

## Литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. Лейбовский, А. Ю. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) / А. Ю. Лейбовский, Н. Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2011. – №3. – С. 41.
3. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры, – 2006. – №2. – С.46-47.
4. Приказ Минспорта России №575 от 08.07.2014 г.

**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ И СОХРАНЕНИЯ  
ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

<sup>1)</sup>Иванова Н.Г., <sup>2)</sup>Гольцов А.П.,  
<sup>2)</sup>Алексеева А.А.

<sup>1)</sup>*ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России,  
Краснодар, Россия*

<sup>2)</sup>*ФГБОУ ВПО КубГТУ Минобразования  
России, Краснодар, Россия*

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ, здоровье подрастающего поколения относится к приоритетным направлениям государственной политики и в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Главный педиатр страны, академик РАМН, профессор А.А. Баранов говорит о том, что за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34 %, а в возрасте 15-17 лет – на 65 %. Более того, 20 % от всех заболеваний составляют проблемы с позвоночником (сколиоз, лордоз, кифоз и др.). Со зрением картина ещё хуже, каждый третий ученик не имеет 100 % зрения. Ученики сидят за партой четыре-пять часов буквой «Г» с

искривлённым позвоночником, не выдерживая нормального расстояния 30-35 см от стола до глаз. В вузах ежегодно по вышеуказанным заболеваниям увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе или полностью освобожденных от занятий по физической культуре [1, С. 326].

В настоящее время существующая проблема сохранения правильной осанки у школьников решается с помощью корсетов [3, 4], сильно сдавливающих грудную клетку и поэтому применение их в течение длительного времени невозможно.

В связи с этим Кубанский государственный технологический университет разработал тренажер для формирования правильной осанки и сохранения остроты зрения младших школьников [2], позволяющий решить сразу две проблемы: фиксировать прямую спину и выдерживать нормальное расстояние от стола до глаз.

Предлагаемый тренажер (рисунок) имеет пояс (1), выполненный из эластичного материала, две вертикально закрепленные на нем спинальные стойки (2), причем обе стойки выполнены в виде жестких пластиковых трубок с загнутыми верхними концами для обхвата плечевого пояса. На эластичном поясе спинальные стойки закреплены своими нижними концами с возможностью регулирования их высоты. Устройство для фиксации подбородка содержит стержень (5), на одном конце которого жестко закреплен мягкий валик (6) для опоры подбородка, а другой конец стержня жестко соединен с горизонтальной перекладиной (4), закрепленной с помощью фиксирующих элементов с возможностью вращения вокруг своей оси и перемещения по загнутым верхним концам спинальных стоек. Верхние загнутые концы спинальных стоек выполнены закругленными. Эластичный пояс содержит два или более кармашков (7) под нижние концы спинальных стоек для регулирования расстояния между ними в зависимости от ширины плеч школьника, а пояс фиксируется липучкой (8). Фиксирующие элементы выполнены в виде «Г» образных втулок (3).

Пока у ребенка шести-семи лет позвоночник полностью не сформирован, необходимо постоянно вести контроль за правильным положением его спины и наблюдать за установленным расстоянием от стола до глаз. Благодаря жесткости спинальных стоек, ученик не сможет сутулиться, сильно отклоняться в сторону, формируя и сохраняя правильную осанку, сидя за партой несколько часов в день. Устройство для фиксации подбородка обеспечит постоянное оптимальное расстояние от парты до глаз порядка 30-35 сантиметров, сохранит остроту зрения и послужит профилактической мерой по борьбе с близорукостью и другими глазными заболеваниями. При этом мышцы шейного отдела позвоночника полностью разгружены и кровь свободно поступает к головному мозгу. Грудная клетка не стянута и ребенок дышит свободно, полной грудью.

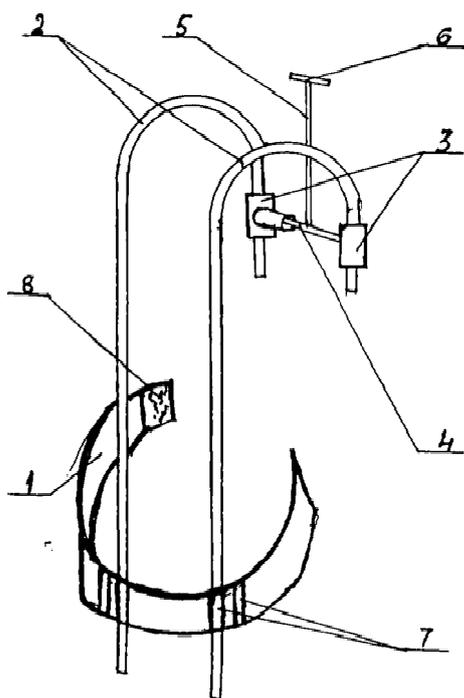


Рисунок. 1– пояс; 2– стойки; 3– втулки; 4– переключатель; 5– стержень; 6– валик; 7– кармашки; 8– липучка

Авторы самостоятельно изготовили опытную партию тренажеров в количестве 30 штук и апробировали их в образовательных учреждениях города Краснодара.

Проведенный эксперимент показал, что всего за один месяц в лицее № 4 МБОУ – 94 %, а в начальной школе № 72 – 80 % учеников научились прямо держать спину и выдерживать нужное расстояние 30-35 см от стола до глаз.

На основании результатов проведенного эксперимента и положительных заключений Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента науки и технологий Министерства образования и науки Российской Федерации, Федерального научного центра физической культуры и спорта, Кубанского государственного медицинского университета, педагогические коллективы, участвующие в эксперименте, рекомендуют широкое внедрение тренажера в школах Краснодара и по всей России.

Таким образом, предложенный нами тренажер может использоваться в системе дошкольного и школьного образования, а сформированный им динамический стереотип при работе, сидя за партой, сохранится на всю жизнь и избавит подрастающее поколение от многих болезней.

#### Литература

1. Иванова, Н. Г. Олимпийское воспитание молодежи в системе образования / Н. Г. Иванова, Н. А. Рыбачук // Электронный сетевой политематический журнал. Научные труды КубГТУ, Краснодар, 2016. – №8. – 453 с.
2. Патент РФ № 110636, 05.05.2011. Гольцов А. П., Гольцов С. А. Тренажер для формирования правильной осанки и сохранения остроты зрения младших школьников // Патент России № 110636.2011.
3. Патент РФ № 42173, 27.11.2004. Долгов С. И. Настольный корректор осанки и зрения // Патент России № 42173.2004.
4. Патент РФ № 66672, 27.09.2007. Склад Л. В., Данильченко Г. В. Корректор осанки // Патент России № 66672. – 2007.