Формирование правильной осанки на уроках физического воспитания.

- Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

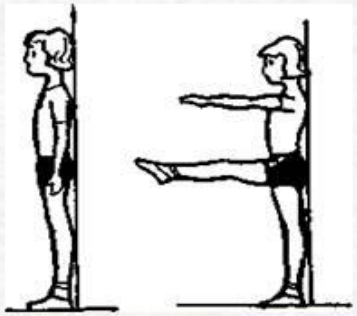
Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.

Упражнения для формирования правильной осанки

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

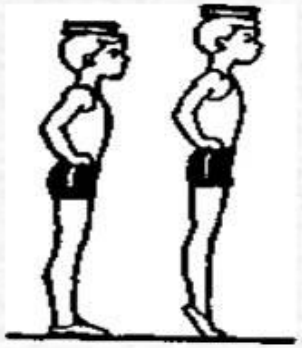
Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



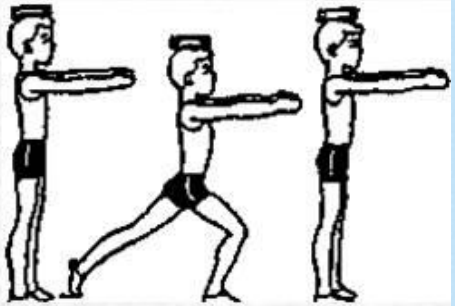
Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.



Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

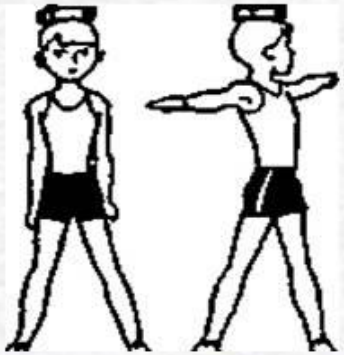
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

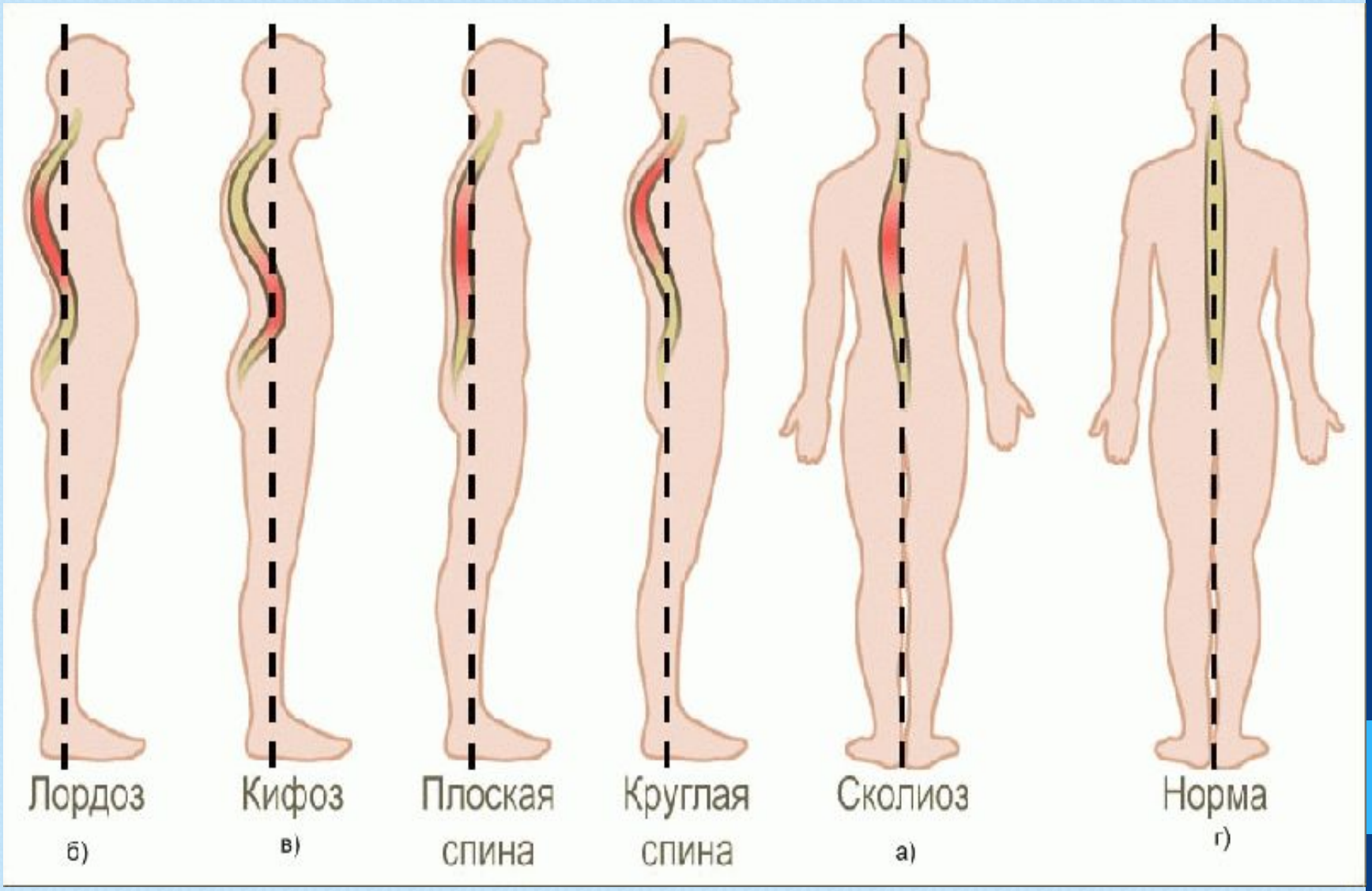
В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).

Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.

Вис на гимнастической стенке или перекладине.

Виды осанки


Лордоз
б)
Кифоз
в)
Плоская спина
Круглая спина
Сколиоз
а)
Норма
г)

Коррекция осанки

Занятия

В *подготовительной части* занятий,направленнных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

В основной части используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части обычно проводят подвижную игру, правила которой предусматривают сохранение нормальной осанки.

В заключительной части применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.

На занятии также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др.

При регулярных занятиях (три-пять раз в неделю по 35-45 мин) удается ликвидировать функциональные нарушения осанки, мышечную асимметрию и прочее

Подвижные игры для профилактики нарушения осанки

«Не урони мешочек». Отмечают линии старта и финиша. Рас стояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не по теряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора -30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

Методические указания. Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, И игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выиграет тот, кто пересечет линию финиша первым.

Упражнения на фитбольных мячах для формирования правильной осанки.

Womans-sity.com
Женский онлайн журнал

Оценка звеньев тела и осанки (в баллах)

Звенья тела	Шкала оценок		
	Норма (0 баллов)	Малые откло нения (16)	Значительные от клонения (26)
1. Голова	Прямое по ложение	Легкий наклон вперед, назад, в сторону	Значительный по ворот (наклон)
2. Верхняя часть спины	Норма	Легкая сутулость	Сильная сутулость
3. Поясница	Легкий изгиб	Значительный изгиб	Чрезмерный изгиб
4. Живот	Плоский	Выдающийся вперед	Провисающий выдающийся вперед
5. Плечи	Горизонтальное положение	Одно плечо не много выше	Одно плечо заметно выше

Оценка звеньев тела и осанки в начале и конце эксперимента (в баллах)

№ п/п	Группа	Го-лова	Верх, часть спины	Пояс-ница	Жи-вот	Пле-чи
1.	Э.Г. (9 а, начало)	7	13	8	9	8
2.	Э.Г. (конец)	3	8	5	6	4
3.	К. Г. (9 б, начало)	7	12	7	11	6
4.	К.Г. (конец)	6	10	6	10	5

Оценка звеньев тела и осанки в начале и конце эксперимента (в баллах)

№ п/п	Группа	Го-лова	Верх, часть спины	Пояс-ница	Жи-вот	Пле-чи
1.	Э.Г. (9 а, начало)	7	13	8	9	8
2.	Э.Г. (конец)	3	8	5	6	4
3.	К. Г. (9 б, начало)	7	12	7	11	6
4.	К.Г. (конец)	6	10	6	10	5

Преимущественное развитие физических способностей на уроках легкой атлетики (по результатам опроса)

№ п/п	Физические способности	Мышцы позвоночника	Мышцы шеи	Мышцы рук	Мышцы ног	Брюшного пресса	Мышцы спины
1.	Силовые способности	6	7	6	25	9	7
2.	Подвижность суставов и растяжимость мышц	7	5	19	23	8	6
3.	Скоростно-силовые способности	10	6	8	24	4	3
4.	Выносливость	8	6	5	25	8	9

На уроках легкой атлетики развиваются быстрота, сила ног, выносливость, подвижность тазобедренных, коленных, голеностопных суставов, увеличивается растяжимость мышц задней и передней поверхностей бедра и голени. **Недостаточно развиваются мышцы брюшного пресса, спины, рук, подвижность позвоночника (См. табл. 4).**

Преимущественное развитие физических способностей на уроках легкой атлетики.(отмечены знаком «+»)

№ п/ п	Физические способности	Мышцы по-звоноч-ника	Мышцы шеи	Мышцы рук	Мышцы ног	Брюш-ного пресса	Мышцы спины
1.	Силовые спо-собности	-	-	-	+	-	-
2.	Подвижность суставов и рас-тяжимость мышц	-	-	+	+	-	-
3.	Скоростно-силовые спо-собности	-	-	-	+	-	-
4.	Выносливость	-	-	-	+	-	-

Средние значения показателей физических способностей (M±m) экспериментальной (n=20) и контрольной групп (n=20)

Показатели	Группы	До эксперимента	P	После эксперимента	P(3-5)	P
1	2	3	4	5	6	7
Бег на 1 км, м	К	7,97±0,12	>0,05	7,14±0,10	<0,05	<0,05
	Э	7,84±0,15		6,83±0,09	<0,05	
Челночный бег, сек	К	108,4±0,8	>0,05	99,5±1,3	<0,05	<0,05
	Э	108,4±0,9		95,7±1,5	<0,05	
Прыжок в длину с места, см	К	93,8±2,5	>0,05	99,7±2,1	<0,05	>0,05
	Э	95,2±2,4		104,1±1,9	<0,05	
Прыжки через скакалку, кол - во раз	К	7,4±0,3	>0,05	9,3±0,4	<0,05	<0,05
	Э	7,5±0,4		10,5±0,6	<0,05	
Бег 60 м, сек	К	93,8±2,5	>0,05	99,7±2,1	<0,05	>0,05
	Э	95,2±2,4		104,1±1,9	<0,05	

Гимнастический тест, средние значения показателей физических способностей (M±m) экспериментальной (n=20) и контрольной групп (n=20)

Показатели	Группы	До эксперимента	P	После эксперимента	P (3-5)	P
1	2	3	4	5	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	К	19.8 ±2.7		21.75 ± 2.7	< 0,05	
	Э	20.95 ± 2.8	> 0,05	26.05 ± 3.3	< 0,05	> 0,05
поднимание ног до угла 90 в висе	К	13.85 ± 1.09		15.8 ± 1.09	< 0,05	
	Э	16.2 ± 1.0.8	> 0,05	21.4 ± 1.09	< 0,05	> 0,05

Полученные результаты позволили выявить существенные различия между экспериментальной и контрольной группами школьников средних классов. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что различия результатов двух средних групп существенно при уровне значимости P > 0,05.

Таким образом, проведенное исследование показало, что разработанная нами методика занятий с применением упражнений на профилактику и коррекцию осанки в процессе уроков легкоатлетической подготовки, исправляет положение отдельных частей тела и улучшает осанку школьников.

Анкета

1 .Какие физические качества и способности развиваются на уроках легкой атлетики?

1.1. Силовые способности мышц

1.1.1 .позвоночника 1.1.4. ног

1.1.2.шеи 1.1.5.брюшного пресса

1.1.3 .рук 1.1 .6.спины

1.2. Подвижность суставов и растяжимость мышц

1.2.1 .позвоночник 1.2.4.ног

1.2.2.шеи 1.2.5.брюшного пресса

1.2.3.рук 1.2.6.спины

1.3.Скоростно-силовые способности
1.3.1 .позвоночника 1.3.4.ног
1.3.2.шеи 1.3.5.брюшного пресса
1.3.3.рук 1.3.6.спины

1.4 Выносливость
1.4.1 .позвоночника 1. 4.4. ног
1.4.2 .шеи 1.4.5. брюшного пресса
1.4.3.рук 1.4.6.спины

2. Какие физические качества и способности развиваются недостаточно на уроках легкой атлетики?
2.1 .Силовые способности мышц
2.1.1 .позвоночника 2.1.4.ног
2.1.2.шеи 2.1.5.брюшного пресса

2.2. Подвижность суставов и растяжимость мышц

2.2.1 .позвоночника 2.2.4.ног
2.2.2.шеи 2.2.5.брюшного пресса
2.2.3.рук 2.2.6.спины

2.3. Скоростно-силовые способности
2.3.1. позвоночника 2.3.4.ног
2.3.2.шеи 2.3.5.брюшного пресса
2.3.3.рук 2.3.6.спины

2.4 .Выносливость
2.4.1 .позвоночника 2.4.4.ног
2.4.2.шеи 2.4.5.брюшного пресса
2.4.3.рук 2.4.6.спины

ВЫВОДЫ

Основными средствами формирования правильной осанки считаются гимнастические упражнения: упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета; упражнения для формирования правильной осанки, корригирующие упражнения.

Разработанная методика позволила внедрить в учебный процесс на уроках физической культуры специально подобранные средства и методы для формирования правильной осанки школьников 9-х классов.

Применение разработанной методики показало, что полученные результаты позволили выявить существенные различия между контрольной и экспериментальной группой школьников 9^{х} классов общеобразовательной школы.

Таким образом, разработанная нами методика занятий с применением упражнений для профилактики осанки в процессе уроков физической культуры, корректирует положение отдельных частей тела и улучшает осанку школьников. Экспериментальные данные указывают на целесообразность применения проводимой методики.

Спасибо за внимание.

Работу выполнила студентка 6 курса з/о физической культуры Крундышева Надежда Сергеевна