

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Ганжа Алены Викторовны

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ Е.Н. Шпитальная  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

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

На сегодняшний день уровень физического воспитания у младших школьников не дает гарантий о дальнейшем физическом развитии учащихся как первого звена обучения в школе. Проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом ежегодно увеличиваются и приводят к развитию различных хронических заболеваний. По научным данным около 86% детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и нуждаются в коррекции позвоночника.

**Актуальность исследования.** Поэтому разработка и практическое обоснование новых методик о применении в процессе физического воспитания модернизированных средств физического воспитания у детей, которые имеют болезненное состояние осанки, а также устранение нарушений правильной осанки, благоприятствуют развитию как физических, так и умственных способностей.

**Проблема исследования.** В научно-методической литературе представлено много средств лечебной физической культуры, но ничего не сказано про то, как проводить профилактику нарушений осанки, а также о том какие средства можно применять. Данные разнятся, в связи с чем, выбранная тема актуальна.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что применение средств физической культуры в виде специальных оздоровительных физических упражнений в процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста позволит предотвратить и устранить у них нарушения осанки.

**Цель исследования** – выявить наиболее эффективные средства физической культуры для детей начальной школы, как способа профилактики нарушений осанки.

**Объект исследования** – процесс применения специальных оздоровительных физических упражнений для профилактики и разных нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – методика физических упражнений для профилактики и разных нарушений осанки у детей начальной школы.

**Задачи исследования:**

1. Провести литературный обзор по теме исследования.
2. Выявить учащихся начальной школы, имеющих нарушения осанки в МОУ «СОШ села Баскатовка» Саратовской области.
3. На основе медицинских карт выявить нарушения осанки учащихся.
4. Разработать комплекс физических упражнений для профилактики нарушения осанки средствами физической культуры у детей начальной школы.
5. С помощью педагогического эксперимента оценить эффективность разработанной методики, направленной на профилактику нарушений осанки у детей начальной школы средствами физической культуры.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистическая обработка результатов исследования.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Работа иллюстрирована таблицами и графиками с результатами исследования. Список литературы содержит 49 источников отечественных и иностранных авторов.

## Краткое содержание работы

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

Представленный метод научной работы предполагал изучение и последующий теоретический анализ литературных данных относительно исследуемого вопроса. В нашем случае были проанализированы научные и научно-методические источники, освещающие вопросы профилактики и предупреждения нарушений 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. Обобщение литературных источников позволило хорошо вникнуть в анатомо-физиологические особенности формирования скелета и его деформаций, конкретизировать исследуемые задачи и раскрыть наиболее актуальные вопросы теории и методики формирования правильной осанки и ее коррекции.

### Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось на базе МОУ «СОШ села Баскатовка» Марксовского района Саратовской области 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

Исследования непосредственно сам педагогический эксперимент проводились на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села Баскатовка» Марксовского района Саратовской области.

Экспериментальная работа проходила с сентября 2019 года по февраль 2020 года.

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

### Статистическая обработка результатов исследования

В статистической обработке определялись показатель средней арифметической, где  $X$  – результат средней арифметической величины, высчитывается по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$$

где  $\Sigma$  – знак суммирования;

$X_i$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе.

С помощью данной формулы мы находим средний показатель занимающихся в данных группах, определяя уровень их подготовленности до и после внедрения эксперимента.

Педагогические исследования проводилось в период 2019-2020 гг. и осуществлялось в несколько этапов.

Первый этап являлся подготовительным. На данном этапе осуществлялся выбор темы выпускной квалификационной работы, определялись основные понятия исследования: предмет, объект, цель,

рабочая гипотеза. Был составлен план исследования и выявлена актуальность и проблема исследования. Также на подготовительном этапе осуществлялся анализ литературных данных по выбранной теме.

Второй этап являлся основным. На данном этапе продолжался анализ литературных данных по теме исследования. Помимо этого было проведено доказательство выдвинутой рабочей гипотезы посредством использования эмпирических методов исследования. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение. Сравнительный анализ литературных данных позволили определить основные средства и методы, применяемые в физическом воспитании для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. На данном этапе был проведен анализ полученных данных педагогического наблюдения, и была разработана программа упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки у учащихся начальной школы.

Организация педагогического эксперимента проводилась по следующей схеме:

- на первом этапе работа проводилась совместно с медицинским работником детским фельдшером Каревой Еленой Борисовной. По исследованию медицинских карт были выявлены нарушения осанки у детей начальных классов (и по данным медицинского осмотра) за 2019-2020 учебный год.
- исходное или предварительное тестирование (сентябрь 2019 года);
- проведение учебно-тренировочных занятий на уроках физической культуры по предложенной методике (сентябрь 2019 года – февраль 2020 года);
- контрольное или повторное тестирование (февраль 2020 года).

Третий этап являлся заключительным. На данном этапе осуществлялось подведение итогов экспериментальной работы на основе

статистического анализа данных. Результаты тестирований были представлены в виде таблиц и диаграмм. Также были сформулированы выводы относительно эффективности методики выявления нарушений осанки и упражнений по профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. На заключительном этапе проводилось оформление выпускной квалификационной (бакалаврской) работы в соответствии с требованиями.

В своем исследовании мы применили методы, которые позволяют определить состояние опорно-двигательного аппарата. Этот метод мы использовали для определения типа осанки с целью грамотного подбора коррекционных упражнений.

После изучения литературы и осмотра детей у врача, были отобраны упражнения для формирования устойчивых навыков осанки для учеников начальных классов.

Упражнения предложенной методики были разделены по группам:

- упражнения общего развития;
- подвижные игры;
- упражнения для различных частей тела.

После каждого урока отдельному ученику или отдельной группе учащихся давали домашнее задание, которое необходимо выполнить вместе с родителями или самостоятельно, если ребенок сможет выполнить упражнение.

В медицинском учреждении был проведен визуальный и антропометрический осмотр учеников. Дети осматривались с обнаженным торсом и в привычной для них позе. Они стояли с одинаковой нагрузкой на обеих ногах (ноги прямые, пятки вместе, носки врозь). Осмотр спереди и сзади позволил определить форму грудной клетки, нижних конечностей и стоп, определить изменения позвоночника в лобной плоскости. Это проявляется боковым искривлением позвоночника, асимметрией в

положении плеч, лопаток, сосков, треугольников талии, искажением таза и т.д.

Осмотр детей со стороны позволил обнаружить изменения в сагиттальной плоскости, то есть неправильное соотношение физиологических изгибов позвоночника. В норме глубина лордоза в шейном и поясничном отделах позвоночника должна соответствовать толщине ладони обследуемого.

Для определения изменений позвоночника в сагиттальной плоскости испытуемый находился спиной к ростомеру или стене, так что его шея, ягодицы и пятка касались вертикальной плоскости. В таком положении можно было четко выявить нарушения в соотношении физиологических изгибов позвоночника. Кроме того, при боковом осмотре определялась форма грудной клетки и возможное переразгибание в коленных суставах.

Симптомы осанки у детей выявлялись практически на всех плоскостях (комбинированный вид нарушения осанки), на разных стадиях – от слегка заметной до резко выраженной. Нарушения во фронтальной плоскости были важны для того, чтобы отличить их от сколиоза. Для этого мы попросили учеников сказать друг другу «Смирно!». За счет напряжения мышц позвоночник выпрямляется. Так же ребенка можно попросить лечь на живот, нарушение осанки в этом положении может исчезнуть. При сколиозе этого не происходит.

Наличие торсии, характерной для сколиоза, также может быть показано в положении наклона вниз. В этом положении мы обратили внимание на наличие или отсутствие реберной выпуклости, которое может возникать на одной стороне средней линии спины, чаще на уровне лопаток, и на перекос таза на уровне поясницы, которая может находиться на другой стороне средней линии спины в виде мышечного валика. Пальпация в этом положении также позволяет обнаружить смещение или вращение позвонков. Таким образом, мы исключили сколиоз позвоночника и в случае подозрений обратились к педиатру.



Экспериментальная работа проводилась под наблюдением медицинского работника – детского фельдшера Каревой Е.Б. Для определения наличия или отсутствия нарушений осанки в исследовании, мы использовали тестовую карту.

Антропометрия применялась нами для определения состояния осанки с помощью измерений. Измерения проводились при помощи сантиметровой ленты. 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 нами результатов мы вычислили индекс, характеризующий состояние осанки. Для этого мы использовали следующее уравнение:

- 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%.

После обработки первичных данных на уроках физической культуры в начальных классах была внедрена разработанная программа упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и формированию ее правильного положения. Комплексы упражнений применялись 2 раза в неделю в течение 6 месяцев.

Для определения эффективности предложенного комплекса упражнений был проведен повторный осмотр учащихся в феврале 2020 года.

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 2019 и 2020 года мы видим улучшение состояния осанки у детей младшего школьного возраста. Это связано с правильным соблюдением режима дня, жесткой постелью, правильной рабочей позой во время письма, правильным ношением портфеля, регулярное выполнение утренней гимнастики, закаливающих процедур, игр на свежем воздухе, дополнительных часов здоровья и т.д. Все эти факторы способствуют увеличению числа детей с нормальной осанкой.

Применение методики для профилактики изменений и коррекции осанки дало эффективный и положительный результат физического состояния учащихся. В результате исследования мы убедились, что физические упражнения благоприятствуют предохранению изменений осанки детей младшего школьного возраста, и нашло обоснование в итогах и выводах педагогического исследования. Это в очередной раз утверждает целесообразность применения 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. В литературе одним из главных обсуждаемых методов коррекции нарушений осанки и заболеваний позвоночника является лечебная физическая культура. В научно-методической литературе представлено много средств лечебной физической культуры, но недостаточно данных о средствах по профилактике нарушений осанки.

Для формирования правильной осанки необходимо, в первую очередь, соответствующую среду не только в учебных заведениях, но и дома. Именно поэтому лечебная физкультура, способствующая укреплению мышечного корсета и снятию напряжения, имеет большое значение в предотвращении изменений в улучшении осанки. Развитие навыков поддержания правильной осанки должно происходить в семье. Для этого обязательно нужно иметь 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. Для этого нужны дополнительные часы – часы здоровья.

2. В процессе педагогического исследования у учащихся МОУ «СОШ села Баскатовка» Саратовской области в ходе медицинского и антропометрического осмотров были выявлены нарушения в осанке у детей младшего школьного возраста – учеников начальных классов.

3. Для профилактики нарушений осанки была разработана специальная программа, которая основывалась на выполнении комплекса специальных упражнений и подвижных игр, направленных на сохранение и поддержание правильной осанки.

4. С помощью педагогического эксперимента была проведена оценка эффективности разработанной методики, направленной на профилактику

нарушений осанки у детей начальной школы средствами 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.

Мы считаем, что представленная программа упражнений может быть использована врачами и педагогами для самоконтроля детей, занимающихся физической культурой и спортом. Под таким контролем находятся также дети, которые имеют дефекты в осанке и для них требуется большое количество времени, чтобы исправить эти нарушения. Представленное исследование содержит ряд советов, пожеланий и рекомендаций по профилактике изменения осанки.