**Профилактика нарушений осанки**

**у школьников в процессе занятий плаванием**

***О.С. Дунникова***

*Учитель физической культуры муниципального общеобразовательного учреждения гимназия № 9 городского округа «Город Комсомольск-на-Амуре», Россия*

Школьные годы - очень важный период в жизни каждого ребенка, подростка. При поступлении в школу изменяется не только среда, но и образ жизни школьника. Вместо полной свободы движения (а потребность в движении, как известно, в высокой степени свойственна всякому здоровому ребенку) его ждет сидение целыми часами в вынужденной позе. Ко всему этому присоединяется еще умственная работа, предъявляющая повышенные требования к мозгу. До сих пор живой детский ум мог беззаботно, по прихоти и настроению, переходить от одного предмета к другому, от одной игрушки к другой. Теперь ребенка заставляют выполнять определенные задачи, сосредоточивать внимание на определенных предметах преподавания, не считаясь с тем, что его больше интересует, чувствует ли он утомление или нет. Он должен напрягать свое внимание, свою память для успешного выполнения подчас нелегких задач, требующих умственного напряжения. Несоответствие условий обучения существующим гигиеническим требованиям, интенсификация процесса обучения и большие перегрузки, особенно на фоне ухудшения социально-экологической обстановки всё это негативно сказывается на здоровье школьников.

По данным министерства здравоохранения правительства Хабаровского края в 2014 году доля детей 1-й и 2-й групп здоровья, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, составляет 85%, что говорит о положительной динамике улучшения состояния здоровья учащихся Хабаровского края. Однако ежегодные медицинские осмотры выявили ряд самых распространенных заболеваний среди школьников нашего региона: нарушение развития роста и обмена веществ, как правило, это ожирение; заболевания костно-мышечной системы, что обусловлено особенными климатическими условиями проживания; заболевания щитовидной железы; нарушение зрения; болезни нервной системы; желудочно-кишечного тракта; нарушение осанки.

В связи с этим вызывает тревогу распространение среди школьников форм нарушений осанки, которые, как известно, отрицательно влияют на работу не только внутренних органов и функций обмена веществ, но и приводят к определенным моральным переживаниям. Формирование правильной осанки, как динамический процесс, управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средствами физической культуры.

Одним из таких средств всестороннего воздействия на функции организма детей с нарушением осанки является плавание. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения в воде дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Плавание еще ценно тем, что этим видом физических упражнений можно начинать заниматься ещё в дошкольном возрасте, то тесть тогда, когда уже необходимо проводить систематическую работу по воспитанию осанки.

Содержание физического воспитания в школе регламенти­ровано программами. Программа по предмету «Физическая культура» включающая плавание как базовый компонент, обяза­тельную ее часть, позволяет успешно решать задачи физического воспитания учащихся общеобразовательной шко­лы. Упражнения в плавании наряду с другими средствами спо­собствуют формированию прочного фундамента двигательной сферы человека. Это особенно значимо с точки зрения законо­мерностей возрастного развития ребенка. При наличии условий для проведения плавания, приступать к обучению желательно с первого класса.

Несмотря на ограниченное количество часов, отводимых для обучения плаванию, при умелой организации и эффективном их использовании можно успешно решить поставленные задачи.

Учитывая климатические условия и экологическую обста­новку в большинстве регионов Российской Федерации, в том числе и Хабаровском крае обуче­ние плаванию следует проводить в крытых плавательных бассейнах.

В содержание учебного материала включены: подготовитель­ные упражнения для освоения с водой, спортивные способы плавания, элементы прикладного плавания, упражнения для воспитания физических качеств — по сути, все, что в своей основе составляет предмет плавания. Как показывают практика, школьники проявляют большой интерес к занятиям плаванием.

Обучение плаванию в общеобразо­вательной школе проводится в форме урока, который имеет свои отличительные особенности:

* высокие требования к оборудованию мест занятия;
* высокие требования к технике безопасности занимаю­щихся;
* преимущественная направленность занятий на обучение двигательным действиям;
* эффективный индивидуальный подход;
* высокая моторная плотность урока (главная причина — значительные потери тепла);
* необычные условия работы анализаторных систем, а от­сюда — точность подаваемых команд и распоряжений (речь пе­дагога должна быть кратка и лаконична);
* широкое использование в практике преподавания жестов: ориентировка в пространстве почти полностью становится фун­кцией зрения;
* высокая эффективность игрового метода;
* быстрая утомляемость детей в связи с необычностью сен­сорных воздействий;
* строгий учет состояния здоровья учащихся на теку­щий момент;
* хорошее знание преподавателем личностных качеств  
  каждого занимающегося ребенка, его индивидуальных особенностей.

Учет вышеперечисленных особенностей, несомненно, помо­жет успешно решить поставленные задачи.

Задачифизического воспитания:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физичес­кому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и на­выкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координацион­ных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно зани­маться физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Все перечисленные задачи физического воспитания школь­ников решаются и средствами плавания. Вместе с тем помимо указанных можно выделить группу специальных задач:

* адаптироваться к водной среде, исключить водобоязнь;
* научиться свободно держаться на воде;
* овладеть необходимым фундаментом двигательных уме­ний и навыков, нужных для последующего овладения техни­кой спортивного плавания;
* овладеть техникой спортивных способов плавания;
* овладеть техникой прикладного плавания;
* научиться оказывать первую помощь пострадавшему;
* способствовать профилактике нарушений осанки и закаливанию организма;
* воспитывать привычки личной гигиены;
* использовать плавание в системе спортивной тренировки.

Несмотря на недостаточную обеспеченность крытыми пла­вательными бассейнами, проблема массового обучения детей (школьников) уже сегодня успешно решается. Тео­ретические расчеты показывают, что при умелой организации дела на имеющейся площади, так называемого «зеркала поверх­ности» со всеми третьеклассниками можно организовать 36-часовой курс начального обучения, предусмотренный про­граммой, рекомендуемой Национальной федерацией плавания для обязательного обучения. В ряде городов Российской Феде­рации есть положительный опыт такой работы, так например, в г.Хабаровске.

Вода — колыбель нашей жизни. По сути, она — сама жизнь. Такое понимание позволяет квалифицировать движения в пла­вании как естественные, а существующие сегодня спортивные способы плавания считать тем лучшим, что отобрано человеком в процессе его эволюции и взаимоотношений с водной средой. Это дает возможность рассмотреть, проанализировать, описать плавательные движения с помощью всех известных в природе и обществе законов. Это могут быть законы физики, химии, философии, биологии, медицины и многих других дисциплин.

**Библиографический список:**

1. Здоровье школьников: проблемы и пути решения
2. Лундина, Л.И. Нравственно-ориентированное обучение на уроках физической культуры и во внеклассной работе / Л.И. Лундина [Электронный ресурс]. URL: [nerungri.edu.ru/muuo/web/vms/doc/lu...](http://www.nerungri.edu.ru/muuo/web/vms/doc/lundina.doc) (дата обращения: 03.12.2014).
3. Ольшанский, В.А. Активные формы и методы изучения учебного материала на уроках физической культуры / В.А. Ольшанский [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su/load/159-1-0-1464> (дата обращения: 10.12.2014).
4. Состояние здоровья школьников Хабаровского края улучшается [Электронный ресурс]. URL: <http://amurmedia.ru/news/society/02.03.2015/424032/sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-habarovskogo-kraya-uluchshaetsya.html> (дата обращения: 22.03.2015).
5. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Основная школа. Физическая культура. 5 - 9 классы. М.: Просвещение, 2010. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Психология младшего подростка Автор: В. Н. Егорова Издательство: Вузовская книга. - 2008 г. Серия: Словари. Справочники. - 64 стр.
7. Сухомлинский, В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. - М.: Школьная пресса, 2003.