

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА**  
**ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО**  
**ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 341 группы  
Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Рамазановой Марины Николаевны

**Научный руководитель**

к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Д.В. Николаев

**Заведующий кафедрой**

к. мед. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание детей дошкольного возраста, которые зачастую имеют нарушения осанки, является объектом постоянного исследования ученых и практиков.

В настоящее время, уровень физического воспитания у младших школьников не является гарантией для того, чтобы учащиеся могли продолжать свое обучение в школе на более высоком уровне. Существуют проблемы, которые касаются нарушения осанки и костно-мышечной системы школьников, которые с каждым годом увеличиваются и приводят к развитию различных хронических заболеваний. По результатам исследований ученые установили, что в большинстве случаев у детей имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, и они нуждаются в коррекции позвоночника.

**Актуальность исследования.** Практическое обоснование новых методик о применении в процессе физического воспитания и лечебной физкультуры модернизированных средств у детей, которые имеют болезненное состояние осанки и устранение её нарушений, благоприятствуют развитию здорового образа жизни на долгие годы.

**Объект исследования** - процесс занятий специальными оздоровительными физическими упражнениями на уроках физической культуры для профилактики различных нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – комплекс специальных лечебных физических упражнений для профилактики нарушений осанки у детей начальной школы.

**Цель исследования** - выявить наиболее эффективные средства применения физических упражнений для профилактики нарушений осанки.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что применение специальных оздоровительных физических упражнений в процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста совместно с занятиями лечебной физкультурой позволит устранить у них нарушения осанки.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить состояние данной проблемы у учащихся начальной школы.

профилактики нарушения осанки у детей начальной школы.

### **Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической и лечебной литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Статистическая обработка результатов исследования.

**Структура работы.** Научно-исследовательская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Работа проиллюстрирована рисунками, таблицами и диаграммами с результатами исследования. Список литературы содержит 33 источника отечественных и иностранных авторов

### **Методы исследования**

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Статистическая обработка результатов исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы

Метод научной работы, представленный в данном случае, предполагал изучение и последующий теоретический анализ литературных источников, которые имеют отношение к исследуемому вопросу. В ходе исследования мы проанализировали научные и научно-методические источники, которые освещают вопросы профилактики и предотвращения нарушений в работе опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста. При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось

исправлению нефиксированных нарушений осанки и особенностям формирования правильной осанки у детей в процессе занятий физическими упражнениями. Обобщая информацию из литературных источников, можно понять анатомо-физиологические особенности формирования скелета и его деформаций. Это позволит более глубоко изучить проблему и определить наиболее актуальные вопросы теории и методики коррекции неправильной осанки и ее формирования.

#### Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось на базе МОУ «СОШ № 67 им. О. И. Янковского» г. Саратова среди учащихся начальных классов.

Педагогическое наблюдение основано на следующих структурных компонентах:

1. Антропометрические измерения:
  - измерение роста в положении стоя;
  - измерение веса;
  - измерение окружности грудной клетки.
2. Тестовая карта, состоящая из 10 вопросов.

#### Педагогический эксперимент

Исследование и, непосредственно, сам педагогический эксперимент проводились на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 67 им. О. И. Янковского» г. Саратова.

Экспериментальная работа проходила с сентября 2021 года по февраль 2022 года.

В исследовании приняли участие учащиеся начальной школы в возрасте от 7 до 10 лет в количестве 87 человек.

#### **Организация исследования**

Педагогическое исследование проводилось в период 2021-2022 гг. и осуществлялось в несколько этапов.

Первый этап являлся подготовительным. В этот период выбирается тема выпускной квалификационной работы и определяются основные понятия

исследования: предмет, объект, цель и рабочая гипотеза. В ходе исследования была выявлена актуальность и проблема, а также составлен план исследования. На подготовительном этапе был проведен анализ литературных источников, которые были посвящены выбранной теме.

Второй этап являлся основным. На данной стадии исследователи продолжают изучение литературы по теме исследования. Вместе с этим было проведено подтверждение рабочей гипотезы, посредством использования эмпирических методов исследования. Вторым этапом включал в себя педагогическое наблюдение. Определить основные средства и методы физического воспитания, которые используются для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста, удалось благодаря сопоставлению литературных данных. Проведение данного этапа включало в себя анализ полученных данных педагогического наблюдения и разработку программы, включающей в себя комплекс физических упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки у обучающихся начальных классов.

Методика проведения педагогического эксперимента была представлена следующим образом:

- на первом этапе работа проводилась совместно с медицинским работником. По исследованию медицинских карт были выявлены нарушения осанки у детей начальных классов (и по данным медицинского осмотра) за 2021- 2022 учебный год.
- исходное или предварительное тестирование (сентябрь 2021 года); проведение учебно-тренировочных занятий на уроках физической культуры по предложенной методике (сентябрь 2021 года - февраль 2022 года);
- контрольное или повторное тестирование (февраль 2022 года).

Третий этап являлся заключительным. Здесь, на данном этапе, происходило обобщение результатов экспериментальной работы, основываясь на статистических данных. На основе результатов тестирования, в виде таблиц

и диаграмм были представлены результаты. В ходе исследования были сделаны выводы о том, насколько эффективно применение методики для выявления нарушений осанки и выполнения упражнений у детей младшего школьного возраста. В конце этапа была проведена подготовка научно-исследовательской работы в соответствии с требованиями.

### **Средства физической культуры, направленные на профилактику нарушений осанки у учащихся начальной школы**

При проведении исследования нами были использованы методы, позволяющие определить состояние опорно-двигательного аппарата. Применяя данный метод, мы смогли определить тип осанки и подобрать для нее коррекционные упражнения.

При изучении литературы и осмотре детей у врача, было выбрано несколько упражнений для развития осанки у учеников начальных классов.

Упражнения предложенной методики были разделены по группам:

1. Упражнения общего развития;
2. Подвижные игры;
3. Упражнения для различных частей тела.

В конце каждого урока группа учеников получала домашнее задание, которое необходимо выполнить совместно с родителями, если ребенок не сможет справиться самостоятельно.

Комплекс упражнений общего развития для сохранения и поддержания правильной осанки (по Фонареву М.И., 2011)

Комплекс упражнений на основе подвижных игр для сохранения правильной осанки (по Шапковой Л.В., 2016)

Комплекс упражнений для различных частей тела

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В медицинском учреждении был проведен визуальный и антропометрический осмотр учеников. Дети осматривались с обнаженным торсом и в привычной для них позе. Они были одинаково нагружены на обе

ноги (попеременно носки и пятки). Для того чтобы определить форму грудной клетки, состояние нижних конечностей и стоп, а также изменения позвоночника в лобной плоскости, был проведен осмотр спереди и сзади. Это проявляется боковым искривлением позвоночника, асимметрией в положении плеч, лопаток, сосков, треугольников талии, искажением таза и т.д.

При рассмотрении детей со стороны, можно было заметить изменения в сагиттальной плоскости, то есть неправильное соответствие физиологических изгибов позвоночника. Если измерять глубину лордоза в шейном и поясничном отделах позвоночника, то она должна быть равна толщине ладони обследуемого. При проведении исследования для определения изменений в позвоночнике в сагиттальной плоскости, испытуемый должен был повернуться спиной к ростомеру или стене так, чтобы его шея, ягодицы и пятка находились в вертикальной плоскости. В таком положении, при внимательном рассмотрении, можно было обнаружить существенные отклонения в соотношении физиологических изгибов позвоночника. В процессе осмотра грудной клетки, также определялась ее форма.

У детей были обнаружены признаки нарушения осанки на разных уровнях (комбинированный вид нарушения осанки), в разной степени выраженности: от едва заметных до резко выраженных. Нарушения во фронтальной плоскости были важны для того, чтобы отличить их от сколиоза. Для этого мы попросили учеников сказать друг другу «Смирно!». Способность позвоночного столба выпрямляться возникает за счет напряжения мышц. Так же ребенка можно попросить лечь на живот, нарушение осанки в этом положении может исчезнуть. Это не происходит при сколиозе.

Наличие торсии (скручивание позвонков вокруг вертикальной оси), характерной для сколиоза, также может быть показано в положении наклона вниз. В этом положении мы обратили внимание на наличие или отсутствие реберной выбухания, которое может возникать на одной стороне средней линии спины, чаще на уровне лопаток, и на перекося таза на уровне поясницы,

которая может находиться на другой стороне средней линии спины в виде мышечного валика. При помощи данного положения можно обнаружить смещение или вращение позвонков. В результате мы исключили наличие сколиоза позвоночника, а при появлении подозрений на него обратились к врачу-педиатру.

Экспериментальная работа проводилась под наблюдением медицинского работника. Для определения наличия или отсутствия нарушений осанки в исследовании мы использовали тестовую карту, которая представлена в таблице 1.

Кроме измерений изучались медицинские карточки каждого исследуемого (см. таблица 2).

Таблица 2 – Состояние осанки у младших учащихся начальных классов в сентябре 2021 года (начало исследования)

<b>№ п/п</b>	<b>Вид осанки</b>	<b>Количество учащихся</b>	<b>% соотношение</b>
<b>1</b>	С выявленным нарушением осанки	7	8%
<b>2</b>	С незначительным нарушением осанки	12	14%
<b>3</b>	Правильная осанка	68	78%

В результате анализа медицинских карт по итогам обследования 2021 года было выявлено у 87 учащихся: - 12 учеников (14%) - незначительные нарушения осанки, у 7 учеников (8%) - выраженное нарушение осанки, остальные - 68 учеников (78%) - без нарушения осанки (см. диаграмму 1).

Антропометрия применялась нами для определения состояния осанки с помощью измерений. В процессе измерений использовалась сантиметровая лента. Необходимо было нащупать костные точки, которые выступают над обоими плечевыми суставами. Далее мы взяли сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижимали к точке левого плеча» Правой рукой потянули ленту по линии ключиц к такой же точке правого плеча, и фиксировали результат, который получили при измерении. После этого

повторили замер, но протянули сантиметровую ленту между костяными точками плеч за головой.

На основании полученных результатов мы вычислили индекс, характеризующий состояние осанки:

- если в конце вычислений получить 100-110%, то все в порядке;
- диапазон 90-100% и 120% указывает на то, что упражнения для формирования правильной осанки должны быть основополагающими в самостоятельных тренировках;
- значения ниже 90% или выше 120% говорят о немедленном медицинском осмотре.

Соотношение окружности талии и талии обычно составляет 45%.

На диаграмме 2 приведены данные антропометрии, которые свидетельствуют о том, что у 67 (77%) ученика нормальная осанка, незначительные нарушения - у 13 (15%) человек, а выраженные нарушения - у 7 (8%) человек.

На первом этапе обработки данных на занятиях по физической культуре в начальных классах, была внедрена разработанная программа физических упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и на формирование её правильного положения. На протяжении шести месяцев, в течение которых проходил эксперимент были использованы комплексы упражнений, которые применялись 2 раза в неделю.

Для определения эффективности предложенного комплекса упражнений был проведен повторный осмотр учащихся в феврале 2022 года.

В конце эксперимента правильная осанка была выявлена у 78 (90%) школьников, с незначительными нарушениями осанки - у 2 (2%), выявленные нарушения осанки - 7 (8%).

При повторной антропометрии в конце педагогического эксперимента были получены следующие результаты (см. диаграмму 4).

По диаграмме 3 и 4 видно, что при ориентировочном методе выявления нарушений осанки, после проведенного комплекса упражнений с детьми

младшего школьного возраста, можно проследить положительную динамику в изменении осанки.

Использование тестовой карты (таблица 1), а также результатов предварительного и итогового тестирований позволили провести сравнительный анализ результатов эксперимента (см. диаграмма 5 и 6).

Определение осанки антропометрический метод с помощью сантиметровой ленты дал следующие результаты: у 76 (87%) учащихся при обследовании выявлена нормальная осанка, у 4 (5%) учащихся - незначительные нарушения осанки, у 7 (8%) учащихся - выявленные нарушения осанки.

Следует отметить, что увеличение количества учащихся с правильной осанкой и с незначительными ее нарушениями, свидетельствует об эффективности предложенной программы упражнений, а также о положительном их влиянии на состояние имеющих нарушения осанки у детей младшего школьного возраста.

В результате проведенных сравнений показателей за 2021 и 2022 года мы видим улучшение состояния осанки у детей младшего школьного возраста. Такие факторы как: соблюдение режима дня, жесткая кровать, правильная работа в течение дня, правильное ношение портфеля и ежедневные физические нагрузки способствуют увеличению количества детей с правильной осанкой.

Методика, которая была использована для профилактики изменений и коррекции осанки, оказала положительное влияние на физическое состояние учащихся. По результатам нашего исследования, мы пришли к выводу, что физические упражнения способствуют профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Это нашло подтверждение в результатах и выводах педагогического исследования. Данное утверждение еще раз подтверждает необходимость использования физических упражнений в младшем школьном возрасте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу коррекции нарушений осанки у младших школьников посвящены работы многих ученых. Популярными методами коррекции нарушений осанки и заболеваний позвоночника, такие как лечебная физическая культура, являются предметом обсуждения в литературе. Научно-методическая литература содержит много информации о средствах по профилактике нарушений осанки, но при этом не хватает информации о средствах, которые направлены на лечение.

В первую очередь для того, чтобы сформировать правильную осанку необходимо создать благоприятные условия не только в учебных заведениях, но и на дому. Поэтому лечебная физкультура имеет большое значение в предотвращении изменений в осанке, так как она способствует укреплению мышечного корсета и снимает напряжение. Семья должна содействовать развитию навыков правильной осанки. Также, для этого необходимо провести беседы с родителями и детьми. Учебная работа на занятиях по физическому воспитанию рассчитана на два часа в неделю, поэтому формировать и контролировать осанку невозможно только на уроках физкультуры. Чтобы это осуществить, необходимы дополнительные часы - часы здоровья.

2. В процессе педагогического исследования у учащихся МОУ «СОШ № 67 им. О.И. Янковского» г. Саратова в ходе медицинского и антропометрического осмотров были выявлены нарушения в осанке у детей младшего школьного возраста - учеников начальных классов.

3. В целях предотвращения возникновения и развития нарушений осанки была разработана специальная программа, которая включает в себя комплекс специальных упражнений и подвижных игр, направленных на укрепление и сохранение правильной осанки.

4. Уровень эффективности разработанной методики был оценен в ходе педагогического эксперимента. Она направлена на профилактику нарушений осанки у школьников, используя методы физической культуры.

По результатам проведенного исследования у детей младшего школьного возраста после проведенного профилактического комплекса упражнений произошли улучшения:

- 87% детей с нормальной осанкой,
- 5% детей с незначительным нарушением осанки,
- 8% имеют выраженное нарушение, которые не поддаются профилактическим упражнениям и требуют большего внимания по профилактике и коррекции совместно с постоянным контролем специалиста.

По нашему мнению, данная программа упражнений может быть использована врачами и педагогами для контроля занятий детей, которые занимаются физической культурой и спортом. Этот контроль распространяется и на детей с дефектами осанки, которым требуется длительное время для исправления этих нарушений. В исследовании представлен ряд рекомендаций и советов, которые направлены на профилактику изменения осанки.