической культурой играют определяющую роль в формировании осанки учащихся младших классов и могут использоваться в качестве средства коррекции выявленных ее нарушений [4].

Для выявления факторов, негативно влияющих на формирование правильной осанки у детей, было проведено анкетирование 30 детей и их родителей (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты анкетирования, чел.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос анкетирования** | **Да** | **Нет** |
| Делаешь утреннюю гимнастику | 9 | 21 |
| Проводишь на свежем воздухе менее 2,5-3 ч | 21 | 9 |
| Выполняешь домашнее задание более 2,5-3ч | 15 | 15 |
| Выполняешь домашнее задание в "удобной" позе | 12 | 18 |
| Спишь на мягкой кровати с большой подушкой | 18 | 12 |
| Мебель соответствует росту | 12 | 18 |
| Носишь ранец на плечах | 25 | 5 |
| Сидишь правильно при чтении литературы | 10 | 20 |
| Занимаешься в секциях и кружках | 24 | 6 |
| Чувствуешь боль в спине | 6 | 24 |
| Контролируешь осанку | 20 | 10 |

Выявлено, что 70 % детей не выполняют утреннюю гимнастику и только 30% детей занимаются ею под руководством родителей.

Высокий процент (70 %) младших школьников составляют дети, пребывание которых на свежем воздухе длится менее 2,5-3,0 часа. Больше указанного времени приходится на 30 %.

На вопрос, адресованный родителям, был дан ответ, что 50 % детей затрачивают на приготовление домашнего задания более 2,5-3,0 часов. При этом они находятся в положении сидя в «удобной» для ребёнка позе. 50 % детей занимаются приготовлением уроков менее 2,5-3,0 часов, находясь в «удобной» для себя позе.

Установлено, что 60 % детей спят на мягкой кровати с большой подушкой. На жёсткой кровати спят 40 % детей. Не подходит мебель по росту детям в 60 % случаев. В нормальной позе сидят за столом – 35 %. Из числа опрошенных родителей 85 % ответили положительно и 15 % отрицательно на вопрос, носят ли дети ранцы на плечах. Только 35 % детей при чтении литературы сидят правильно, не нарушая осанки, а 65 % не соблюдают эту позу.

Причем осанку контролируют 66 % детей, но боль в спине чувствуют 20 % детей.

По результатам анкетирования можно отметить, что физические упражнения способствуют формированию правильной осанки младших школьников. У тех учащихся, которые контролируют свою осанку, занимаются в секциях и соблюдают режим дня и режим отдыха, не наблюдается нарушения осанки. Это еще раз подтверждает целесообразность регулярных занятий физической культуры.

Как известно, наибольшее нагрузочное действие на позвоночный столб оказывает неподвижное положение тела, вызывающее статическое мышечное напряжение. Чем выше мышечное напряжение, тем значительнее снижается в мышцах уровень кровотока и тем быстрее наступает утомление мышц. Следовательно, для укрепления мышечного корсета необходимы специально направленные и рационально дозируемые физические нагрузки.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю, тренировать мышцы спины и брюшного пресса. Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики (длительность 7-10 минут, включает 6-7 упражнений, каждое из которых повторяется 6-8 раз.), оздоровительной физкультуры, в урок физического воспитания в школе, в спортивную тренировку (5, с.16). Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и брюшного пресса, - тогда они могут в течение долгого времени удерживать позвоночник в правильном положении. Физкультпаузы на уроках длительностью 2-3 минуты целесообразны для учащихся всех классов. Они позволяют изменить рабочую позу, улучшить кровообращение в нижней части туловища и конечностей, возбудить дыхание.

Таким образом, формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в физическом воспитании детей, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идёт морфофункциональное становление организма.

**Литература**

1. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ : учеб. пособие / О. Н. Моргунова. – Воронеж : Учитель, 2005. – 109 с.

2. Панкова, Н. Б. Низкие показатели развития физических качеств московских школьников как результат влияния образовательных и средовых факторов / Н. Б. Панкова // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4 (8). – С. 38–41.

3. Формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста / [diplomba.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq1516267622490213917&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1670.FVTy5A3eUfSdGwjjl48DoOMzhRVXv7-mgz8V8iB9ucmqxO2PzCWHwytOHAMDDrTzm4l3gXY0hCr_1fv6MQdXqc6jdX-FV_Lq3psivZoK0-nGXZP96M44aVue8agcqRqT0GjSJDGaqXrEr83izMPnAblVSaQGCZJ39tKUobCtCZhD42DEIvc4GVaC3YN9vSNu5rE6OvUoCr6_C-ydbSUUqw.70d7b438a93113c79f9c9bd291be18e8d24282e4&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_We_yMLPZpl0UpxGQR96d2cZoW08Wbb_m&&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNLN2qoHYPLiU0jU6dwEp_cxOrgIgvE2KOwMFyui-cjzlFmROiEhm-lHw94eEX4cGfTmVroIML4aw0CrbE0ETh4oEABr-FChRLs0Bj4iGGz5s02kW_k5-2GV0F4DAEE_F3XuGWH6lRJuuC8bJoGwmddIBxFasEalxOTn8WjLS0sJnkO8zZ8Xbhduo9MQ0pw1SS41IUEZbbAv1&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc1cxa3ZRTXBrdl9tM0xjbVRHbGpVeVg0Yk80eXVqZFFwQ2FRV2FWVG4wSnprM0gyLTBEY01GdDJQWThQbGxmdVVQS1lxY0d0UDB2&sign=f7dcd2f2286e4c48ac744180106c3751&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjnV1y5c9M3ZOFwR_udXLzF0n2DO020YHJwlTvbtA3sI4NEIEAnpZd48Lpa8ZgMt-LCyqcIIMkovuey4K1RwZgtjQ3SuCLyvW9PV84TC96FTSR-6_TNg9j5WtqPt7F0PGQjy5LHRSbed3P3xn-QYQPCTY7N0WZ0urhj1ySRH9Q4xXrTgygrs6MHS1Hmrnbg2jgWmnHpYXbECe5rsjgoCVpw_UZwJkMw7QfXlx1tiUFJVTjo77tFIEQ1X_3kPsSMZdYQCJ5ORyuISg7Sm1X4tXLGtxXKlORdMvGtk2uNERCHYcXSoh9YvMR09RuF2H0gzwmetOe3PImJPlxfcJnsXeTwN1LQ8xhmk9YlqRAXytZcrxgPkkJRyQJ7jgYmsqd9QklRAEAgCa60pQWUYz3k9zwkIhGNei27bwc0HeTmLt58LivM6HxPgufHN3QPTw8CpZBX5RRa3HVRarrM1jTic1Lj0w8TC8oXXQZcEoNnX2nh8lqXdk5pLYp4b7AH-uwZ_zTF42EGwWgrQ4b4WvGTig5qErth9w8EOmogeHjO98hxKCih68wkjPU7Arqb3Bmnsa&l10n=ru&cts=1516269190054&mc=5.500198635730359)›[work/48286](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq1516267622490213918&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1670.FVTy5A3eUfSdGwjjl48DoOMzhRVXv7-mgz8V8iB9ucmqxO2PzCWHwytOHAMDDrTzm4l3gXY0hCr_1fv6MQdXqc6jdX-FV_Lq3psivZoK0-nGXZP96M44aVue8agcqRqT0GjSJDGaqXrEr83izMPnAblVSaQGCZJ39tKUobCtCZhD42DEIvc4GVaC3YN9vSNu5rE6OvUoCr6_C-ydbSUUqw.70d7b438a93113c79f9c9bd291be18e8d24282e4&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_QJVu0-L4rkw-K0hxqC4uXb3xAHh7_2c-&&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNLN2qoHYPLiU0jU6dwEp_cxOrgIgvE2KOwMFyui-cjzlFmROiEhm-lHw94eEX4cGfTmVroIML4aw0CrbE0ETh4oEABr-FChRLs0Bj4iGGz5s02kW_k5-2GV0F4DAEE_F3XuGWH6lRJuuC8bJoGwmddIBxFasEalxOTn8WjLS0sJnkO8zZ8Xbhduo9MQ0pw1SS41IUEZbbAv1&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc1cxa3ZRTXBrdl9YN2FXMG5Va3pzcE9oLVJWU1BPamRsS2JUNnlrdW42X0dlUGE1NVVaTUhSQm9ZOVpCX3JHeXNWVXh2WlNTX0poQ3M3NERUNHB1V1dEXzBFZ0c2b1dsZyws&sign=32c1587b8751d52cbab356637b10c9c6&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjnV1y5c9M3ZOFwR_udXLzF0n2DO020YHJwlTvbtA3sI4NEIEAnpZd48Lpa8ZgMt-LCyqcIIMkovuey4K1RwZgtjQ3SuCLyvW9PV84TC96FTSR-6_TNg9j5WtqPt7F0PGQjy5LHRSbed3P3xn-QYQPCTY7N0WZ0urhj1ySRH9Q4xXrTgygrs6MHS1Hmrnbg2jgWmnHpYXbECe5rsjgoCVpw_UZwJkMw7QfXlx1tiUFJVTjo77tFIEQ1X_3kPsSMZdYQCJ5ORyuISg7Sm1X4tXLGtxXKlORdMvGtk2uNERCHYcXSoh9YvMR09RuF2H0gzwmetOe3PImJPlxfcJnsXeTwN1LQ8xhmk9YlqRAXytZcrxgPkkJRyQJ7jgYmsqd9QklRAEAgCa60pQWUYz3k9zwkIhGNei27bwc0HeTmLt58LivM6HxPgufHN3QPTw8CpZBX5RRa3HVRarrM1jTic1Lj0w8TC8oXXQZcEoNnX2nh8lqXdk5pLYp4b7AH-uwZ_zTF42EGwWgrQ4b4WvGTig5qErth9w8EOmogeHjO98hxKCih68wkjPU7Arqb3Bmnsa&l10n=ru&cts=1516269171504&mc=5.49665449909106).

4. Якимова, Е. А. Влияние регулярных занятий физической культурой на формирование осанки младших школьников / Е. А. Якимова, Е.А. Галдеев // Научно-педагогические приоритеты физической культуры и спорта, междунар. науч.-практическая конф. / под науч. ред. Г. Г. Федотовой; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – С. 89–94.