

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**  
студентки 4 курса 413 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Богуш Веры Николаевны

Научный руководитель

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу наиболее сложных и актуальных проблем современности. Нарушения осанки служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве, а в последствии определяют возникновение многих заболеваний у взрослых.

По последним данным, число детей с различными нарушениями осанки достигает 30-60%, а сколиотическая болезнь поражает в среднем 6-15% детей.

Для коррекции нарушений осанки используют физические упражнения. Физические упражнения оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма, нормализуют его функциональные возможности.

Плавание - незаменимая корректирующая гимнастика для детей, молодежи, взрослых и пожилых людей. Благодаря симметричности движений и горизонтальному положению тела в воде, разгружающими позвоночный столб от давления на него веса всего тела, плавание служит прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения осанки.

Данное направление и легло в основу наших педагогических исследований, целевая программа которых заключалась в изучении роли плавания на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки.

**Объект исследования** — процесс физического воспитания школьников, обучающихся в средней общеобразовательной школе №94.

**Предмет исследования** - система формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – определение эффективности использования комплекса физических упражнений и плавания для коррекции физического состояния школьников младшего возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучение осанки школьников 2 - 3-х классов
2. Определение влияния на организм младших школьников комплекса физических упражнений в рамках образовательного процесса.
3. Определение влияния на организм младших школьников лечебно-оздоровительного плавания на физическое состояние организма школьников 2 - 3-х классов.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос и собеседование.
3. Педагогические наблюдения.
4. Соматоскопия (наружный осмотр).
5. Антропометрия
6. Физиометрия
6. Педагогическое исследование.
7. Математическая обработка.

**Гипотеза настоящего исследования.** Отношение к осанке как к сложному акту координированных динамических и статических напряжений, расслаблений в нервно-мышечном аппарате, способствует не только развитию ведущих органов и систем организма, но и закладывает основы мотивации к здоровому образу жизни, формирует здоровье человека и в конечном итоге создает предпосылки к повышению качества жизни человека.

## **2 ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Настоящее исследование было проведено в течение 2015 года по март 2016 учебного года. В ходе проведения исследования принимала участие врач школы, учитель физической культуры и инструктор по плаванию.

Исследование проходило в несколько этапов.

1 этап – формирование групп, обследование на однородность по выделенным показателям: осанка, показатели физического состояния организма.

2 этап – внедрение специального комплекса физических упражнений для младших школьников, направленного на улучшение осанки у младших школьников. Из числа отобранных детей были сформированы две группы, названные нами «А» - контрольная и «Б» - экспериментальная.

Согласно договоренности с преподавателями физической культуры, врачом школы, каждая группа выполняла и использовала рекомендуемые нами оздоровительные формы физических упражнений для профилактики и коррекции осанки у школьников. Контрольная «А» и экспериментальная «Б» группы в течение полугода выполняла комплекс упражнений корригирующей утренней гимнастики, комплекс упражнений динамической паузы, еженедельно урок лечебной гимнастики, а также дополнительные упражнения на удлиненных переменах в малом спортивном зале.

Параллельно с этим школьники экспериментальной группы «Б» посещали 2 раза в неделю (понедельник, пятница) уроки оздоровительного плавания, что дополнительно способствовало улучшению осанки, решению задачи закаливания организма, укреплению общего физического состояния.

3 этап – повторное обследование занимающихся, оценка влияния занятий на выделенные параметры на основании динамики прироста показателей.

На начальном этапе исследования была определена правильность осанки у обследуемых.

При анализе полученных данных установлено, что среди обследованных школьников 18,75% имели нормальную осанку. Остальные 81,3 % - 65 учеников, имеют неправильную осанку. Среди различных форм нарушения осанки у школьников преобладали сколиозы. Таким образом, подавляющее большинство школьников имели нарушения осанки. Согласно данным литературных источников в младшем школьном возрасте хорошо поддаются коррекции имеющиеся нарушения осанки, кроме этого в этом возрасте целесообразно проводить профилактические мероприятия, способствующие предупреждению возникновения нарушений осанки.

Таким образом, обследованные учащиеся имеют нуждаются в профилактике и коррекции осанки с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

### **2.3.1 Использование физических упражнений для профилактики и коррекции осанки у школьников**

В ходе настоящего исследования учащимся были предложены физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые по данным литературы используются для профилактики и коррекции осанки у школьников. К решению выдвинутых задач были привлечены школьники, имеющие нарушения осанки, а также школьники, имеющие нормальную осанку.

Контрольная «А» и экспериментальная «Б» группы в течение сентября 2015 – марта 2016 года выполняла рекомендуемые нами: комплекс

упражнений корригирующей утренней гимнастики, комплекс упражнений динамической паузы, еженедельно урок лечебной гимнастики, а также дополнительные упражнения на удлинённых переменах в малом спортивном зале:

1. Утренняя зарядка (гимнастика) выполнялась учащимися ежедневно в классе в условиях при открытой форточке или на свежем воздухе до начала уроков. Комплекс упражнений разучивался на уроках физической культуры под руководством учителя физической культуры .
2. Динамические паузы проводились в классе под руководством учителя или физорга и не превышали 2-3 минут. Время начала динамической паузы определял сам педагог, проводящий урок. На больших переменах в малом спортивном зале в обеих группах проводились дополнительные упражнения для профилактики и коррекции осанки.
3. В педагогическом эксперименте особое внимание уделялось проведению один раз в неделю урока лечебной гимнастики, учителем физической культурой .

Все эти мероприятия проводились в урочное время с обеими группами.

### **2.3.2 Плавание как средство профилактики и коррекции осанки у школьников**

Обучение школьников экспериментальной группы плаванию происходило в спорткомплексе, с согласия родителей на коммерческой основе. В спортивно-оздоровительные группы по обучению плавания были зачислены учащиеся 8-9 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинских противопоказаний.

Всего было проведено 26 занятий по плаванию, продолжительность занятия составляла 45 минут.

Школьники изучали специальные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох, “поплавок”, скольжение на груди и на спине).

Продолжительность этапа наблюдения успешности занятий по плаванию составила 6 месяцев.

Основными показателями успешной реализации обучения плаванию, кроме положительного влияния на физическое развитие, является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также необходимый уровень сформированности плавательных навыков.

### **2.4.3 Определение правильности осанки школьников в конце исследования**

Сравнительный анализ параметров, изученных в начале и конце исследования, между двумя группами показал, что в обеих группах произошли некоторые изменения в улучшении осанки, однако в группе «Б» они достигли более высокого уровня.

Результаты соматоскопии показали, что в конце эксперимента в группе «А» (контрольной) произошли улучшения осанки у 4 детей (10 %), в группе «Б» (экспериментальной) произошло улучшение осанки у 10 детей (30,3 %).

Таким образом, эффективность применения экспериментальной группой дополнительных упражнений на удлиненной перемене по улучшению и коррекции осанки является оптимальной и рациональной в формировании правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача.

Состояние опорно-двигательного аппарата (скелета, суставов, связок и мышц) оказывает большое влияние на здоровье человека. Особенно это важно для организма ребенка младшего школьного возраста, растущего наиболее интенсивно.

Начало школьной жизни резко меняет характер деятельности ребенка. Ему приходится по несколько часов в день сидеть неподвижно за партой, в результате позвоночник подвергается значительным статическим нагрузкам, при одновременном снижении двигательной активности.

По результатам проведенной работы представляется возможным сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что для формирования правильной осанки необходимо использовать все формы физической культуры, обеспечивающие регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

2. Использование в урочной и внеурочной форме деятельности учащимися оздоровительных форм физических упражнений, способствует улучшению и формированию правильной осанки. Во время проведения эксперимента в группе «А» произошло улучшение осанки на 10 %, в группе «Б», сочетавшей выполнение физических упражнений и посещение плавательного бассейна произошло улучшение осанки у 30,3 % учащихся.



3. Педагогический эксперимент позволил установить, что применение лечебно-оздоровительного плавания вместе с оздоровительными упражнениями, является эффективным методическим приемом по улучшению и коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

4. Занятия физической культурой по предложенной нами схеме способствовали улучшению показателей физического развития о чем свидетельствуют прирост индекса Эрисмана, жизненного индекса и величины экскурсий грудной клетки. В экспериментальной группе показатели физического развития достоверно выше, чем в контрольной.

5. У школьников групп «А» и «Б» произошли прогрессивные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, однако степень позитивных изменений со стороны сердечно-сосудистой системы выше в группе «Б».

## **Приложение. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**(для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста)**

1. В течение всего дня правильно держаться, подтянуто стоять, опираясь на обе ноги.

2. Спать на животе или спине, ноги вытянуты, на невысокой подушке на ватном матрасе, положенном на деревянный щит. Не спать на боку, не сворачиваться «калачиком» .

3. Стол, стул, как и вся мебель, должны соответствовать росту. Сидеть нужно глубоко на стуле, таз, лопатки должны касаться спинки стула. Если ноги не достают пола, необходимо подобрать опору так, чтобы в коленном суставе был прямой угол. Нельзя вытягивать ноги вперед под столом или прятать их под стул.

4. Школьники с 1 по 4 класс должны носить ранец.

5. Начинать день обязательно с утренней гимнастики!

6. Ежедневно находиться на свежем воздухе не менее 3-4 часов.

7. При чтении и письме свет должен падать слева. Через каждые 35-40 минут занятий необходимо делать перерыв на 3-4 минуты. Беречь зрение необходимо с малых лет.

8. Ежедневно выполнять корригирующую гимнастику в течение 35-40 минут для укрепления мышечного корсета.

9. Рекомендуются ходьба на лыжах, плавание стилем «брасс», элементы волейбола, баскетбола.

### **Комплекс упражнений корригирующей утренней гимнастики**

1. Встать спиной к стене, касаясь ее пятками, спиной, плечами, головой. Сохраняя прямое положение, сделать 3 шага вперед; выпад правой ногой вперед, руки за голову, принять исходное положение (и.п.). То же – с другой ноги.

2. Стоя у стены, проверить правильность прямого положения тела. Сделать 3 шага вперед, руки на пояс. Соединить лопатки, подняться на носки (живот втянут), опуститься на всю ступню, расслабиться. Руки за голову (плечи развернуть) подняться на носки; принять и.п. проверить правильность прямого положения тела, стоя у стены (живот втянут, подбородок приподнят, смотреть прямо перед собой).

3. Стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечах, взяться руками за ее концы. Подняться на носки, руки вверх (палка в горизонтальном положении), принять и.п. Полуприсед, руки вверх; принять и.п.

4. Стойка ноги врозь, палка на плечах, поворот направо руки вверх (смотреть на палку); принять и.п. То же в другую сторону.

5. Стойка ноги врозь, палка на плечах. Подняться на носки, руки вверх (палка горизонтально), наклон вправо, палку за голову; принять и.п. То же в другую сторону.

6. Сидя ноги врозь, руки вверх (палка горизонтально). Наклон вперед, прогибаясь в грудной части позвоночника, палку за спину; выпрямиться (палка на полу), упор лежа, сзади прогнувшись; принять и.п.

7. Лежа на спине, руки вверх (палка горизонтально на полу по отношению к туловищу). Перекат вправо в положении лежа на животе, прогнуться (голова выше палки), расслабиться; принять и.п. То же в другую сторону.

8. Сидя ноги врозь, руки вверх, палка горизонтально. Сидя углом ноги врозь (коснуться носками палки, спина прямая); принять и.п.

9. Лежа на животе, руки согнуты на уровне груди. Выпрямить руки (тело прямое, лопатки свести, живот втянут), принять и.п.

10. Стойка на носках, руки на поясе, палка на полу, вертикально по отношению к занимающемуся. Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед через палку (плечи не наклонять, смотреть перед собой, лопатки соединить, живот втянут).

Упражнения закончить ходьбой до полного восстановления дыхания.