УДК 376.3

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**Кударинова А.С., Садвакасова Н.А., Ашимханова Г.С., Тебенова К.С., Туганбекова К.М.**

*РГП на правах хозяйственного ведения «Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова» Министерства образования и науки Республики Казахстан, Караганда, e-mail: office@ksu.kz*

В данной публикации рассматривается вопрос правильной осанки как естественного и красивого положения: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. У человека, который ходит ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Это не только некрасиво, но и вредно, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития. В дошкольном и младшем возрасте осанка у детей еще неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врожденных нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

**Ключевые слова: осанка, опорно-двигательный аппарат, здоровье, туловище, лечебная физическая культура, физические упражнения, гимнастические упражнения, фитбол-гимнастика**

# USING OF COMPLEX SYSTEM OF EXERCISES FOR FORMING OF POSTURE OF CHILDREN WITH LIMIT POSSIBILITIES

**Kudarinova A.S., Sadvakasova N.A., Ashimhanova G.S., Tebenova K.S., Tuganbekova K.M.**

*Ministry of education and science of the republic of Kazakhstan RSE in the basis of the right of economic management «Academician Y.A. Buketov Karaganda State University» Karaganda, e-mail: office@ksu.kz*

In this publication the question of correct posture is examined as natural and beautiful position: a trunk is straightened, a head heaved up, squared shoulders. For a man, that walks ссутулившись, dropping a head and shoulders, thrusting out a stomach, on half-bent feet, posture wrong. It not only not beautifully but also harmful, because hampers activity of internal organs and can cause a rachiocampsis. A posture is formed from the earliest childhood and depends on harmonious work of muscles of the bone system, ligamentary-arthral and нервно-мышечного vehicle, evenness of their development. In preschool and junior age a posture for children is yet unsteady, with age she continues to be formed and acquires individual features. These features are determined in a number of factors: by a height, weighing, by the proportions of trunk and extremities, presence of innate violations of locomotorium, features of metabolism.

**Keywords: posture, locomotorium, health, trunk, curative physical culture, physical exercises, gymnastic exercise, fitball-gymnastics**

В процессе морфологического развития период жизни человека от шести лет является самым ответственным в формировании правильной осанки. В стадии активного роста у детей могут появиться дефекты осанки.

На рост, развитие, укрепление здоровья и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, условия, в которых развивается ребенок.

Отрицательное влияние на формирование осанки в данном возрасте оказывают вредные привычки, которые возникают ещё в раннем детстве, а также приобретенные в школьном возрасте, разные положения тела при занятиях, неправильное положение во время сна. Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. Одной из причин нарушения осанки также может быть неправильная поза при нахождении ребёнка за компьютером, потому как большую популярность у детей приобретают компьютерные игры.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды. Среди последних наиболее изучена роль факторов учебно-воспитательного процесса в формировании осанки у школьников. Так, в результате наблюдений за динамикой состояния осанки у младших школьников установлено, что от 55,5% до 59% времени каждый урок дети находятся в положении с неоптимальным состоянием осанки. С учетом этих наблюдений вполне

понятным становится существенный рост от начала к окончанию школы (в 5 раз) числа школьников с нарушением осанки и другими отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата, в результате чего почти каждый второй выпускник современных образовательных учреждений имеет указанные нарушения здоровья [1].

Значение состояния осанки для формирования общего здоровья доказывается большой распространенностью заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы среди школьников с нарушениями осанки [2].

На формирование осанки воздействуют различные факторы, однако наиболее негативно на ее состоянии сказываются несовершенство школьной мебели и сидячая рабочая поза учащихся. При сидении форма позвоночника принципиально отличается от его формы при стоянии. Согласно концепции внутренней причиной возникновения нарушений осанки и сколиозов у детей является недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести тела. Осанке же при этом отводится роль системы, обеспечивающей равновесие организма в пространстве. Нарушение осанки и искривление позвоночника рассматриваются как необходимые условия поддержания равновесия, как компенсация нарушений устойчивости позы.

Приведенные данные служат основанием строить профилактику нарушений осанки и возникновения сколиозов у школьников не только путем оптимизации школьно-средовых условий обучения, но и через воздействие на детский организм занятий физической культурой, на которых особое внимание будет уделено комплексу упражнений, направленных на совершенствование пространственно-ориентировочных реакций.

Вопросы нарушений осанки среди детей младшего школьного возраста подробно разработаны в трудах отечественных и зарубежных авторов. Тем не менее, эта проблема остается актуальной и в настоящее время, вызывая интерес специалистов в области физической культуры [3]. В дошкольный, школьный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная осанка.

В последнее время наблюдается увеличение количества детей, ослабленных различными заболеваниями, освобожденных от физкультуры. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной к неправильной осанке и искривлению позвоночника.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальна во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является его осанка. Формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течение всей жизни.

Занятия ЛФК способствуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Главное средство лечебной физической культуры – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Они, подобранные в соответствии с особенностями нарушения, при определенном темпе и последовательности (с учетом резервных возможностей организма), оказывают многогранное физиологическое воздействие. Под влиянием физических упражнений активизируются дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние вегетативных центров, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды. Корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет и формируют правильный динамический стереотип. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика [4]. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

Уникальный развивающий и лечебный эффект, который обеспечивает фитбол-гим-

настика, достигается, в первую очередь, благодаря тому, что криво сидеть на фитболе невозможно. Как только ребенок садится на мяч, происходит естественная балансировка. Центр тяжести тела совпадает с центром тяжести мяча. Осанка выправляется. Покачивание на мяче оказывает волнообразное действие на позвоночник, при этом улучшаются кровообращение и венозный отток. Нет ни одного тренажера, который сравнится с фитболом по эффективности воздействия на область таза. Известно, что многие проблемы с позвоночником возникают именно из-за перекоса в области таза. Посадка на мяче выравнивает таз. Если при этом совершать покачивания, кровообращение в области малого таза будет улучшаться.

О том, что занятия фитбол-гимнастикой способны скорректировать сколиозную болезнь, врачи узнали довольно давно. Фитбол формирует новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. Нарушение осанки – это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Чем раньше будет выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить. Чтобы ослабленный организм развивался гармонично, необходимо создать достаточно интенсивный двигательный режим [5]. На наш взгляд, наиболее эффективным средством коррекции нарушений осанки может являться фитбол-гимнастика.

Корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет и формируют правильный динамический стереотип.

При проведении занятия корригирующей гимнастики необходимо решать задачи:

– воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела;

– укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;

– совершенствовать двигательные навыки ребенка;

– воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Занятия проводятся групповым методом по 10–15 или 5–6 человек.

Общие методические требования к занятиям:

– продолжительность занятия – 30 минут;

– на каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение;

– занятие должно состоять из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Упражнения более эффективно формируют навык удержания правильной осанки как в положении сидя, стоя, при ходьбе, так и при различных гимнастических упражнениях и двигательных действиях [6]. Одновременно они избирательно воздействуют на укрепление мышечных групп всех частей тела, формируют мышечный корсет туловища, тренируют мышцы, участвующие в удержании правильной осанки (мышцы спины, брюшного пресса, задней поверхности бедра). Это:

– упражнения у вертикальной плоскости;

– упражнения с удержанием предмета на голове;

– упражнения в равновесии.

Использование коррекционной фитбол-гимнастики –это основа для общего развития ребенка, т.к. оно содействует его нормальному росту и укреплению здоровья. Оценка результатов показала, что снизилось количество заболеваний, улучшилась осанка – значит, удалось достигнуть главного – улучшения здоровья малышей – самого объективного и основного показателя работы с ними.

**Список литературы**

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.

2. Дубровский В.И., Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2 издание. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.

4. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников (Пособие для учителей и школьных врачей). – М.: Просвещение, 2006.

5. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж: для малышей 3–7 лет. – СПб.: Издательский дом «Азбука-классика», 2009.

6. Сулейменова Р.А. Система ранней коррекционной помощи детям с ограниченными возможностями в Казахстане. – Алматы, 2001.