

**Шевцов Н.А.**

Алтайская государственная педагогическая академия  
Научный руководитель – П.Г. Воронцов, к.филос.н., доц.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Здоровье является величайшей социальной ценностью, и реализация творческого потенциала, биологических и социальных функций ребёнка, возможны лишь при условии его гармоничного развития. В настоящее время более двух третей учащихся общеобразовательных школ не занимаются регулярно физическими упражнениями, имеют различные заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе нарушения осанки. В последние годы двигательная активность детей кардинально изменилась. Практически все виды деятельности ребёнка (работа, учёба, развлечения, хобби, общение, передвижения) не связаны с движением. Из-за этого возникли противоречия – с одной стороны, в теории и методике физической культуры определено благотворное влияние оптимальных режимов двигательной активности на здоровье, работоспособность, профилактику и укрепления опорно-двигательного аппарата, физическую подготовленность школьников. С другой стороны – многими исследователями отмечена, что у всех возрастно-половых групп современных школьников существенно отстаёт от рекомендуемых норм и её показатели неуклонно снижаются [1]. Наиболее действенным способом повышения уровня двигательной активности современных школьников является организовать процесс физического воспитания, во внеурочное время, для компенсации дефицита двигательной активности.

Рациональный двигательный режим современных школьников, обучающихся по образовательным программам повышенной сложности и имеющих дефицит свободного времени, целесообразно формировать за счёт увеличения интенсивности занятий физическими упражнениями и создания в школе организационно-педагогических условий для реализации индивидуальных моделей двигательной активности на основе чередования разнообразных форм школьного физического воспитания [1].

Ведущим компонентом технологии формирования оптимального двигательного режима учащихся является организация секций по новым видам спорта, которые популярны среди подрастающего поколения, что позволяет эффективно решать задачу по приобщению школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и двигательно-активному образу жизни [1].

Педагог дополнительного образования в области физической культуры играет ведущую роль в формировании, планировании и организации рационального двигательного режима школьников, в реализации образовательной, разъяснительно - пропагандистской и консультационной работы среди школьников, родителей и педагогов по вопросам физического воспитания учащихся [1].

Дефицит двигательной активности у школьников приводит к таким

заболеваниям: тахикардия, гипертония, остеохондроз, сколиоз и другие. Последствие распространенной формой заболевания у детей школьного возраста является нарушение осанки. По официальным данным [2] до 60% случаев нарушение осанки приводит к формированию стойких деформаций опорно-двигательного аппарата. Установлено так же, что дефекты осанки сочетаются с нарушениями физического развития двигательных функции, функционального состояния сердечнососудистой системы, дыхательной систем и что влияет на работоспособность школьников [1]. Нарушения осанки наиболее часто возникают и усугубляются по причине одновременного развития мышечной системы, костного и связочно-суставного аппаратов ребенка. В то же время, воспитание правильной осанки у детей, в основном, проблема педагогическая, как и формирование у них всех жизненно необходимых навыков. Положение усугубляется отсутствием у большинства детей интереса к физической культуре. Нередко такие дети пассивны на уроках, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, психологически не устойчивы, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему важной остается задача активизации их физической активности, что вызывает необходимость совершенствования процесса физического воспитания детей, отнесенных по состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности к специальной медицинской группе, разработки и внедрения новых подходов и технологии работы с ними.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является разработка методики адаптивной физической культуры и физического развития. При составлении специального комплекса двигательной активности, школьник должны быть учтены специальные педагогические условия:

- учет закономерностей естественного развития физического, интеллектуального и кинезиологического потенциала детей, подростков и учащейся молодежи;

- формирование интереса у занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и чувства удовлетворения от мышечной нагрузки;

- учет индивидуальных возможностей и потребностей организма занимающихся на каждом этапе онтогенеза;

- формирование уровня общей и двигательной культуры у занимающихся, обуславливающего потребность в приобщении к общемировым человеческим ценностям в области физической культуры и спорта;

- организация игровой деятельности с учётом возрастных, анатомо-физиологических особенностей организма, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся, а также задач обучения и воспитания;

- развитие качественных сторон двигательной деятельности занимающихся на основе дифференциации и индивидуализации процесса обучения;

– формирование двигательного ритма как главного условия успешности усвоения изучаемых физических упражнений;

– рациональное использование совокупности основных и дополнительных форм занятий для решения задач восстановления и укрепления организма;

– организация обратной связи с родителями на всех этапах процесса АФВ [1].

Таким образом, актуальность проблемы организации и содержания физического воспитания учащихся с нарушением осанки в настоящее время является несомненной. В итоге ребенок должен сам осознавать и понимать, что нужно для профилактики организации рационального режима дня (чередование статической и динамической работы), правильной рабочей позы во время занятий, что позволит улучшить не только осанку, но и физическое развитие, и, следовательно, повысить уровень двигательных способностей. Длительное сидение за партой приводит к хроническому утомлению мышц позвоночника, в начале вызывает обратимое, а затем и стойкое (фиксированное) нарушение, характеризующееся неправильным соотношением пропорций костно-мышечного скелета.

#### Библиографический список

1. Силаева, Н. А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12 летнего возраста в процессе школьного физического воспитания : автореф. дис. канд. пед. наук / Н.А.Силаева. – М.: МГПУ, 2009. – 25 с.

2. Эммануилиди, И.П. Методика занятия адаптивной физической культурой с детьми 7-8 летнего возраста, имеющими нарушения осанки : автореф. дис. канд. пед. наук / И.П. Эммануилиди. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 25 с.