**УДК 371.7**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

***Пацук А.В.,***

*студент,4 курса Б-4фб группы*

*Научный руководитель:* ***Шиянова Г.В.,***

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и*

*социально-экономических дисциплин*

*Филиал СГПИ в г. Железноводске, Россия*

**FORMATION OF CORRECT POSTURE OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISES**

***Patsuk A.V.,***

*Scientific adviser:* ***Shiyanova G.V.,***

*Associate Professor of the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines SGPI branch in Zheleznovodsk, Russia*

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы формирования правильной осанки младших школьников в процессе занятий физическими упражнениями. Указывается формирование правильной осанки это важный аспект нашего здоровья, влияющий на общее самочувствие и качество жизни; правильная осанка способствует оптимальному функционированию внутренних органов, улучшает кровообращение и дыхание, а также снижает риск возникновения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Чтобы достичь гармоничного положения тела, необходимо уделить внимание, как физическим упражнениям, так и осознанному подходу к повседневной активности.

**Annotation:** The article discusses the issues of forming the correct posture of younger schoolchildren during physical exercises. The formation of proper posture is an important aspect of our health, affecting our overall well–being and quality of life. Proper posture promotes optimal functioning of internal organs, improves blood circulation and respiration, and reduces the risk of various diseases of the musculoskeletal system. To achieve a harmonious body position, it is necessary to pay attention to both physical exercises and a conscious approach to daily activities.

**Ключевые слова:** правильная осанка, физические упражнения, тестирование, физическое развитие

**Key words:** proper posture, physical exercises, testing, physical development

Актуальность. Правильная осанка играет жизненно важную роль в деятельности человека, обеспечивая эффективное использование механических характеристик опорно-двигательного аппарата и нормальное функционирование систем, поддерживающих жизнь. Поэтому развитие правильной осанки является одной из ключевых задач, которые решаются в процессе физического воспитания, особенно на ранних этапах роста, когда происходит наиболее активное морфофункциональное развитие организма, включая формирование изгибов позвоночника и других важных компонентов осанки.

В возрастной категории младших школьников крайне важно формирование правильных изгибов позвоночника и поддержание здоровой осанки. Достижение этих целей связано с развитием опорно-двигательного аппарата, общим укреплением мускулатуры и профилактикой плоскостопия. У обучающихся младших классов, в этом возрасте уровень белков, жиров и неорганических солей в мышцах ниже, чем у взрослых, однако их мышцы обладают большей эластичностью и содержат больше воды. Мышцы младших школьников легче поддаются растяжению и менее подвержены перенапряжению при высоких физических нагрузках благодаря своей гибкости и пластичности.

Эти особенности мышечной системы младших школьников подчеркивают важность регулярной физической активности и правильного подхода к занятиям спортом. Внедрение специальных программ, направленных на укрепление мышечного корсета, способствует не только коррекции осанки, но и улучшению общей физической подготовки. Упражнения, стимулирующие развитие должны быть адаптированы к возрастным особенностям, чтобы избежать травм и перенапряжения.

Ученые М.Я. Виленский, М.М. Безруких, А.П. Букреев, И.П. Волков, Г.Н. Докучаева, В.М. Качашкин, В.И. Лях, Б.М. Шиян и другие в своих работах большое внимание уделяли физической подготовке и формированию осанки, указывая на индивидуальный, дифференцированный подход обучения и физического развития младших школьников.

Известно, что работоспособность школьников к концу учебного дня, недели и года в значительной мере уменьшается. Считается, что основной причиной утомления школьников является не столько сама умственная деятельность, сколько гиподинамия и гипокинезия, сопровождающие ее.

Современные условия жизни, характер основных видов деятельности школьников приводит к дефициту движений, вызывает статическое перенапряжение мышц, формирует неправильное физическое развитие [3]. Неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы служит основой неустойчивости осанки. Она зависит от состояния нервно-мышечного аппарата человека, психики, степени развития мышечного корсета, от функциональных возможностей мышц к длительному статическому напряжению, эластических свойств межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительнотканных образований суставов позвоночника, таза и нижних конечностей [2].

Утверждая, что правильная осанка позволяет поддерживать в тонусе мышцы и суставы, правильно распределять нагрузку по всему организму. Тем самым способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: в статье мы разработали и проверили эффективность комплексов упражнений, направленных на формирование правильной осанки в процессе занятий физическими упражнениями с младшими школьниками.

Для того чтобы изучить эффективность комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки младших школьников стоит определить физическое развитие их мышц. Для этого было проведено тестирование для младших школьников.

Тестирование заключалось в проведении комплекса упражнений определяющих уровень физического развития.

- Тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

- Подъем туловища из положения, лежа на спине.

-Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. определение гибкости позвоночного столба

Исследование проводилось по общепринятой методике.

В исследовании принимали участие обучающиеся 3а и 3б классов в возрасте 9-10 лет, в каждом классе по 10-девочек, 10-мальчиков.

Тестирование проводилось на уроках физической культуры. В соответствии с общепринятой методикой.

Итоги тестирования физического развития мы можем увидеть на рисунках 1, 2.

Рисунок 1- Результаты диагностики уровня физической подготовленности

Рисунок 2- Результаты диагностики уровня физической подготовленности обучающихся 3-б класса

**Комплекс упражнений по формированию правильной осанки младших школьников**

Комплекс 1.

1. И. п.- сед на пятках.

Руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (спина прямая). Оставаться в этой позе 10—30 с.

Дозировка 6-8 раз

1. И. п.- основная стойка.

Сомкнуть руки за спиной через одно плечо, через каждые 5—10 с менять положение рук.

Дозировка 6-8 раз

1. И. п.- стойка, руки в стороны.

Опуститься на колени, руки вниз – выдох, поднимаясь, руки в стороны – вдох.

Дозировка 6-8 раз

1. И. п.- сед, упор руками сзади, ноги впереди прямые.

Опираясь на руки и стопы, прогнуться, таз поднять выше, держать 6-8 с

Дозировка 6-8 раз

1. И. п.- широкая стойка, руки в стороны.

Поворот влево. Выпрямиться.

То же в другую сторону.

Дозировка - 5 раз

1. И. п.- упор лежа на согнутых руках.

Разгибая руки, не отрывая бедра от пола, прогнуться, держать 3-5с, вернуться в и.п.

Дозировка 6-8 раз

1. И. п.- лёжа на животе, руки в замке за спиной.

Поднять голову, плечи и ноги, прогнуться. Вернуться в И. П.

Дозировка – 6-8 раз

Комплекс 2.

1. И.п.- стойка ноги шире плеч, руки в замке сзади.

Выполнить 3 рывка руками назад и вернуться в и.п.

Дозировка 8-10 раз

1. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, на ширине плеч, руки за головой.

Поднять туловище, коснуться локтями коленей, вернуться в и.п.

Дозировка 8-10 раз

1. И.п.- лёжа на спине.

Сделать упор на локти, прогнуть спину, не поднимая таз.

Дозировка 6-8 раз

1. И.п.- сед ноги прямые, руки сзади прямые.

Поднимая туловище вверх, образуя ровную линию тела, и держать 4-5 сек.

Дозировка - 8 раз.

1. И.п.- стойка у стены, ладони прижаты к стене.

Не отрывая ладошки от стены, сделать прогиб в спине назад и держать 4-6 сек. Вернуться в и.п.

Дозировка 5-7 раз.

Комплекс 3.

1. И.п.- стойка у стены.

Прижаться спиной к стене, сохраняя правильную осанку. Держать 8-10 сек.

Дозировка 6-8 раз

1. И.п.- стойка прямо.

Поднять руки вверх и взять гимнастическую палку, прижать ее к спине так, чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам.

Сделать присед, не отрывая палку от спины, вернуться в и.п

Дозировка 4-6 раз

1. И.п.- основная стойка, руки на поясе.

На голову положить какой-либо предмет, например книгу.

Удерживая книгу на голове, приподняться на полупальцы и держать положение 4-5 сек.

Дозировка 5-7 раз

1. И.п.- стойка, руки на поясе.

Положив книгу на голову, сделать присесть, вернуться в и.п.

Дозировка – 10 раз.

1. И.п.- стойка у стены прислонившись спиной, ладонями сделать упор на стену.

Сгибая ногу в коленном суставе, подтянуть к груди, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Дозировка - 10 раз

1. И.п.- вис на перекладине.

Выполнить вис на перекладине, ноги вместе. Выполнить покачивания ног в стороны, словно маятник.

Дозировка - 18 раз. (по 9 р. в каждую сторону)

После проведения комплекса физических упражнений, мы исследовали уровень развития, для этого провели эти же диагностики. Они проводились по общепринятой методике, на уроках физической культуры.

Целью было определение влияния комплексов упражнений на формирование правильной осанки младших школьников

Результаты тестирования мы можем увидеть на рисунке 3 и 4.

Рисунок 3- Результаты диагностики уровня физической подготовленности обучающихся 3-а класса

Рисунок 4- Результаты диагностики уровня физической подготовленности обучающихся 3-б класса

Анализируя полученные результаты, можно увидеть, что после выполнения комплексов, которые обучающиеся выполняли в процессе урока физической культуры, для формирования правильной осанки, уровень физической подготовленности улучшился в 3а классе. В 3 б классе показатели улучшились, но незначительно. Так как проводилась целенаправленная работа в 3а классе на укрепление мышечного корсета, на формирование правильной осанки.

В 3 а классе 6 обучающихся имеют высокий уровень физической подготовленности, это составило 30%, 12 обучающихся имеют средний уровень физической подготовленности, это составило 60%, низкий уровень составил 10%.

В 3 б классе 2 обучающихся имеют высокий уровень подготовленности, это составило 10%, 13 обучающихся имеют средний уровень подготовленности, это составило 65%, низкий уровень подготовленности имеют 5 обучающихся, это составило 25%.

Из полученных результатов можно наблюдать значительное улучшение, силовых способностей, гибкости.

Показатели изменились в положительную сторону, это объясняется тем, что работа проводилась целенаправленно, планомерно по развитию физических качеств. В случае ухудшения показателей, вероятно, присутствовал дефект осанки, и недостаточно развивались мышцы.

Таким образом, наше исследование показало, что выполнение комплексов для формирования правильной осанки, оказывают благоприятное влияние на организм и на физическое развитие обучающихся младших классов.

**Список литературы**

1.Беспутчик В. Г., Хотько А. В., Ярмолюк В. А. Здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии профилактики нарушений и воспитание осанки у детей младшего школьного возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 11-14

2.Борейша Ю. С., Борейша Е. А. Дорохов Е. В., Усачёва Е. А. К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников 10-11 лет и коррекции выявленных нарушений // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 9. – С. 24-25.

3.<https://o-gto.ru/>

4.Краковяк Г.М. «Воспитание осанки»,/Г.М Краковяк.- Л., 1959 г.-160 с.

5.Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. «Пособие для учителей и школьных врачей»./ И.Д Ловейко- М.Просвещение 2011.- 95стр