

*Кузьмина Алена Андреевна, студентка 5 курса направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» Севастопольский государственный университет, г. Севастополь*  
*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» Севастопольский государственный университет, г. Севастополь*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И СВОДА СТОПЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация:** В статье рассматривается актуальный вопрос, связанный с формированием у современных школьников осанки и свода стопы на уроках физической культуры в начальной школе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, уроки физической культуры, младший школьный возраст, осанка, свод стопы, формирование осанки и свода стопы.

**Abstract:** The article deals with a topical issue related to the formation of posture and arch of the foot in modern schoolchildren at physical education lessons in elementary school.

**Keywords:** physical education, physical education, physical education lessons, primary school age, posture, arch of the foot, formation of posture and arch of the foot.

Введение. Значение правильной осанки в жизни человека огромно. Она не только способствует формированию привлекательной и стройной фигуры, но и является основой физического здоровья и психической стабильности на протяжении всей жизни.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья подрастающего

поколения становится все более актуальной проблемой российской системы образования. К сожалению, наблюдается заметное снижение физических способностей и рост числа функциональных проблем, что приводит к общему ухудшению здоровья детей.

Согласно ФГОС НОО [5], цель школьного образования в области физической культуры – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Общеизвестно, что период обучения в начальной школе имеет огромное значение для формирования правильной осанки. К сожалению, младшие школьники часто находятся в фиксированном положении в течение длительного времени, что создает чрезмерную нагрузку на определенные группы мышц туловища и приводит к усталости. Это вызывает ослабление мышц и нарушение осанки, что может привести к плоскостопию, снижению возрастного развития скорости и ловкости, координации, выносливости, силы. Таким образом, очевидно, что забота об осанке в младшем школьном возрасте крайне важна.

Вопросы формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста давно волнуют педагогов. Так, данными вопросам занимались следующие авторы: В.В. Анисимова, В.Н. Баландина, О.А. Карпачева, О.П. Иванова и др.

Несмотря на широкое освещение данной темы в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей, количество детей с нарушениями осанки продолжает расти, о чем свидетельствуют статистические данные, приводимые А.Н. Гаврюшкиным [1].

Цель данной статьи – изучить возможности уроков физической культуры для формирования осанки и свода стопы в младшем школьном возрасте.

Изложение основного материала. В научной и методической литературе осанкой традиционно называют привычное положение тела естественно стоящего человека; положение, которое он способен принять без лишнего

мышечного напряжения и умственного контролирования.

Ценность осанки в жизни человека, бесспорно, велика, так как она является не только основой стройного и красивого внешнего вида человека, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия личности на протяжении всей жизни.

По мнению Н.В. Федяниной [8], осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело в определённой позиции в различных ситуациях (стоя, сидя, лёжа, в прыжке и прочее). Осанку также можно рассматривать как приобретённый навык, то есть как определенную сформированную совокупность условных рефлексов, которая предоставляет возможность сохранения привычного положения тела, которая также отображает внутреннее состояние человека – его психический и моральный настрой: состояние, поведение, самочувствие, мироощущение и даже характер.

К центральным факторам, которые дают основное представление об осанке человека, В.В. Михайлов [4] относит следующие: положение позвоночника и его форма, угол наклона таза, уровень развитости мускулатуры, от которой в большей степени зависит правильность физиологических изгибов позвоночника. На данном возрастном этапе очень важно доводить все приобретённые физические навыки до автоматизма, тогда даже расслабленная и непринуждённая поза туловища будет иметь правильную форму и не наносить вреда развитию скелета и позвоночника.

Осанка в младшем школьном возрасте, согласно утверждению А.А. Рахимова [6], весьма неустойчива и довольно динамична в силу особенностей растущего организма ребёнка. Поэтому, как следствие, происходят её различные нарушения. Дефекты осанки у младших школьников влекут за собой расстройства функционирования многих других внутренних и внешних органов и систем, которые могут привести к неизлечимым заболеваниям. Наиболее подвержены к патологическим изменениям (приобретённым нарушениям) быстро растущие дети и дети, не занимающиеся физическими упражнениями.

А.И. Селифанова [7] отмечает, что правильная осанка (без нарушений и дефектов) является следствием равномерной мышечной нагрузки, взаимоотношения и растяжения мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, таза, задней поверхности бедер и, естественно, результатом воспитания соответствующей привычки. Мышцы, которые окружают позвоночник, образуют мышечный корсет. Важнейшей функцией мышечного корсета является поддержание позвоночника в его правильных физиологических параметрах, или максимально точных. При гармоничном физическом развитии у ребенка дошкольного возраста вырабатывается навык постоянного сохранения правильного положения тела.

А. Н. Калашникова [2] подчеркивает, что форма стопы является важнейшим элементом в развитии осанки. Стопа - это фундамент, на котором держится все тело, поэтому любые недостатки могут негативно сказаться на физической форме ребенка.

Когда стопа находится в типичном положении, внешний продольный свод поддерживает вес тела, а внутренний свод работает как амортизатор, обеспечивая комфортную походку и гибкость. Когда мышцы, поддерживающие свод, слабы, вся нагрузка переходит на связки, которые растягиваются и делают стопу более плоской.

Осанка ребёнка младшего школьного возраста как привычное положение тела, формируется в процессе индивидуального развития школьника, с учётом наследственных факторов и внешнего влияния на него социальной и окружающей среды. К наследственным факторам можно отнести патологии развития дефектной осанки у родителей этих детей, то есть у ребенка образуется предрасположенность к определенному виду нарушений осанки.

Но, тем не менее, есть возможность избежать подобных проблем, или же при наличии их - исправить. Правильно созданные в школьном учреждении условия физического воспитания предоставляют полноценную возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим нормам осанку ребенка младшего школьного возраста, но и исправить её, создав

более правильный вариант детской осанки.

Занятия на свежем воздухе, плавание, физкультура и спорт в сочетании с закаливающими методиками могут значительно ускорить физическое развитие ребенка, укрепить его мышечную силу и опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневная утренняя корригирующая гимнастика и динамические паузы являются ключевыми элементами, обеспечивающими восстановление организма.

Для защиты от проблем с осанкой необходимо формирование крепкого опорно-двигательного аппарата. Это включает в себя укрепление мышц, поддерживающих структуру тела. Кроме того, необходимо развивать контроль над своими движениями, чтобы правильно координировать различные части тела для формирования хорошей осанки.

Основные средства физкультуры, которые используют при нарушении осанки у школьников, как указывает С.Н. Попов [3], - это физические (коррекционно-профилактические) упражнения и массаж.

Физические упражнения - лучший способ профилактики проблем с осанкой. Общеразвивающие упражнения эффективны для всех типов проблем с осанкой и помогают улучшить кровоток и дыхание. Их можно выполнять из любого исходного положения тела, воздействуя на все мышцы и контролируя интенсивность тренировки. Во время этих упражнений могут использоваться различные предметы, инструменты и оборудование тренажерного зала.

Регулярное и правильное выполнение корректирующих упражнений имеет большое значение для устранения нарушений осанки. Эти целенаправленные физические упражнения специально подбираются в зависимости от типа имеющегося дефекта. Выполняя эти специальные упражнения, можно эффективно решить все существующие проблемы с осанкой.

Выводы. Осанка – привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника. Правильная осанка является одной из обязательных черт

гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что основной причиной возникновения нарушений осанки у детей младшего школьного возраста являются такие физиологические закономерности, как неодновременное развитие костно-мышечной системы и суставно-связочного аппарата.

Необходимо акцентировать внимание на формирование правильной осанки в процессе занятий физическими упражнениями. Также немаловажное внимание стоит уделить играм и игровым упражнениям, так как они развивают не только физические способности, но и положительно влияют на развитие личностных и социально-личностных качеств, которые играют большую роль в дальнейшем формировании характера ребёнка.

#### **Библиографический список:**

1. Гаврюшкин, А.Н. Правильная осанка - здоровая спина [Текст] / А.Н. Гаврюшкин, А.М. Кутимский. // E-Scio. – 2021. - №11 (62). – С. 439-445.
2. Калашникова, А.Н. Профилактика и лечение нарушений осанки у младших школьников [Текст]/ А.Н. Калашникова // Iuvenis Magister: научный альманах. – Ставрополь : Ставропольский государственный педагогический институт, 2018. – С. 89-92.
3. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н.Попова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2013. - 416 с.
4. Михайлов, В.В. Физкультура для всей семьи [Текст] / В.В. Михайлов. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 171 с.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» // СПС КонсультантПлюс.

6. Рахимов, А.А. Роль и место различных физических упражнений в формировании осанки школьников и методика их применения на занятиях физического воспитания [Текст] / А.А. Рахимов, И.И. Почоев. // Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки. – 2021. - №2 (67). – С. 141-146.

7. Селифанова, А.И. Формирование правильной осанки у младших школьников как залог здоровья [Текст]/ А.И. Селифанова, Е.Н. Кузубова, П.В. Власов // Вестник научных конференций. – 2018. – № 5-2(33). – С. 83-85.

8. Федянина, Н.В. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений [Текст] / Н.В. Федянина. // Педагогика. - 2016. - №1. – С. 36-40.