**Публичное представление**

собственного инновационного педагогического опыта

учителя физической культуры

МОУ «Средняя школа №27»

г.о. Саранск

**Кулагова Константина Александровича**

**Методическая проблема**

*ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

*ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ*

*ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА*

**Актуальность** опыта заключена в постепенном и неравномерном созревание разных функциональных систем в зависимости от их значимости в обеспечении жизненно важных функций организма, получившее название *гетерохронии развития.* Она обеспечивает высокую приспособляемость организма на каждом этапе онтогенеза, отражая надежность функционирования биологических систем.

***Теоретическая значимость*** опыта определяется новыми данными о возрастных особенностях формирования осанки школьников в младшем школьном возрасте, возможности эффективной ее коррекции и профилактики в единстве использования традиционных и современных средств педагогического воздействия.

***Практическая значимость*** опыта характеризуется возможностью внедрения в учебно-воспитательный процесс в условиях общеобразовательных учреждений методики физического воспитания, направленной на эффективное решение задач по коррекции и профилактике нарушений осанки учащихся младших классов.

Надежность функционирования биологических систем является одним из общих принципов индивидуального развития. И если на ранних этапах постнатальной жизни она обеспечивается жестким, генетически детерминированным взаимодействием отдельных элементов функциональной системы, обеспечивающим осуществление элементарных реакций на внешние стимулы, и необходимых жизненно важных функций, то в ходе дальнейшего развития все большее значение приобретают пластичные связи, создающие условия для избирательной организации компонентов системы.

Представление об адаптивном характере индивидуального развития привело к необходимости пересмотра понятия возрастной нормы как совокупности среднестатистических морфологических и физиологических параметров. С этой точки зрения **возрастную норму** следует рассматривать как биологический оптимум функционирования живой системы, обеспечивающий адаптивное реагирование на факторы внешней среды.

Наиболее полная возрастная периодизация основанна на морфологических и антропологических признаках, в соответствии с которой изменения размеров тела и связанных с ними структурно-функциональных признаков отражают преобразования метаболизма организма с возрастом.

В спортивной практике принята следующая возрастная периодизация:

1) ***преддошкольный возраст*** – до 3-х лет включительно;

2) ***дошкольный возраст*** – 4–6 лет;

3) ***младший школьный возраст*** – 7–10 лет;

4) ***средний школьный возраст*** – 11–14 лет;

5) ***старший школьный возраст*** – начиная с 15 лет[49].

Младший школьный возраст является наиболее спокойным периодом в развитии детей: происходит плавное изменение структур и функций организма. Однако, несмотря на замедление темпов роста, длина тела у девочек до 11 лет и у мальчиков до 12 лет увеличивается интенсивнее, чем масса тела. Изменяются пропорции тела: заметно увеличивается длина ног, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела) и индекс Эрисмана (разность между обхватом грудной клетки и половиной длины тела), то есть происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в длине и массе тела, в пропорциях частей тела не отмечается.

По-прежнему одной из важных задач физического воспитания и спортивной подготовки должно быть правильное формирование скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки. При этом следует помнить, что развитие мышц-сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. Поэтому во время занятий спортом необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц-разгибателей.

**Осанка** – привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит устойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

При правильной осанке все части тела расположены симметрично, относительно позвоночника, нет поворотов таза и позвонков в горизонтальной плоскости, изгибов позвоночника или косого расположения таза – во фронтальной плоскости, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

Нами был проведён педагогический эксперимент, который длился на протяжении 7 месяцев. Для проведения исследования эффективности использования средств физической культуры как основного средства коррекции нарушений осанки младших школьников нами были сформированы контрольная группа (2А класс, 26 человек) и экспериментальная группа (2Б класс, 28 человек).

На начальном этапе исследования школьники наблюдаемых нами групп практически не отличались друг от друга по показателям подвижности позвоночника, а к моменту завершения педагогического эксперимента произошло некоторое изменение определяемых показателей. У школьников обеих групп была проведена первоначальная оценка состояния опорно-двигательного аппарата по показателям подвижности позвоночника, а также по результатам выполнения теста на силу и выносливость мышц спины и живота.

Полученные данные не обнаружили выраженных различий между представителями различных групп по показателям функционального состояния опорно-двигательного аппарата, что позволило нам считать сформированные группы исходно равноценными.

**Показатели силы и выносливости мышц спины и живота**

**у представителей КГ и ЭГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы мышц | Группа | Сила и выносливость мышц | | Прирост |
| до  эксперимента | после  эксперимента |
| Сила и выносливость мышц живота, с | КГ | 18,3±1,58 | 18,4±1,64 | 0,1±0,01  >0,05 |
| ЭГ | 18,6±1,62 | 24,2±2,12\* | 5,6±0,11  ˂0,05 |
| Сила и выносливость мышц спины, с | КГ | 15,9±1,62 | 16,1±1,59 | 0,2±0,11  >0,05 |
| ЭГ | 15,8±1,48 | 20,1±2,09\* | 4,3±0,07  ˂0,05 |

Примечание: Р – достоверность различий между значениями показателя до эксперимента и после него; \* – достоверность различий между показателями КГ и ЭГ.

В дальнейшем для работы с представителями ЭГ был подобран комплекс физических упражнений, направленных на укрепление мышц спины и живота, принимающих непосредственное участие в формировании правильной осанки. Занятия по выполнению разработанного комплекса упражнений проводились 1 раз в неделю (в течение 45 мин) на протяжении 7 месяцев (2018–2019 учебный год).

**Образец упражнений,**

**направленных на укрепление мышц спины и живота**

***Упражнение 1.*** И. п. – сидя, кисти сплетены в замок. 1–4 – поднять руки вверх, выполнить круговое движение туловища вправо. 5–8 – то же – в другую сторону (рисунок 1а).

***Упражнение 2.*** И. п. – сидя на краю стула, руки на поясе. 1 – наклон влево, правую руку на голову; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же вправо (рисунок 1б).

***Упражнение 3.*** И. п. – сидя на краю стула, руки на поясе. 1 – правую руку в сторону; 2 – наклон вперед, правой рукой коснуться левой ноги. То же в другую сторону.

***Упражнение 4.*** И. п. – сидя на краю стула, кисти в замок на коленях. 1–2 – поднять руки вверх, прогнуться; 3–4 – вернуться в и. п.

***Упражнение 5.*** И. п. – сидя на стуле, руки за головой. 1 – правым локтем коснуться левого колена; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.

***Упражнение 6.*** И. п. – сидя, прислонившись к спинке стула. 1–2 – наклон влево, рукой коснуться пола; 3–4 – вернуться в и. п. То же вправо.

***Упражнение 7.*** И. п. – сидя, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища влево, правую руку вперед, левую в сторону; 3–4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону.

***Упражнение 8.*** И. п. – сидя, руки в стороны. 1 – наклон вперед, правой рукой коснуться пола у левой ноги; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же другой рукой.

***Упражнение 9.*** И. п. – сидя, руки на поясе большими пальцами вперед. 1 – наклон вперед; 2 – вернуться в и. п.; 3 – наклон назад; 4 – вернуться в и. п.; 5 – наклон влево; 6 – вернуться в и. п.; 7 – наклон вправо; 8 – вернуться в и. п.

***Упражнение 10.*** И. п. – cидя нa кpaю cтyлa, pyки cзaди в зaмoк, головy oпycтить нa гpyдь. 1–3 – нaклoн тyлoвшцa, движeния pyкaми нaзaд-ввepx; 4 – вepнyтьcя в и. п.

На завершающем этапе педагогического эксперимента при проведении повторного тестирования функционального состояния позвоночника оказалось, что у школьников младших классов наблюдаемых нами групп произошли некоторые изменения показателей силы и выносливости мышц спины и живота. Причем, степень выраженности обнаруженных изменений у представителей различных групп существенно различалась.

Аналогичные изменения обнаружены и в показателе силы и выносливости мышц спины. В частности, оказалось, что занятия с использованием предложенного нами комплекса упражнений способствовали достоверному приросту данного показателя у школьников ЭГ.

Достаточно высокая эффективность сформированного нами комплекса упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки, подтвердилась и при проведении повторной оценки подвижности позвоночника младших школьников, входящих в состав КГ и ЭГ.

**Показатели подвижности позвоночника**

**представителей КГ и ЭГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление | Группа | Подвижность позвоночника | | Прирост,  см |
| до  эксперимента | после  эксперимента |
| Подвижность  позвоночника вперед, см | КГ | 7,9±0,96 | 8,1±0,75 | 0,2±0,85  >0,05 |
| ЭГ | 7,8±0,92 | 8,9±0,84 | 1,1±0,88  ˂0,05 |
| Подвижность  позвоночника назад, см | КГ | 11,3±1,12 | 11,5±0,11 | 0,2±0,63  >0,05 |
| ЭГ | 11,4±1,02 | 13,6±1,19 | 2,2±1,11  ˂0,05 |
| Подвижность  позвоночника вправо, см | КГ | 11,1±0,92 | 11,6±1,11 | 0,6±1,01  >0,05 |
| ЭГ | 11,2±1,02 | 15,2±1,62 | 4,0±1,32  ˂0,05 |
| Подвижность  позвоночника влево, см | КГ | 14,7±1,85 | 14,7±1,48 | 3,1±1,67  >0,05 |
| ЭГ | 14,8±1,71 | 17,9±1,01 | 3,1±1,36  ˂0,05 |

Примечание: Р – достоверность различий между значениями показателя до эксперимента и после него; \* – достоверность различий между показателями КГ и ЭГ.

**Результативность** опыта заключается в том, что специально подобранные физические упражнения с преимущественной направленностью на укрепление мышц спины и живота, непосредственно участвующих в формировании правильной осанки, оказывают корректирующее влияние на ее состояние.

**Список использованных**

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа : учебное пособие / под редакцией С. П. Евсеева ; Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 160 с. – ISBN 5-85009-743-0. – Текст : непосредственный.

2. Алексеева, Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики : методические рекомендации / Л. М. Алексеева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 208 с. – Текст : непосредственный.

3. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология : учебное пособие / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с. – Текст : непосредственный.

4. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития : учебное пособие / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1991. – 282 с. – Текст : непосредственный.