

БЕЛЕХОВА

Наталья Владимировна

**Правильная осанка
в условиях ее формирования
средствами физической культуры
в младшем школьном возрасте**

Объект исследования - физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Предмет - коррекция осанки средствами физической культуры

Гипотеза: предполагалось, что комплексная программа, разработанная с учётом специфики типа осанки, включающая общеразвивающие упражнения, упражнения на фитболах и подвижные игры будет способствовать коррекции осанки у детей младшего школьного возраста

Цель исследования:

Обосновать эффективность применения комплексной программы средств физической культуры, подобранных с учетом типов нарушений осанки для ее коррекции у детей младшего школьного возраста

Задачи исследования:

1. Определить особенности типов осанки у детей младшего школьного возраста.

2. Разработать комплексную программу коррекции осанки в соответствии с типом ее нарушения у детей младшего школьного возраста.

3. Проверить эффективность разработанной программы средств коррекции нарушения осанки.

Методы исследования

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение (дискретное) состояния осанки
- Тестирование силовой выносливости мышц туловища
- Педагогический эксперимент

Балльная система оценки нарушений осанки

(Коваленко В.С., Похис К.А., Сергеева К.М., 1997)

Показатели	1 балл	2 балла	3 балла
Разница уровней расположения надплечий слева и справа	0-0,2 см	0,3-0,5 см	0,6 см и более
Разница уровня расположения лопаток от 7-го шейного позвонка	0-0,3 см	0,4-0,7 см	0,8 см и более
Разница расположения н/углов лопаток от средней линии позвоночника	0-0,3 см	0,4-0,7 см	0,8 см и более
Разница уровней стояния таза от яремной впадины до передних верхних остей подвздошных костей	0-0,4 см	0,5-0,9 см	1,0 см и более

Организация исследования

Исследование проводилось на базе школы № 87 г. Санкт-Петербурга с января по апрель 2009 года. В эксперименте участвовало 14 человек в возрасте 7-8 лет: 8 мальчиков и 6 девочек. Участвующие в эксперименте дети были разделены на экспериментальную и контрольную по 7 человек с одинаковыми типами нарушений осанки

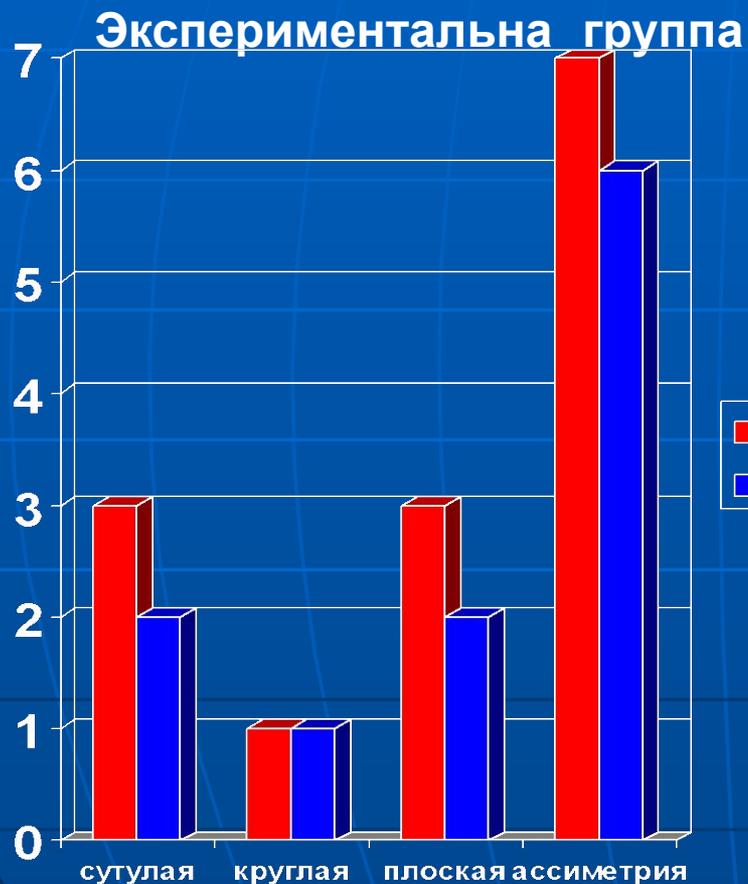
Распределение детей по характеру нарушений осанки

Тип нарушений осанки	Количество детей	
	экспериментальная	контрольная
сутулая спина	3	3
круглая спина	1	1
плоская спина	3	3
Уровень нарушения осанки	8,4 баллов	8,1 баллов

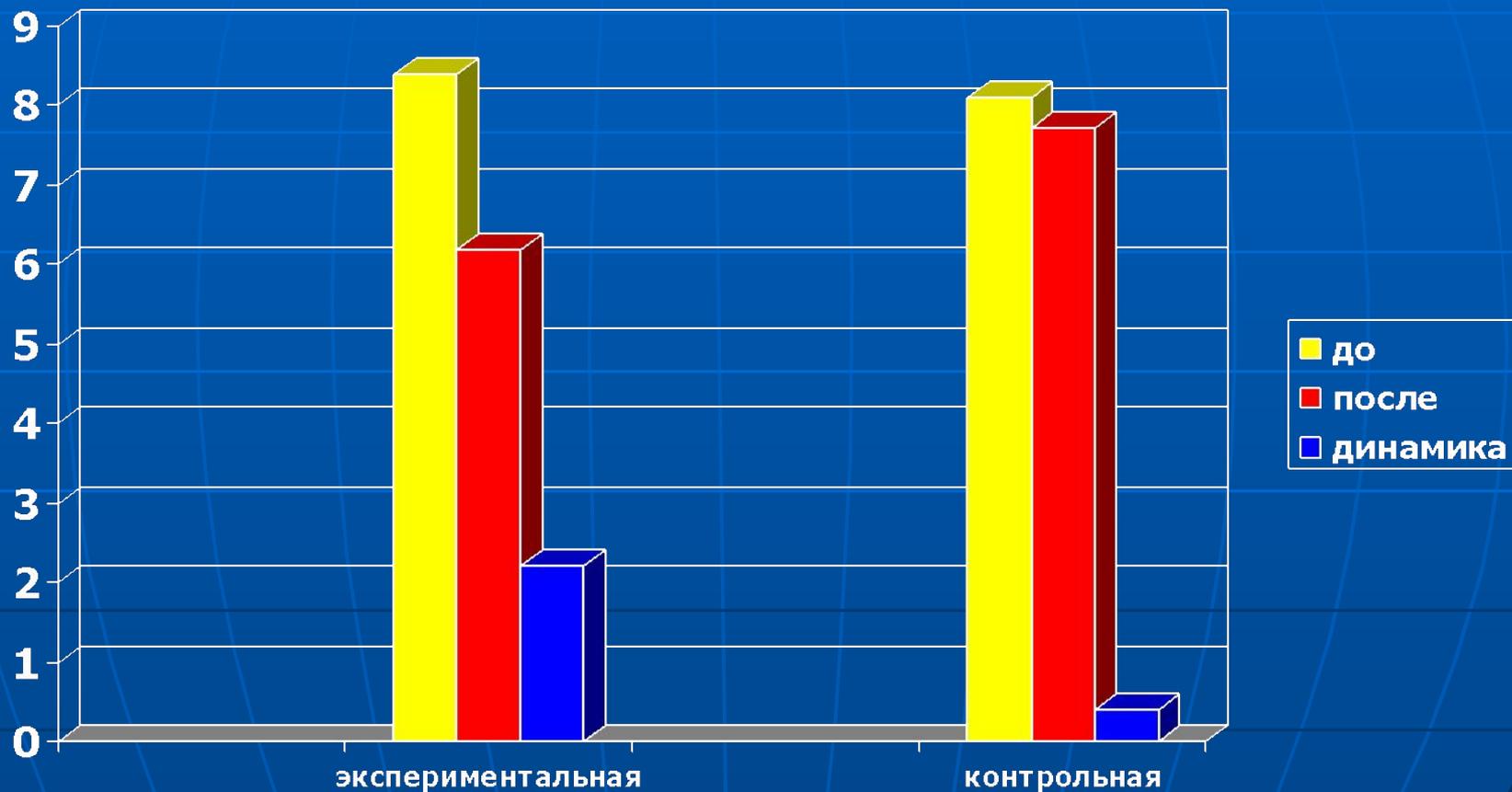
Методические особенности проведения урока физической культуры, направленного на коррекцию нарушений осанки

- В начале и в конце занятия давались упражнения на принятие и ощущение правильной осанки;
- Новые упражнения добавлялись постепенно, по мере их усвоения всеми детьми (1-2 упражнения в неделю);
- Разучивание упражнений начиналось из облегчённых поз (лёжа, на четвереньках);
- Исключалось всё, что отвлекало внимание детей от основного занятия, особенно вначале разучивания;
- В течение одного занятия несколько раз чередовалась нагрузка и отдых;
- При разучивании упражнений использовалось сочетание методов слова, наглядности и практического упражнения;
- Каждое новое упражнение разучивалось перед зеркалом;
- Упражнения, встречающиеся в игре изучались отдельно перед игрой.

Динамика изменений состояния осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях по группам после эксперимента



Динамика изменения состояния осанки во фронтальной плоскости после проведения эксперимента



Изменение показателей силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса



Выводы

1. Анализ состояния осанки показал, что всех детей экспериментальной и контрольной групп выявлены нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях, разные по характеру: у 6 детей - выявлена сутулая спина, у 2 детей круглая спина, 6 детей была выявлена плоская спина. Нарушения во фронтальной плоскости выявлено практически у всех детей.

2. На основании выявленных нарушений осанки была разработана программа, которая включала два комплекса упражнений, направленных на коррекцию круглой и плоской спины. В комплексы были включены упражнения на коррекцию осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях и включали корригирующие упражнения, упражнения с фитболами и подвижные игры. Были разработаны рекомендации по использованию методических приемов и последовательности применения средств в структуре отдельного занятия.

3. Сравнительный анализ состояния осанки показал, что у детей экспериментальной группы значение основных показателей состояния осанки улучшилось во фронтальной плоскости на 2,2 балла, в сагиттальной плоскости трое детей приобрели правильную осанку. В то время как в контрольной группе показатели состояния осанки почти не изменились. Показатели силовой выносливости мышц спины в экспериментальной группе увеличились на 27%, в контрольной на 3%. Сила мышц брюшного пресса в экспериментальной группе улучшилась на 27%, в контрольной не изменилась, что подтверждает эффективность разработанных комплексов средств. Невысокая динамика улучшения состояния осанки в большой степени связана с непродолжительным по времени периодом занятий по коррекционной программе.