

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**КОРРЕКЦИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ
У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ
ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Гойда Надежды Вячеславовны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Введение Актуальность исследования определяется тем, что одной из приоритетных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе детей и подростков, так как фундамент здоровья закладывается в именно в этом возрасте.

Нарушения костно-мышечной системы – доминирующий компонент в структуре отклонений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста. Согласно данным многочисленных исследований, только 20% детей можно назвать здоровыми, тогда как у 80% школьников в той или иной степени диагностируются нарушения осанки. Это связано с изменением уровня и характера произвольной двигательной активности в связи с переходом ребенка из детского сада в школу, преобладанием гиподинамических факторов и длительной низкоинтенсивной статической нагрузки на позвоночник во время учебных занятий и выполнения домашнего задания. Все это приводит к возникновению дисбаланса между мышцами, участвующими в сохранении вертикальной позы и симметричности тела. При этом создается асимметрия не только вертикальной позы, но и двигательных действий, выполнение которых, обеспечивается посредством одновременного сокращения мышц левой и правой половины тела.

Нарушения осанки приводит к сбою нормального функционирования легких, снижает их жизненную емкость, что в свою очередь, ведет к нарушению окислительно-восстановительных процессов, в результате снижается сопротивляемость организма к заболеваниям.

При своевременных оздоровительных мероприятиях нарушение осанки является обратимым процессом. В современных условиях одним из востребованных видов двигательной деятельности, направленных на коррекцию нарушений осанки детей младшего школьного возраста, являются занятия оздоровительной гимнастикой, исключаящие монотонность исполнения движений.

Объект исследования – тренировочный процесс оздоровительной гимнастики с целью коррекции сколиотической осанки у девочек 7-8 лет в условиях фитнес клуба

Предмет исследования – показатели функциональной асимметрии и развития костно-мышечной-системы, статического и динамического равновесия, а также результаты выполнения двигательных заданий у девочек 7-8 лет.

В связи с этим, **целью исследования** явилось экспериментальное обоснование влияния занятий оздоровительной гимнастикой на коррекцию сколиотической осанки у девочек 7-8 лет в условиях фитнес клуба.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение средств оздоровительной гимнастики в условиях фитнес клуба обеспечит значительное улучшение двигательных способностей и коррекцию сколиотической осанки у девочек 7-8 лет. Правильно подобранные упражнения с учетом индивидуальных особенностей детей способствуют укреплению мускулатуры, тренировке отдельных мышц, стабилизации суставов, формированию правильной осанки.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Рассмотреть теоретические аспекты проблемы коррекции и профилактики нарушений осанки у младших школьников в научно-методической литературе.
2. Провести диагностику функциональной асимметрии осанки у девочек 7-8 лет.
3. Оценить состояние симметричности треугольников талии как одного из основных маркеров сколиотической осанки у девочек 7-8 лет.
4. Выявить наличие или отсутствие асимметрии развития скелетно-мышечной системы у девочек 7-8 лет.
5. Определить показатели статического и динамического равновесия как критерия функции поддержания вертикальной позы у девочек 7-8 лет.

6. Провести анализ двигательного стереотипа по количеству движений и асимметрий при выполнении девочками 7-8 лет специальных двигательных заданий.

7. Составить комплексы упражнений оздоровительной гимнастики для коррекции сколиотической осанки у девочек 7-8 лет с апробацией в тренировочном процессе и анализом результатов проведенного исследования.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У девочек 7-8 лет осуществлялась оценка функциональной асимметрии осанки по тестовой методике Адамса, состояния симметричности треугольников талии, наличия или отсутствия асимметрии развития скелетно-мышечной системы, показателей статического и динамического равновесия и количества асимметрий по методу А.П. Шклярченко при выполнении двигательных заданий «Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой», «Разгибание туловища из положения лёжа на животе, руки за головой», «Отведение ног назад из положения лёжа на животе, руки за головой», «Поднимание ног вперёд из положения лёжа на спине, руки за головой», «Наклон прогнувшись из положения стоя, гимнастическая палка вверху с отведением рук назад», «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа».

Результаты исследований были обработаны методом математической статистики на основании критерия Стьюдента и пакета прикладных программ «Microsoft Excel». По всем показателям рассчитывали: среднее арифметическое значение (M); ошибку среднего арифметического значения (m); показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2024 года по май 2025 года на базе фитнес клуба «World class» г. Саратова, в котором приняли участие 20 девочек 7-8 лет.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы коррекции и профилактики нарушений осанки у детей в младшем школьном возрасте» и «Экспериментальное обоснование влияния занятий оздоровительной гимнастикой на коррекцию сколиотической осанки у девочек 7-8 лет», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст магистерской работы изложен на 71 странице, содержит 6 таблиц и 12 диаграмм.

Теоретический анализ проблемы коррекции и профилактики нарушений осанки у детей в младшем школьном возрасте. Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов.

Нарушения осанки и деформации позвоночника составляют многочисленную группу разнообразных по характеру и проявлениям вариантов патологии опорно-двигательного аппарата у детей.

Нарушения осанки у детей младшего школьного возраста являются одними из наиболее часто встречаемых негативных последствий изменения уровня и характера произвольной двигательной активности, вызванной переходом ребенка из детского сада в школу.

Большинство случаев нарушения осанки у детей данной возрастной группы носят приобретенный функциональный характер и обусловлены нерациональной организацией учебного процесса. Усиление интенсивности учебной нагрузки в последнее время привело к возникновению у школьников патологий различных органов и систем, а также снижению общей работоспособности и росту психофизической перегрузки. Учитывая, что младший школьный возраст характеризуется активным формированием

опорно-двигательного аппарата, именно на этой стадии развития крайне важно осуществлять своевременное выявление и, при возможности, коррекцию выявленных нарушений осанки.

Постепенное искривление осанки ведёт к ограничению подвижности грудной клетки и диафрагмы, а также ухудшению амортизационных свойств позвоночника. Данные нарушения негативно сказываются на функционировании всех систем организма, становясь фактором риска развития хронических заболеваний в связи с общей слабостью функциональных возможностей, гипотонией мышц и связочного аппарата. Вследствие неправильной осанки наблюдается уменьшение жизненной ёмкости лёгких, затрудняется работа сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Часто возникают головные боли и быстро наступает состояние переутомления.

Важно отметить, что процесс формирования осанки продолжается на протяжении всего детства и юности, поэтому своевременное выявление и коррекция нарушений осанки играют ключевую роль в обеспечении здорового физического развития ребенка.

Отсутствие своевременной профилактики и коррекции появляющихся нарушений осанки в младшем школьном возрасте приводит к закреплению неоптимального двигательного стереотипа с последующим его усугублением и, как следствие, к более серьёзным проблемам со здоровьем.

Сколиоз является одним из часто встречающихся нарушением осанки и относится к числу актуальных проблем современной ортопедии. С каждым годом становится все больше детей, особенно младшего школьного возраста, которым ставится диагноз «сколиоз». Современные медицинские методики позволяют обнаружить данное отклонение на самых ранних этапах возрастного развития.

Сколиотическая осанка – боковое отклонение позвоночника в одном из отделов, которое обычно возникает в период активного роста у детей и

подростков. Обычно это грудной или поясничный отдел. Сколиотическая осанка может перейти в сколиоз, если не уделить должного внимания лечению.

Для профилактики и коррекции сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста необходимо своевременно выявлять нарушения осанки и, по возможности, проводить коррекцию. Для успешной профилактики и коррекции сколиоза необходимо использовать комплекс мер, включающий как традиционные, так и современные, инновационные подходы. Одним из наиболее эффективных современных методов профилактики нарушений осанки является гимнастика с использованием фитбола.

Для коррекции сколиотической осанки у детей применяют специально подобранные комплексы симметричных общеукрепляющих упражнений для гармоничного укрепления мышц туловища, плечевого и тазового поясов.

Использование упражнений из комплекса фитбол-гимнастики способствует не только коррекции искривлений позвоночника, но и оптимизирует функциональное состояние опорно-двигательной системы, параллельно повышая уровень физической подготовленности.

В ходе анализа проблемы коррекции и профилактики нарушений осанки у младших школьников показано, что:

- состояние осанки младшего школьника является одним из комплексных показателей его здоровья;
- профилактика нарушения осанки у детей младшего школьного возраста предполагает, прежде всего, достаточную двигательную активность, продолжительность статических и динамических нагрузок в пределах возрастной нормы;
- закрепление навыков правильной осанки посредством упражнений оздоровительной гимнастики является необходимым условием во время занятий различными формами физической культуры и физического воспитания.

Экспериментальное обоснование влияния занятий оздоровительной гимнастикой на коррекцию сколиотической осанки у девочек 7-8 лет. Нарушение осанки является наиболее распространенным отклонением в состоянии опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Поэтому одним из перспективных направлений профилактики нарушения осанки у данного контингента является поиск новых технологий с использованием специально подобранных физических упражнений.

В организованном педагогическом исследовании приняли участие 20 девочек 7-8 лет. Для проведения экспериментального исследования было сформировано 2 группы с одинаковым количественным составом по 10 человек – контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

В контрольную группу вошли обследуемые девочки с нормальной осанкой, в экспериментальную группу – девочки с диагнозом «сколиотическая осанка» (по данным медицинских карт).

Девочки контрольной и экспериментальной групп занимались в условиях фитнес клуба оздоровительной гимнастикой. Однако тренировочный процесс имел некоторые отличия. В контрольной группе для девочек с нормальной осанкой занятия были направлены на профилактику нарушений осанки, а у девочек со сколиотической осанкой в экспериментальной группе – на ее коррекцию. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 60-80 минут.

Критерием эффективности применяемых комплексов упражнений оздоровительной гимнастики является положительная динамика изучаемых параметров у девочек 7-8 лет.

Перед началом занятий в фитнес клубе все обследуемые прошли медицинский осмотр и получили допуск. Нагрузку на занятиях увеличивали постепенно, не форсируя ее.

Основной формой организации оздоровительной гимнастики является тренировочное занятие. Структура занятия оздоровительной гимнастики включала: подготовительную часть (разминка) – 10 мин; основную (20-30 мин)

и заключительную (5 мин) части. Комплекс оздоровительной гимнастики при нарушениях осанки включал корригирующие и симметричные упражнения, а также упражнения с мячом (фитбол). Занятия оздоровительной гимнастикой должны проводиться в медленном или среднем темпе. При выполнении различных движений дыхание должно быть глубоким. В число средств оздоровительной гимнастики на мячах (фитбол) входят: основные движения на мяче и с мячом, которые соединены в блоки и комбинации; различные танцевальные элементы и ритмические упражнения.

Исследования проводили в 2 этапа с регистрацией фоновых (1 этап) и итоговых (2 этап) значений всех указанных показателей девочек 7-8 лет.

В ходе проведенной диагностики функциональной асимметрии осанки у девочек 7-8 лет установлены отличия между функциональными изменениями осанки у девочек контрольной группы и структурными изменениями у девочек экспериментальной группы со сколиотической осанкой (искривление грудной клетки или асимметрия мышечных валиков в поясничном отделе при наклоне вперед);

При оценке состояния треугольников талии выявлена их симметричность у девочек контрольной группы с нормальной осанкой и явные признаки сколиоза у девочек экспериментальной группы на основании их асимметрии с достоверной разницей между правой и левой стороной.

Анализ полученных данных о развитии скелетно-мышечной системы у девочек 7-8 лет на основании метода взвешивания двумя весами позволил установить:

- отсутствие асимметрии (неравномерность) развития скелетно-мышечной системы у девочек контрольной группы, что указывает на равномерное распределение нагрузки на правую и левую ногу;
- наличие асимметрии развития скелетно-мышечной системы и неравномерность распределение нагрузки на правую и левую ногу с достоверной разницей между показателями.

Фоновые показатели статического равновесия в пробе Ромберга и динамического равновесия в пробе с поворотами на гимнастической скамейке у девочек 7-8 лет контрольной группы с нормальной осанкой были выше, чем у девочек экспериментальной группы со сколиотической осанкой.

Анализ показателей двигательного стереотипа по методике А.П. Шкляренко показал, что:

- девочки обеих групп во всех шести тестовых заданиях воспроизводили менее 10 движений, что указывает на наличие средней способности к точному воспроизведению движений в группе контроля и низкой способности в экспериментальной группе;
- наибольшее количество движений девочки обеих групп смогли воспроизвести при выполнении подъемов туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, а наименьшее – при выполнении сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, со значительной разницей в экспериментальной группе;
- при выполнении двигательных тестов наличие асимметрии выявлены только у девочек экспериментальной группы с наибольшей их регистрацией в подъемах туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, а наименьшей – в сгибаниях-разгибаниях рук в упоре лежа.

В результате внедренных в тренировочный процесс комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиотической осанки у девочек 7-8 лет отмечены положительные изменения, однако степень изменений существенно отличалась в исследуемых группах:

- показатели состояния треугольников талии существенно не отличались от фоновых значений ввиду их симметричности у девочек группы контроля, а у девочек экспериментальной группы зафиксировано достоверное уменьшение разницы между правой и левой стороной;
- показатели развития скелетно-мышечной системы не претерпевали изменений в группе контроля и по-прежнему указывают на

равномерное распределение нагрузки на правую и левую ногу; у девочек в экспериментальной группе показатели асимметрии между правой и левой ногой достоверно уменьшаются;

- время сохранения статического равновесия в пробе Ромберга увеличивается у девочек обеих групп с более выраженной динамикой в контрольной группе;

- показатели динамического равновесия претерпевают более существенные изменения с достоверным характером также у девочек в группе контроля на основании уменьшения времени выполнения поворотов на гимнастической скамейке;

- несмотря на положительные изменения, девочки обеих групп во всех шести тестовых заданиях воспроизводили по-прежнему менее 10 движений; однако в контрольной группе результаты тестовых заданий были в большей степени близки к нормативным значениям, тогда как в экспериментальной группе способность к точному воспроизведению движений оставалась на низком уровне, но при этом уменьшалось количества асимметрий при выполнении двигательных тестов.

Заключение. Нарушения осанки и деформации позвоночника составляют многочисленную группу разнообразных по характеру и проявлениям вариантов патологии опорно-двигательного аппарата у младших школьников, в связи с чем проблема нарушений осанки, методы профилактики и коррекции нарушений привлекают внимание многих ученых из различных отраслей науки. Одним из распространенных нарушений осанки считается сколиотическая осанка, под которой понимается фронтальное искривление позвоночника, не сопровождающееся изменением формы тел позвонков. Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки.

Таким образом, в ходе проведенного исследования экспериментально обосновано влияние занятий оздоровительной гимнастикой на коррекцию сколиотической осанки у девочек младшего школьного возраста.