

**РОЛЬ И МЕСТО  
РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ  
ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ И  
МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА  
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

**НАҚШ ВА ҶОЙГОҲИ МАШҚҲОИ  
ГУНОГУНИ ҶИСМОНӢ ДАР  
ШАКЛГИРИИ РАСОИИ ҚОМАТИ  
МАКТАББАЧАҒОН ВА РАВИШИ  
ИСТИФОДАИ ОНҲО ДАР ДАРСҲОИ  
ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ**

**THE ROLE AND  
PLACE OF VARIOUS PHYSICAL  
EXERCISES IN THE FORMATION  
OF POSTURE OF PUPILS AND THE  
METHOD OF ITS APPLICATION  
IN THE CLASSES OF  
PHYSICAL EDUCATION**

**Рахимов Амон Акпарович**, кандидат педагогических наук, и.о. доцента кафедры высшей математики и информатики ХПИТУТ имени акад.М.С.Осими; **Почоев Ильхом Иномович**, преподаватель общеуниверситетской кафедры физкультуры ГОУ “ХГУ имени акад.Б. Гафурова” (Таджикистан, Худжанд)

**Рахимов Амон Акпарович**, н. и. п., дотсенти кафедраи математикаи олии ва технологияи информатсионии ДПДТХХ ба номи акад.М.С. Осимӣ; **Почоев Ильхом Иномович**, омӯзгори кафедраи умумидонишигоҳи тарбияи ҷисмонии МДТ “ДДХ ба номи акад. Б. Гафуров” (Тоҷикистон, Хучанд)

**Rahimov Amon Akparovich**, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer of high mathematics and informatics in economic department under the PITTU by academician M.Osimi acad. M.S. Osimi; **Pochoev Ilhom Inomovich**, lecturer of the all-university department of physical education under the SEI “KhSU named after acad.B.Gafurov” (Tajikistan, Khujand),  
**E-mail:** amon\_rahimov@mail.ru

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическое воспитание, осанка, правильная осанка, неправильная осанка, типы осанки, методика применения

В работе рассматривается роль и место различных физических упражнений в формировании осанки школьников, что является одной из важнейших задач физического воспитания учащихся в школе. Отмечается, что правильная осанка оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а хорошее физическое развитие, полноценное здоровье возможны только при правильной осанке. Подчеркивается, что существует тесная взаимосвязь между физическим и эстетическим воспитанием детей школьного возраста, которая проявляется в полной мере в стремлении к красоте и гармоническому развитию тела, возможному только при правильной осанке.

**Вожаҳои калидӣ:** тарбияи ҷисмонӣ, машқҳои ҷисмонӣ, қомат, қомати расо, қомати норасо, намудҳои қомат, усулҳо

Дар мақола нақш ва ҷойгоҳи машқҳои гуногуни ҷисмонӣ дар ташаккули вазъи қомати мактаббачагон, ки яке аз муҳимтарин вазифаҳои тарбияи ҷисмонии хонандагон дар мактаб мебошад, баррасӣ шудааст. Қайд карда мешавад, ки ҳолати дурусти қомат ба кори системаҳои дилу раг ва нафас, дастгоҳҳои ҳаракат ва системаи марказии асаб таъсири судманд мерасонад ва рушди хуби ҷисмонӣ, саломатӣ танҳо дар ҳолати дуруст имконпазир аст. Таъкид карда мешавад, ки байни тарбияи ҷисмонӣ ва эстетикӣ мактаббачагон як ҳамбастагии зич мавҷуд аст, ки он дар хоҳиши зебоӣ ва рушди ҳамоҳанги бадан комилан зоҳир мешавад, ки ин танҳо дар ҳолати қомати расо имконпазир аст.

**Key words:** physical exercises, physical education, posture, correct posture, incorrect posture, types of posture, method of application.

The article dwells on the role and place of various physical exercises in posture of schoolchildren formation being one of the most important tasks of physical education of students who study at school.

It is underscored that the correct posture has a beneficial effect on the cardiovascular and respiratory systems work and the motor apparatus and the central nervous system, and good physical development, good health are possible only with correct posture as well.

*The authors lay an emphasis upon the idea that there is a close reciprocity between the physical and aesthetic education of school-age children which is considered to be fully manifested in desire for beauty and harmonious development of the body being possible only with the former in question.*

Как бы ни печально было это признавать, но наука доказывает, что 86% наших детей нуждаются в коррекции позвоночника, они страдают нарушением опорно-двигательного аппарата в той или иной степени. А это предпосылка к развитию многих хронических заболеваний.

В школе невозможно уследить за тем, как сидит за партой ученик, ведь в классе очень много учеников, а перед учителем стоят различные задачи, которые ему необходимо за отведенное время решить. И в такой ситуации не всегда удастся заметить, как сидит тот или иной ученик.

Между тем, неправильная поза из-за усталости потихоньку дает о себе знать. Неправильная рабочая поза приводит к искривлению позвоночника. К чему это приводит?

Мы решили провести исследования и выяснить, можно ли с помощью физических упражнений исправить осанку [1].

Цель исследования: изучить, какое значение имеет осанка для здоровья человека.

Задачи исследования:

- 1) выяснить, что такое осанка;
- 2) узнать о правильной осанке и ее значении для здоровья учащихся;
- 3) изучить литературу, в которой рассказывается о физических упражнениях для формирования правильной осанки;
- 4) разработать комплекс упражнений для формирования неправильной осанки;
- 5) вести наблюдение за изменениями здоровья при выполнении профилактических упражнений и комплекса физических упражнений.

1.1. Что такое осанка?

Осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях, при правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания учащихся в школе [2]. Под правильной осанкой понимают наилучшее положение частей тела человека (голова, туловище, ноги) для сохранения равновесия и хорошей функциональной деятельности всех органов и систем в различных положениях и движениях, когда он стоит, сидит, ходит.

Правильная осанка оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и центральной нервной системы. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможны только при правильной осанке.

Существует тесная взаимность между физическим и эстетическим воспитанием детей школьного возраста.

Эта связь проявляется полно в стремлении к красоте и гармоническому развитию тела, которое возможно только при правильной осанке.

Для формирования правильной осанки и устранения её дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на развитие статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также на развитие и подвижность позвоночника.

Исследованиями установлено, что для гармонического развития мышц всего тела необходима специальная работа, направленная на воспитание умения принимать позу правильной осанки и сохранять ее длительное время, сидя, стоя, при ходьбе. Необходимо также научить детей управлять этой позой, т. е. уметь оценивать положения различных частей тела в пространстве (голова, туловища и ног).

Начинать обучение следует с постановки головы и плечевого пояса. От правильного положения головы в силу действия шейно-тонических рефлексов зависит распределение тонуса мышц, удерживающих туловище и голову.

Далее следует обратить внимание на положение туловища и ног. На этой стадии следует добиться, чтобы учащиеся могли самостоятельно безошибочно принимать правильное положение тела. С этой целью применяются упражнения на ощущение правильной осанки.

Дальнейшая работа по формированию правильной осанки заключается в закреплении и стабилизации навыка правильной осанки.

**Характерные признаки осанки.** Одним из важных характерных признаков осанки является взаимное расположение частей тела (голова, туловища и ног) в сагиттальной плоскости.

Как известно, продольной осью части тела принято считать линию, соединяющую центры суставов или середину поперечных осей суставов. Следовательно, продольной осью голени считается линия, соединяющая центры коленного и голеностопного суставов, бедра – линия, соединяющая центры тазобедренных и коленных суставов, туловища – линия, соединяющая середины поперечных осей тазобедренных и плечевых суставов, а головы и шеи – линия, соединяющая середину поперечных осей плечевых суставов и головы, поперечная ось которой проходит на уровне середины верхнего края наружного слухового прохода.

Положение осей на плоскости будет определено, если станут известны расстояния, т.е. перпендикуляры от концов каждой оси до вертикальной линии, проведенной через точку голеностопного сустава. Следовательно, точка голеностопного сустава всегда будет иметь нулевого значение и считается точкой отсчета для всех остальных.

Таким образом, измерив расстояния от всех точек до вертикальной линии, можно графически изобразить и описать взаимное расположение звеньев тела и сагиттальной плоскости [3].

Другой характерный признак осанки – профиль позвоночника.



*Рисунок 1. Профиль позвоночника*

Зная расстояния от вертикальной линии до точек на позвоночнике, а также расстояния между ними по вертикали, можно описать и графически изобразить профиль позвоночника, что дает возможность определить величины изгибов каждой части позвоночника.

Для определения состояния осанки детей рекомендуется их фотографировать в 1/16 натуральной величины. Съемку нужно производить в двух позах: в профиль и со стороны спины. При съемке учащиеся должны стоять в привычной для них позе. На снимке указанные выше точки на позвоночнике и боковой стороне тела надо пометить мягким карандашом. Соединив все точки боковой стороны тела линиями, можно увидеть взаимное расположение звеньев тела, а измерив расстояния от каждой точки до вертикальной линии, проведенной через точку голеностопного сустава, можно описать взаимное расположение частей тела. Линия, соединяющая точки позвоночника, дает возможность судить о боковых искривлениях позвоночника.

#### **Типы осанки**

**1. Прямой тип осанки.** Характерные признаки: отклонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного суставов в сагиттальной плоскости от вертикальной линии на малые и средние величины. При малых и средних отклонениях точек всех звеньев тела продольных их оси приближается к прямой вертикальной линии.

При прямой осанке все звенья тела располагаются в наиболее выгодном положении для их равновесия. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым плечевым поясом, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально. Позвоночник имеет углубления и возвышения примерно одинаковой величины.

**2. Прогнутый тип осанки.** Характеризуются большим отклонением точек тазобедренного и коленного суставов и малым отклонением точек головы и плечевого сустава от вертикали. Кроме того, при прогнутом типе осанки поясничный изгиб больше грудного, тело прогнуто в поясничной области, живот выступает вперед.

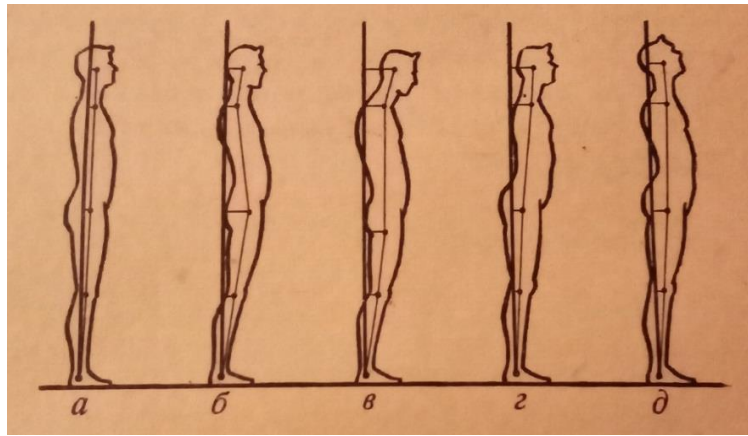


Рисунок 2.

**3. Сутулый тип осанки.** Характерные знаки: а) больше отклонение точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава от вертикальной линии, б) увеличенный грудной кифоз и уменьшенный поясничный лордоз. При сутулой осанке спина согнута голова опущена, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены и сдвинуты вперед.

**4. Наклонный тип осанки.** Характерные признаки: а) большое отклонение точки плечевого сустава при малом отклонении точек тазобедренного и коленных суставов, б) увеличенный поясничный изгиб позвоночника, увеличенный угол наклона таза. Туловище при наклоненной осанке согнуто в тазобедренных суставах и наклонено вперед, ягодицы выступают назад.

**5. Изогнутый тип осанки.** В данном типе осанки сочетаются признаки сутулого и прогнутого типов. Позвоночник имеет увеличенные изгибы в грудной и поясничной частях. Мускулатура слабо развита и не может удерживать тело в прямом положении.

Нарушения осанки, часто встречаются у детей, могут привести к расстройствам деятельности организма, а иногда даже к серьезным заболеваниям.

При искривлении позвоночника в поясничной области увеличиваются угол наклона таза, укорачиваются мышцы поясницы, растягиваются мышцы живота. Слабость мышц живота ведет к нарушению пищеварения и затруднению кровообращения. При этом может наблюдаться и опущение внутренностей брюшной полости [1, с.4].

Сутуловатость, возникающая при искривлении позвоночника в грудной части, приводит к ограничению экскурсии грудной клетки, а, следовательно, к ухудшению дыхательной функции легких. К дефектам осанки относятся также искривления позвоночника во фронтальной плоскости, а также плоскостопия.

#### **Неправильная и правильная осанка и ее значение для здоровья учащихся.**

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник имеет боковые искривления. При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и точки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, легких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Все это ухудшает самочувствие и настроение.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

#### **Причины нарушения осанки и способ проверить осанку.**

В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц. Как узнать, правильная ли у вас осанка? Нужно встать спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стен касаются: затылок, лопатки, ягодицы и пятки – осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо заняться ее исправлением.

#### **Социологический опрос учащихся.**

Мы повели опрос среди учащихся начальной школы, среднего звена и старших классов. Выяснилось, что учащиеся 4 и 5 классов мало информированы об осанке, но они хотят заниматься спортом. А старшие классы знают все, но физические упражнения для них не интересны.

*Определение правильности осанки учащихся, выявление искривления.*

С помощью необходимой литературы были подобраны физические упражнения, разработан комплекс упражнений для работы при неправильной осанке. На протяжении 6 месяцев мы вместе с испытуемыми выполняли упражнения.

Средства формирования правильной осанки могут использоваться как в учебном процессе, так и в домашних условиях. В первую очередь это должно стать необходимым в работе каждого учителя-предметника, особенно учителей начальных классов, технологии, информатики и физической культуры.

Учителя начальной школы должны обращать пристальное внимание на правильную посадку детей за партой, так как именно от этого зависит осанка. Чаще всего нарушение наблюдается к окончанию обучения на первой ступени. Те учителя, которые обращают внимание на правильность посадки, достигают положительных результатов.

Учителя технологии, учитывая продолжительность занятий, а также то, что учащиеся долгое время могут находиться в одной и той же позе, должны напоминать учащимся о смене позы, проводить специальные упражнения на расслабление мышц.

Учителя информатики должны обращать внимание на осанку, так как обучающиеся в течение учебного часа сидят перед монитором компьютера, испытывая при этом сильное давление на глаза, а также на позвоночник.

Учителя физической культуры обязаны проводить работу по профилактике и нарушению осанки [5].

#### ***Упражнения на ощущение правильной осанки***

1. Показать учащимся правильное положение тела в стойке. Объяснить, как держать отдельные части тела, и потребовать принять эти положения, обращая особое внимание на положение головы. Только прямое положение головы дает возможность сохранить хорошую осанку. Опущенная голова вперед, в связи шейно-тоническими рефлексам, понижают тонус мышц спины, как правило, приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. В данной ситуации упражнение выполняется в паре: один принимает положение правильной осанки, а другой поправляет, контролирует правильность принятой позы.

2. Встать к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение.

3. Принять прямое положение, запомнить его, сделать шаг вперед и проделать несколько поворотов головой, туловищем. Снова принять прямое положение, сделать шаг назад встать к стене и проверить правильность положения тела.

4. Положение прямое (стоя у стены). Прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, возвратиться в исходное положение. Сравнить мышечные ощущения, запомнить правильное положение тела.

5. Исходное положение то же. Присесть и встать, отводить, поднимать, сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.

6. Исходное положение то же. Запомнить положение. Отойти от стены и продолжать ходить в течение 30-60 сек., сохраняя принятое положение. Проверить положение, подойдя снова к стене.

7. Встать перед зеркалом и принять правильную осанку. Прodelать несколько движений головой, туловищем, ногами. Снова принять положение правильной осанки перед зеркалом.

8. Встать спиной друг к другу, принять положение правильной осанки, повернуться кругом и проверить положение друг друга.

9. Стойка с гимнастической палкой, поставленной вертикально за спину вдоль позвоночника; выпрямить спину так, чтобы палка касалась затылка и позвоночника.

10. Лечь на спину принять положение, как стоя у стены, повернуться на живот, сохраняя принятое положение.

11. Игра «Пятнашки». «Пятнать» нельзя принявшего правильную осанку.

Выполняя перечисленные упражнения учащиеся обязательно должны хорошо знать их название и смысл.

При сутулой осанке необходимо развивать подвижность верхней части позвоночника, акцентируя внимание на его выпрямление, укрепление мышц, спины, плечевого пояса, развивая способность к статическим усилиям мышц.

При лордотической осанке рекомендуются упражнения по наклонам вперед и сгибанию тела в тазобедренных суставах, которые укрепляют брюшной пресс, подвздошно-поясничные мышцы и тем самым уменьшают поясничный изгиб позвоночника.

Таким образом, правильная осанка является залогом здоровья каждого человека, при этом следует помнить, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с самого детства. Так как в детские годы еще человек не осознает значимость здоровья и здорового образа жизни, то обязанности относительно формирования понимания важности данной проблемы зачастую ложится на учителей, в том числе и на учителей физкультуры.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Коровкина, М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребёнка/ М.А. Коровкин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192с.
2. Коршунов, А.В. Правильная осанка – залог здоровья позвоночника (Электронный ресурс). – Режим доступа: spinet
3. Ловейко, И.Д. Формирование осанки у школьников (пособие для учителей и школьных врачей) / И.Д. Ловейко. – М.: Просвещение, 1970. – 95с.
4. Мацкеплишвили, Т.Я. Нарушение осанки и искривление позвоночника у детей
5. Милукова, И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей/И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. М., Издательство: ЭКСМО, 2005 – 160с.
6. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ/О.Н. Моргунова – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005
7. Попов, С.Н. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) [Текст]/ С.В. Попов. – СПб: Союз, 2007
8. Щепин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой/Щепин – М.: Метафора, 2004
9. Учебник инструктора по лечебной физической культуре под ред. В.П. Провосудова – М.:Фис, 2000
10. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей/ А.А. Потапчук М.Д. Дидур – СПб: Речь, 2001
11. Лобанова, О.В. Правильное дыхание /О.В. Лобанова. – СПб.: Невский проспект, 2005
12. Котешова, И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика/И.А. Котешов – М: ЭКСМО, 2004.

#### REFERENCES:

1. Korovkina, M.A. Why Children Get Sick: Systemic Physiology of a Child /M.A. Korovkin. – M.: FAIR-PRESS, 2003. – 192 p.
2. Korshunov, A.V. Correct Posture Is Considered to Be the Key to Spine Health [Electronic Resource]. – Regime of availability: spinet
3. Loveiko, I.D. Formation of Posture in Schoolchildren (manual for teachers and school doctors) / I.D. Loveiko. - M.: Enlightenment, 1970. - 95p.
4. Matskeplishvili, T.Ya. Poor Posture and Curvature of the Spine in Children
5. Milyukova, I.V. Therapeutic Gymnastics for Posture Disorders in Children / I.V. Milyukova, T.A. Evdokimova. Publishing-House of EKSMO, 2005. – 160 p.
6. Morgunova, O.N. Prevention of Flat feet and Poor Posture in the pre-School Educational Institution [Text]. O.N. Morgunova - Voronezh: Teacher, 2005.
7. Popov, S.N. Valeology at School and at Home (about the physical well-being of schoolchildren) [Text] S.V. Popov – SPb.: Union, 2007.
8. Shchepin, M.N. Respiratory Gymnastics / A.N. Strelnikova [Text] M.N. Shchepin - M.: Metaphor, 2004.
9. Manual for the Instructor in Medical Physical Culture [Text] / under the editorship of V.P. Provosudova - M.: Fis, 2000.
10. Potapchuk, A.A. Posture and Physical Development of Children [Text] / A.A. Potapchuk, M.D. Didur – SPb.: Speech, 2001.
11. Lobanova, O.V. Correct Breathing [Text] / O.V. Lobanov. - SPb.: Nevsky Prospect, 2005.
12. Koteshova, I.A. Posture Disorders: Treatment and Prevention/I.A. Koteshov – M.: EKSMO, 2004.