

**Профилактика нарушений  
опорно-двигательного аппарата детей  
в системе домашних заданий\***

*И.В. Пенькова*

Освоение учебного материала по физической культуре является средством достижения основной цели – научить школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями, самостоятельно решать задачи своего физического совершенствования. Одним из средств решения этой проблемы может стать систематическое использование домашних заданий. В статье представлена система домашних заданий по физической культуре, направленная на профилактику нарушений осанки и сводов стоп у детей.

*Ключевые слова:* домашнее задание по физической культуре, профилактика заболеваний, опорно-двигательный аппарат.

В соответствии с современными тенденциями в образовании основная цель освоения школьниками учебного материала по физической культуре – научиться самостоятельно заниматься физическими упражнениями, решать задачи своего физи-

\* Тема диссертации «Интеграция профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей и образовательного процесса по физической культуре». Научный консультант – доктор пед. наук, профессор *Е.А. Короткова*.

ческого совершенствования, выработать привычку делать это систематически. Одним из средств достижения этой цели может стать систематическое использование домашних заданий. Несмотря на то что использование заданий на дом по физической культуре предусматривается в программах по физическому воспитанию учащихся начиная с 1954 г., анализ научно-методической литературы показал, что до сих пор отсутствует четкая система или хотя бы принципиальные подходы к планированию самостоятельной работы школьников.

Анализ систем домашних заданий [1] выявил, что чаще всего они используются либо для подготовки детей к освоению новых двигательных действий, либо для повторения и совершенствования изученного на уроках, либо для повышения двигательной подготовленности учащихся. В то же время проведенные нами исследования доказали, что задания на дом по физической культуре являются важным средством укрепления здоровья детей [3].

Проблема профилактики нарушений осанки и сводов стоп – одна из наиболее часто обсуждаемых среди специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья школьников. Чрезвычайно высокая распространенность нарушений осанки и сколиозов у школьников была обнаружена еще в 60-х годах XIX столетия, тем не менее на протяжении более чем вековой истории существования и развития системы школьного образования в России нарушения опорно-двигательного аппарата детей продолжают сохранять массовый характер.

Различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеваниями, однако, сопровождаясь нарушением функционирования внутренних органов и нервной системы, создают в организме ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь позвоночника. Плоскостопие также негативно сказывается на

состоянии здоровья детей, так как изменяет статику, вызывая иногда компенсаторные реакции со стороны отдельных частей опорно-двигательного аппарата, в результате чего меняется функционирование внутренних органов [2, 4]. Таким образом, состояние осанки и сводов стоп имеют большое физиологическое и биомеханическое значение в связи с опорной и рессорными функциями организма, являются важными показателями здоровья и имеют огромное значение в жизнедеятельности человека.

К сожалению, в настоящее время результаты многочисленных исследований показывают, что успешность обучения в образовательных учреждениях достигается ценой интенсификации умственной деятельности учащихся, которая напрямую связана с повышением объема учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени. Для учащихся большинства учебных заведений характерно длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе. Все это приводит к значительному ухудшению здоровья школьников, в том числе и состояния их опорно-двигательного аппарата.

Поскольку основной формой образования детей по физической культуре в школе является урок, то формирование правильной осанки и нормальных сводов стоп должно происходить прежде всего на уроке.

Кроме того, как известно, осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений. В удержании сводов стоп ведущим является мышечный компонент, поэтому профилактика плоскостопия предусматривает систематическое укрепление мышц стопы и голени. В то же время два-три урока в неделю по физической культуре не позволяют осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата детей с высокой степенью эффективности. Решению этой проблемы помогает использование домашних заданий.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия мы разработали **систему домашних заданий**. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в пространстве (в покое и в движении), а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног. Освоение этих упражнений должно происходить на уроке, там определяется и длительность выполнения каждого задания на дом.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением. Можно использовать следующие методы и приемы: опрос, наблюдение и практическое выполнение заданий в самых разнообразных формах (соревнования, смотры-конкурсы, проверка учителем, взаимопроверка).

#### **Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки**

1. Принять правильную осанку (п.о.) у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять п.о. у стены. Закрыть глаза, отойти от стены на один-два шага. Проверить п.о.
3. Принять п.о. у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять п.о. у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять п.о. Можно выполнять с закрытыми глазами.
5. Принять п.о. у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3–5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.
7. Принять п.о. у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Принять п.о. у стены. Наклоны вперед на 45°, ноги и поясничная область прижаты к стене.

9. Принять п.о. у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.

10. Принять п.о. у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены (поднимание согнутой ноги, прямой ноги, отведение ноги в сторону и др.).

11. Принять п.о. у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.

12. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять п.о. (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стене). Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение (и.п.) – вдох.

13. И.п. то же. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в и.п.

#### Упражнения в балансировании с предметом на голове (мешочек весом до 500 г)

1. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2. Ходьба с мешочком на голове с выполнением задания: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом и др.

3. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: руки вверх, вперед, в стороны и т.п.

4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия.

5. В и.п. – основная стойка (о.с.), с мешочком на голове; выполнять приседания, стараясь не уронить мешочек.

6. В и.п. – о.с., с мешочком на голове; сесть (на стул или пол), встать, стараясь не уронить мешочек.

7. Специальные упражнения, формирующие навык п.о., № 1–7, 10–12 также могут выполняться с мешочком на голове.

#### Упражнения для профилактики плоскостопия

##### Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стоп, согнув пальцы, по 30–40 с.

2. Ходьба на носках в полуприседе, 30–40 с.

3. Ходьба перекатами с пятки на носок, 40–50 с.

4. Ходьба по неровной поверхности (по канату и др.).

5. Ходьба с поджатыми пальцами, 30–40 с.

##### Упражнения в и.п. стоя.

1. И.п. – о.с.; 1 – развести носки в стороны, 2 – и.п. Стопы от пола не отрывать. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 10–20 раз.

2. И.п. – о.с.; 1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п. Стопы от пола не отрывать. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 10–20 раз.

3. И.п. – о.с.; 1 – поднять пальцы кверху, 2 – и.п. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить 10–15 раз.

4. И.п. – о.с.; 1 – одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой, 2 – одновременно поднять пятку правой ноги и носок левой. Темп быстрый. Дыхание свободное. Повторить 10–20 раз.

5. И.п. – о.с.; 1 – развести носки в стороны, 2 – развести пятки в стороны, 3 – как 1, 4 – как 2, 5 – вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

6. И.п. – стоя на наружных сводах ног. Выполнять полуприседания (спина прямая). Повторить 10–12 раз.

7. И.п. – о.с., руки на пояс. Двигаться вперед за счет сгибания пальцев ног, 10–30 с.

8. И.п. – присев. Передвигаться в разные стороны, можно прыжками, до 1 мин.

#### Упражнения с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

1. И.п. – сидя, стопы на мяче. Катать мяч 1–1,5 мин.

2. И.п. – сидя на полу. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить ее вправо, влево.

3. И.п. – стоя поперек гимнастической палки; 1 – присесть, 2 – и.п. Повторить 8–10 раз.

4. Ходьба по гимнастической палке.

5. Ходьба по неровной поверхности (по ребристой доске, по наклонной поверхности вверх и вниз и т.д.).

### Примерное содержание домашних заданий (1-й класс, 1-я четверть)

№ задания	Содержание заданий	Форма контроля
1	Рассмотреть свою осанку в зеркале; принять правильную осанку у стены, подойти к зеркалу и сравнить; выполнить специальные упражнения на формирование правильной осанки № 1, 2; упражнения в ходьбе № 1, упражнения с использованием спортивного оборудования № 2. 3–4 раза в день.	Опрос
2	Специальные упражнения на формирование правильной осанки № 1, 2, 3. Упражнение в ходьбе № 3, упражнение с использованием спортивного оборудования и инвентаря № 3. Повторять 3–4 раза в день.	Наблюдение за выполнением упражнений на уроке
3	Специальные упражнения на формирование правильной осанки № 1, 4. Упражнение в балансировании № 1. Упражнения в и.п. стоя № 1, 2. Повторять 3–4 раза в день.	Проведение эстафеты (передвижение с предметом на голове)

### Литература

1. *Карпушко, Н.А.* Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре : учеб. пос. / Н.А. Карпушко. – М., 1992. – 62 с.

2. *Ловейко, И.Д.* Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев. – Л. : Медицина, 1988. – 144 с.

3. *Пенькова, И.В.* Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Пенькова. – Омск, 1997. – 24 с.

4. *Фонарев, М.И.* ЛФК при детских заболеваниях / М.И. Фонарев, Т.А. Фонарева. – Л. : Медицина, 1981. – 280 с.

*Ирина Витальевна Пенькова – канд. пед. наук, доцент кафедры методики преподавания физической культуры Сибирского государственного университета физической культуры, г. Омск.*