

**Мальцева Елена Михайловна**  
учитель физической культуры  
МБОУ «Туимская СОШ №3»  
п. Туим, Республика Хакасия

## **ТРЕНАЖЁРЫ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в представленной статье исследователем рассматривается вопрос необходимости использования специальных тренажёров на занятиях по профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** тренажёры, нарушения, осанка, стопа, профилактика, физическая культура, физическая подготовка, обучение, воспитание, младший школьный возраст.

Исследования ряда авторов (Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук М.А. Руновой и др.) показали, что на сегодняшний день среди младших школьников полностью здоровые дети составляют лишь 3–4%, в то время как с нарушением осанки отмечено более 50–60%. Также считается, что за последние годы состояние здоровья детей заметно ухудшается. Из года в год растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, учащаются случаи речевого расстройства. Более 20% детей младшего школьного возраста имеют III группу здоровья. Это говорит о том, что проблема состояния осанки стоит очень остро. В качестве одной из наиболее эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы, направленной на решение данной проблемы, являются занятия на специальных тренажёрах.

После предварительной диагностики экспериментальной группы детей младшего школьного возраста в МБОУ «Туимской СОШ №3», среди младших школьников было зафиксировано наличие следующих нарушений: плоская спина, вялая спина, склонная спина. Такие результаты послужили стимулом для создания специальной группы упражнений на тренажёрах в рамках внеурочной деятельности «Здоровейка».

Занятия состояли из вводной, основной и заключительной частей. Упражнения выполнялись в течение 1–2 минут, от 12 до 15 раз. Постепенно упражнения на тренажёрах усложнялись: изменялось натяжение дорожки, использовались наиболее сложные двигательные задания, увеличивалась длительности выполнения упражнений и количество тренажёров. На занятиях нами использовались следующие тренажёры: степпер, мяч-фитбол, велотренажёр, батут, беговая дорожка, татал-тренажёр и другие.

Младший школьный возраст характеризуется тем, что у детей достаточно хорошо развита двигательная активность – у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке. Также дети стремятся продемонстрировать такие свои возможности как: сила, ловкость, смелость. Младшие школьники уже могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать своё самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнение различных физических упражнений. Исходя из возрастных особенностей, были выявлены следующие задачи работы с детьми:

1. Тренировать всю систему и функции организма детей через физические нагрузки, оптимальные для младшего школьного возраста.
2. Укрепить общий мышечный тонус ребёнка.
3. Развивать общую выносливость и физические качества детей младшего школьного возраста.

Такие комплексы упражнений были внедрены во внеурочную деятельность в период 2014–2015 годов. Исходя из наблюдений и результатов повторной диагностики на контрольном этапе, можно утверждать, что использование физических упражнений на тренажёрах является средством, которое позволяет эффективно проводить профилактику нарушений осанки. Также после проведения таких занятий у младших школьников наблюдалось улучшение общей физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей всех органов и систем.

***Список литературы***

1. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, 2009. – С. 8–9.
2. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика. – СПб.: Корона прнт, 2003. – С. 192–286.