

Н.А. Зинченко

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Модернизация системы образования, осуществляемая во многих странах мира, сталкивается с необходимостью решения различных проблем, в том числе, проблемы укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения. При этом, результаты научных исследований свидетельствуют, что число детей школьного возраста с признаками отклонения в состоянии здоровья постоянно увеличивается и, хотя выявляемый спектр заболеваний различен, нарушение формы осанки в нем является наиболее распространенным.

Вместе с тем, как показывают результаты анализа специальной литературы, большинство научных работ посвященных проблеме осанки, выполнены на детях младшего школьного возраста, в то время как на подростках, когда отмечается бурное их половое созревание, таких исследований явно недостаточно. Так, согласно данным В.А. Кашубы, А.Г. Хрипковой и Д.В. Колесова, в период полового созревания у школьников наблюдаются изменения в соотношении весо-ростовых показателей основных звеньев тела, которые сопровождаются неравномерным повышением общего центра тяжести и изменением упругих свойств мышц.

По мнению большинства ученых, в основе причин нарушения осанки школьников лежат минимум как два объективных фактора. Во-первых, это возрастные особенности физического развития детей в онтогенезе, а во-вторых - недостаточная двигательная активность, сопровождающаяся длительной сохранностью статических напряжений в режиме учебной деятельности. Изучение первого фактора позволило нам установить, что в возрасте 11–13 лет заметно увеличивается количество школьников с признаками нарушения осанки. Причем, этот процесс протекает более интенсивно у девочек по сравнению с их сверстниками мальчиками. Так, количество девочек с хорошей осанкой снижается с 41,6 % в 5 классе до 32,0 % в 7 классе. В свою очередь среди мальчиков – с 38,5 % до 34,6 % соответственно. При этом, ухудшение показателей осанки, как у мальчиков, так и девочек наблюдается на фоне относительно интенсивного прироста показателей длины и массы тела, что связано с началом полового созревания их организма.

Подтверждением этого предположения являются результаты исследований Б.А. Никитюка, в которых в частности показано, что к завершению полового созревания количество школьников с признаками нарушения осанки увеличивается. Следовательно, проблема формирования правильной осанки у подростков, стоит не менее остро, чем у учащихся младшего школьного возраста. Таким образом, анализ имеющейся литературы позволяет прийти к заключению, что проблема формирования правильной осанки школьников в период их полового созревания является весьма актуальной как для теории, так и практики физического воспитания.

Эффективная коррекция и профилактика нарушений осанки учащихся 11–13 лет в условиях общеобразовательного процесса в школе, обеспечивается единством системной организации трех форм занятий:

- уроки физической культуры, проводимые в соответствии с программой по физической культуре для учащихся основной школы с дополнительным включением в их содержание комплексов корригирующих и профилактических упражнений;

- уроки физической культуры с корригирующей направленностью, проводимые с использованием содержания программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе с

дополнительным включением в них комплексов упражнений на развитие основных физических качеств;

– самостоятельные оздоровительные занятия, проводимые учащимися по учебным заданиям, учитывающим индивидуальные особенности в нарушении их осанки.

Близкие значения показателей физической подготовленности и функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы школьников основной группы и имеющих нарушения осанки, позволяет планировать содержание уроков физической культуры с целевой направленностью на развитие основных физических качеств учащихся.

Отличительными признаками экспериментальной методики коррекции и профилактики осанки школьников 5-7 классов являются:

– системная организация педагогического процесса, объединяющего в своих целях, задачах и предметном содержании уроки физической культуры, уроки физической культуры с корригирующей направленностью и самостоятельные занятия школьников по коррекции индивидуальных нарушений осанки; этапность построения годичного педагогического процесса, обеспечивающего поступательную динамику средств, объема и мощности нагрузки, ориентированных на повышение функциональной и общефизической подготовки учащихся и сохраняющих направленность на профилактику и коррекцию нарушений их осанки;

– введение дополнительных занятий, наряду с традиционными, для лечебной физической культуры, коррекционных упражнений, комплексов профилактических упражнений с использованием тренажера Агашина, обеспечивающих оптимизацию и равномерность распределения мышечных напряжений во время занятий физической культурой;

– проведение уроков физической культурой совместно с учащимися основной и медицинской группы в соответствии с задачами и содержанием образовательной программы по физической культуре для учащихся основной ступени образования.

Доказано, что использование методики коррекции и профилактики осанки школьников 5–7 классов позволяет более 30 % мальчикам и 40 % девочкам перейти из подготовительной группы здоровья в основную группу. Основанием такого перехода являлись:

– положительная динамика показателей осанки школьников в сагиттальной плоскости (по расчетным данным ромба Машкова средняя разница длин оснований ромба за период эксперимента уменьшилась у мальчиков с 1.12 ± 0.6 см до 0.52 ± 0.19 см, а у девочек соответственно - с 1.04 ± 0.18 до 0.41 ± 0.67 см; положительные изменения кривизны позвоночника в грудном отделе составляли у мальчиков от 1,5 см до 3,5 см, а у девочек – от 1,9 см до 3,9 см);

– положительные изменения в показателях развития основных физических качеств, повышении уровня общефизической подготовленности (за период годичного эксперимента приросты показателей отдельных физических качеств увеличились у мальчиков от 6,0 % до 38 %, у девочек 3,5 % до 46 %).

Анализ полученных экспериментальных результатов, позволил нам высказать предположение о том, что для коррекции осанки школьников в данном возрастном периоде необходимо увеличить на занятиях физической культурой состав и количество педагогических средств, направленно воздействующих на оптимизацию мышечного тонуса основных мышечных групп. Причем, эти средства должны включаться в занятия не только со школьниками, имеющими нарушения осанки, но и с детьми их не имеющими, с целью профилактики и предупреждения появления возможных нарушений осанки.