

*Студента 5 курса 511 группы  
института физической культуры и спорта  
Марьина Виталия Сергеевича*

*Формирование  
осанки у детей младшего школьного возраста.*

# *Актуальность*

Физическое развитие детей невозможно оценить без знания анатомо-физиологических особенностей детского организма. Основы гармоничного физического развития служат осанка, формирование которой на уроках физической культуры и других уроках следует уделять пристальное внимание. Уроки физической культуры должны носить оздоровительный характер так как хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьника возможно только при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

При анализе показателей здоровья у современных школьников констатируется, что наиболее частыми отклонениями в здоровье являются изменения в развитии опорно-двигательного аппарата и, в первую очередь, эти нарушения отражаются в изменении свода стопы и осанки. За период обучения в школе число учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата по данным доступной литературы увеличивается в более чем в два с половиной раза. Таким образом, проблема нарушения осанки школьников остается актуальной и требует внимания со стороны специалистов различных специальностей (врачей, педагогов).

## *Объект и предмет исследования*

- *Объект исследования:* изучение осанки у детей младших (1-3) классов.
- *Предмет исследования:* изучение влияния занятий физической культуры на формирование правильной осанки у детей младших классов (1-3 классы).

## *Цель исследования*

### *Цель исследования:*

определить влияние занятий физическими упражнениями у детей младшего школьного возраста (1-3кл.) на формирование правильной осанки.

## *Задачи:*

Цель работы определила следующие *задачи*:

- анализ доступной литературы по актуальности вопроса изучения осанки у современных детей младшего школьного возраста.
- исследование антропометрических показателей у детей младшего школьного возраста(1-3кл.) и состояния осанки до и после применения специфической её коррекции.
- изучение влияния определенных корректирующих упражнений, элементов лечебной физкультуры и применение подвижных игр на состояние антропометрических показателей и осанки в наблюдаемой группе.

## *Гипотеза исследования*

В основу исследований была положена *гипотеза*, согласно которой формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста будет наиболее эффективным при соблюдении следующих условий: выполнение обязательной ежедневной утренней гимнастики дома, выполнение гимнастических упражнений до учебных занятий в школе, использование на 2-3 уроках физкультминутки, дополнительных занятий специальными гимнастическими упражнениями не менее 30-40 минут в школе по 2-3 раза в неделю, выполнение домашних заданий включающие рекомендованные корригирующие упражнения в соответствии с видом нарушений осанки.

*Обследовались учащиеся младших классов  
(1-3 классы) МОУ СОШ №67 г. Саратова .*

*Исследования проводились в течении  
с сентября 2014 и по февраль 2015 учебного года.*

# *Сравнительная характеристика средних показателей физического развития и нарушения осанки.*

	Вес, см.	Рост, см.	Окружность грудной клетки, см.	Количество детей с нарушением осанки в абсолютных величинах	Кол-во детей с нарушением осанки относительных
До применения корригирующих упражнений	32,6	138,16	61,3	12	40%
После применения корригирующих упражнений	32,9	139,2	61,9	10	30%



## ***На основании полученных данных мы сделали следующие выводы:***

1. при анализе доступной литературы установлено, что комплексное воздействие корригирующих упражнений с элементом лечебной гимнастики, плавание, индивидуально подобранные игровые мероприятия положительно влияет на формирование опорно-двигательного аппарата.

2. изучены показатели антропометрии у детей младшего школьного возраста (рост, вес, окружность грудной клетки), а так же состояние осанки до и после применения корригирующих упражнений, лечебной гимнастики и подвижных игр в течение 6 месяцев.

При анализе полученных результатов антропометрических параметров в наблюдаемой группе детей младшего школьного возраста до и после применения корригирующих упражнений, элементов лечебной гимнастики, и подвижных игр достоверных различий не выявлено ( $P > 0,5$ ).

3. Проведен сравнительный анализ полученных результатов состояния осанки, при котором установлено, что в периоды до и после применения корригирующих упражнений, лечебной гимнастики и подвижных игр в течение 6 месяцев отмечается снижение количество детей с нарушением осанки на 10 %.

Таким образом, положительные результаты состояния осанки у детей младшего школьного возраста дают основание думать, что нарушения осанки поддаются коррекции. Следовательно, можно рекомендовать к использованию описанные выше упражнения корригирующего характера для предупреждения и профилактики нарушения осанки у детей младшего школьного возраста.

Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.

***БЛАГОДАРИМ  
ЗА ВНИМАНИЕ!***