

## Осанка первоклассников под контролем

Имеющиеся в настоящее время методы контроля за осанкой детей разработаны преимущественно медиками и позволяют определить явные нарушения физиологических изгибов позвоночника. Однако важнее не допустить нарушения осанки, постоянно контролируя ее и укрепляя мышечный «корсет» позвоночника, развивая гибкость, сформированность стереотипа правильной осанки. В этом учителю физической культуры необходимы специальные знания. Рекомендации по медико-педагогическому контролю за осанкой школьников-первоклассников, приведенные в статье, надеются, помогут учителям.

**Определение гибкости позвоночника (разгибание).** Из положения лежа на животе, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, ученик максимально прогибается назад, выпрямляя локтевые суставы. Учитель визуально (зрительно) оценивает его возможности:

1) при прогибании назад руки полностью выпрямлены в локтевых суставах (угол  $180^\circ$ ), упор туловища до уровня подвздошных костей таза — хорошо; 2) при прогибании с неполным разгибанием рук (около  $135^\circ$ ), опора тела до уровня пупочной впадины — удовлетворительно; 3) при прогибании с небольшим разгибанием рук (около  $90^\circ$ ), упор туловища до подложечной области груди — неудовлетворительно.

**Определение статической выносливости мышц разгибателей туловища.** Из положения лежа на животе по команде учителя ученик максимально прогибается назад. Фиксируется время (с помощью секундомера) удержания заданной позы:

1) 26 — 28 сек. и больше при сильном прогибе — хорошо, 24 — 25 сек. — удовлетворительно, 23 — 21 сек. — неудовлетворительно; 2) 28 — 39 сек. и больше при среднем прогибе — хорошо, 25 — 27 сек. — удовлетворительно, 24 — 22 сек. и меньше — неудовлетворительно; 3) 23 — 25 сек. и выше при слабом прогибе — хорошо, 20 — 22 сек. — удовлетворительно, 19 — 17 сек. и меньше — неудовлетворительно.

**Определение статической выносливости мышц, сближающих лопатки.** Из положения лежа на животе по команде ученик сближает лопатки и максимально прогибается назад. Плечевые суставы находятся на одной линии с туловищем. Фиксируется время удержания заданного положения (по секундомеру). Учитель следит за положением плечевого пояса. Опускание плечевых суставов вниз и одновременное увеличение расстояния между лопатками служит сигналом к остановке секундомера. Ноги во время испытания фиксируются учителем.

Время удержания: 1) 21 — 23 сек. и выше — хорошо; 2) 19 — 20 сек. — удовлетворительно; 3) 18 — 16 сек. и ниже — неудовлетворительно.

**Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.** Для данного возраста, когда мышцы брюшного пресса еще слабы, наиболее доступно удержание прямых ног в положении полулежача, в упоре

на предплечья, угол подъема  $45^\circ$ . Высоту подъема задает учитель («Поднять ноги до моей ладони»). Время фиксируется секундомером. Оценка результатов: 1) 11 — 12 сек. и выше — хорошо; 2) 9 — 10 сек. — удовлетворительно; 3) 8 — 6 сек. и ниже — неудовлетворительно.

**Определение стереотипа сформированной осанки.** Учитель визуально наблюдает за осанкой: положением головы, плечей, живота. Оценка стереотипа сформированной осанки у детей 6 — 7 лет производится в соответствии с характеристикой: 1) ребенок свободно (привычно) сохраняет положение правильной осанки: голова прямо, плечи развернуты, лопатки плотно прилегают к грудной клетке, живот подобран — хорошо; 2) ребенок знает, как принять правильную осанку и может самостоятельно поддерживать положение правильной осанки, но непродолжительно (например, при выполнении физических упражнений на уроке), а после двух-трех уроков за партой появляются нарушения поз, связанные с утомлением мышц туловища; ребенок старается корректировать положение тела, сам контролируя себя, но затем плечи опускается, позвоночник округляется, однако устное замечание учителя и физкультминутка могут улучшить осанку — удовлетворительно; 3) ребенок привычно сидит на уроках в позах, нарушающих осанку; после устных замечаний учителя и физкультминуток неблагоприятные позы сохраняются, вопреки стремлению ребенка поддерживать правильное положение тела; нарушения осанки проявляются и на уроках физической культуры, в играх, в повседневной деятельности — неудовлетворительно.

**Определение шейного и поясничного лордозов.** Ребенок свободно, ненапряженно стоит, руки вдоль туловища. Учитель опускает шнур с отвесом от затылка так, чтобы он соприкасался с межлопаточной и межъягодичной складками. К вертикальному отвесу горизонтально прикладывается линейка в области 7-го шейного позвонка, затем в углублении поясничной области. Полученные результаты физиологических изгибов позвоночника фиксируются.

Шейный лордоз: а) 2,57 — 2,62 см — хорошо; б) 2,53 — 2,56 или 2,63 — 2,64 см — удовлетворительно; в) 2,52 см и ниже или 2,65 см и выше — неудовлетворительно.

Поясничный лордоз: 1) 3,20 — 3,26 см — хорошо; б) 3,18 — 3,10 или 3,27 — 3,28 см — удовлетворительно; в) 3,17 см и ниже или 3,29 см и выше — неудовлетворительно.

Комплексная оценка состояния осанки учащихся будет проведена с минимальными затратами времени, если измерения и оценку величин изгибов позвоночника сделает школьный врач (фельдшер), а другие показатели определит учитель физической культуры. Снижение некоторых показателей при обследовании и тестировании послужит ориентиром для работы над осанкой, покажет эффективность использования специальных упражнений для формирования правильной осанки.