

Васильева Светлана Федоровна
учитель физической культуры
ГБОУ ВО «Высшая школа музыки Республики Саха
(Якутия) (институт) им. В.А. Босикова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

DOI 10.21661/r-466968

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МУЗЫКОЙ

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние физических упражнений для формирования правильной осанки и улучшения состояния здоровья у будущих музыкантов. В работе представлены физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс упражнений, здоровый образ жизни.

Культуру здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

В раннем возрасте и в школьные годы у детей часто встречается нарушение осанки, которые могут привести к серьезным расстройствам нормальной деятельности организма, в запущенных случаях к потере трудоспособности. Осанка начинает формироваться с раннего возраста и в основном зависит от разнообразных воздействий внешней среды. Тема настоящей статьи приобретает еще большую актуальность для будущих музыкантов, которые, помимо общеобразовательных предметов и уроков по специальным дисциплинам, вынуждены в силу своей профессии много часов проводить за инструментом. Между тем эти дети особенно нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры.

Ряд исследований российских и зарубежных со всей очевидностью показал, что физические упражнения и закаливание – эффективные средства лечения и профилактики различных нарушений состояния здоровья: они повышают

защитные силы организма, способствуют устраниению или компенсации патологических нарушений и вторичных функциональных сдвигов, повышают физическую и умственную способность.

Осанка – это привычная, непринужденная поза человека в покое и в движении, приобретенная им в процессе развития. Осанку человек может выработать, воспитать. Правильная осанка имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости. При неправильной осанке, например при плоской запавшей грудной клетке, ухудшается вентиляция легких при дыхании, уменьшается приток кислорода в кровь. Вследствие этого хуже питаются органы и ткани всего организма, ослабляется работа сердца. Дети с неправильной осанкой быстрее утомляются. Все это отражается на общем состоянии и самочувствии ребенка.

Целью работы является разработка методики физических упражнений для коррекции нарушений осанки детей, занимающихся музыкой.

Воспитание правильной осанки у детей младшего возраста предполагает решение следующих задач:

- развитие и совершенствование мышечно-суставной чувствительности;
- укрепление и развитие мышц – разгибателей спины и живота (формирование мышечного корсета);
- формирование гибкости позвоночного столба и увеличение амплитуды движений в плечевых и тазобедренных суставах;
- формирование навыков правильного дыхания, поз тела и походки;
- улучшение физического развития школьника.

Основными средствами формирования правильной осанки являются гимнастические упражнения.

Физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Можно условно разделить на три группы:

- 1) упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета (общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, живота);
- 2) упражнения для формирования правильной осанки;

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3) корригирующие упражнения, включаемые в систему физических упражнений для профилактики дефектов осанки.

Упражнение первой группы применяют для развития силы и статистической выносливости мышц, их выполняют из исходных положений лежа на спине, на гимнастической скамейке, гимнастической стенке (принцип разгрузки позвоночного столба).

Упражнения второй группы активизируют двигательную структуру осанки, то есть формирование ее функциональных проявлений (развитие мышечно-суставной чувствительности) – это упражнения с предметами на голове. Направленные на развитие ощущений различных поз: балансирование у вертикальной плоскости.

Упражнение третьей группы применяется для профилактики отрицательных влияний среды на осанку.

На занятиях следует должное внимание уделять воспитанию у детей чувства равновесия на различных видах опоры:

- хождение босиком или в носках по узкой части гимнастической скамейки;
- хождение по лежащей на полу палке;
- захватывание и поднимание пальцами камешков и др.

В уроках физкультуры мы включаем не менее 10–12 упражнений для мышц верхних конечностей, спины и живота, способствующих образованию мышечного корсета. Упражнения выполняются из различных исходных положений:

- стоя, сидя на скамейке;
- стоя на коленях и на четвереньках;
- лежа на спине и животе;
- в висе на гимнастической стенке.

Во время выполнения упражнений обучающимся следует напоминать о необходимости сохранять правильную осанку.

Задачей воспитания осанки у детей является улучшение телосложения и внешнего вида. Лучший способ для достижения этого – продуманная система самостоятельных домашних заданий. Следует убедить школьников в том, что

навык длительного поддержания правильной осанки можно тренировать. Затем необходимо научить их оценивать свою осанку. Также нужна коррекция, это комплекс лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий (режим, закаливание, питание, общеразвивающие упражнения, коррекция поз, ортопедические меры и др.), применяемых для полного или частичного устранения анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата (позвоночного столба, грудной клетки и стопы). Необходимо различать общую, специальную, активную и пассивную коррекцию.

Общая коррекция – комплекс оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата детей и их общее развитие.

Специальная коррекция – это применение корригирующих упражнений для исправления автоматической и функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата.

Активная коррекция – сознательное и целенаправленное использование школьником специальных, корригирующих упражнений, применяемых в сочетании с общеразвивающими и общеоздоровительными воздействиями средствами физической культуры.

Пассивная коррекция – ряд специальных воздействий, осуществляемых без активного участия ребенка (пассивные движения, лежание на наклонной плоскости, массаж, супинаторы, корсеты и др.).

При осуществлении активной коррекции необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Применение общей тренировки в целях оздоровления, укрепления и физического развития детей.

2. Проведение специальной тренировки опорно-двигательного аппарата:

а) мобилизация позвоночного столба (увеличение подвижности в зоне искривления);

б) разгрузка (лежа и стоя на четвереньках) и вытяжение позвоночного столба (растяжение связочного аппарата);

-
- в) принцип выгибания позвоночного столба в направлении, противоположном искривлению;
 - г) упражнения в балансировании равновесии (равновесие в движении, укрепление мышц туловища);
 - д) развитие правильного дыхания;
 - е) воспитание симметричных и асимметричных упражнений;
 - ж) воспитание правильной осанки.

Существуют различные мнения по использованию упражнений с разными режимами функционирования мышц в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. По мнению одних авторов, не рекомендуется применять упражнения статического характера и собственно силовые упражнения, т.к. они способствуют задержке дыхания у детей или отличаются высокой степенью напряжения мышц. Предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера. Хотя с другой точки зрения, использование адекватных возможностей детей статистические упражнения на фоне развития общей выносливости может служить важным фактором ликвидации различных дефектов у детей 8–10 лет при условии правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Организация ежедневных занятий физической культурой на уроках во внеурочное время является важной проблемой, в реализации которой должны активно участвовать родители, воспитатели, школьный медицинский персонал и педагоги. Особенno эффективными формами утверждения здорового образа жизни у школьников являются: проведение Дней и Недель здоровья, использование на занятиях физической культуры теоретических сведений и знаний по другим предметам. Систематическое использование физических упражнений приводит к улучшению психоэмоционального состояния обучающихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию необходимости сохранения здоровья не на словах, а на деле.

Правильная осанка сегодня является не только требованием эстетических норм личной культуры и здоровья. Это черта высокого профессионализма во многих видах деятельности.

Список литературы

1. Жук В.А. Эффективная методика двигательной подготовки школьников. Пути повышения физической культуры школьников / В.А. Жук, И.П. Мартиненко. – М., 1998.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий // Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст] / Е.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 245 с.
4. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1978. – 48 с.