

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

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студент 3 курса 331 группы  
Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»  
Профиль подготовки «Физическая культура»  
Факультет физической культуры и спорта  
**Шавва Юрий Владимирович**

Научный руководитель  
к. мед. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой  
к. мед. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов, 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Нарушения осанки представляют собой наиболее распространенные заболевания опорно-двигательной системы у детей и подростков, являясь одной из актуальных проблем современности.

Данные отклонения могут послужить причиной возникновения различных функциональных и морфологических расстройств здоровья в детском возрасте, а впоследствии привести к развитию многочисленных заболеваний во взрослом состоянии.

Согласно последним исследованиям, процент детей с нарушениями осанки варьирует от 30 до 60%, при этом сколиоз диагностируется у 6-15% детей.

Для коррекции подобных нарушений широко используются физические упражнения. Они оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, повышают общий тонус организма, стимулируют его защитные силы и нормализуют функциональные возможности.

Плавание является ценным методом физической коррекции для людей всех возрастов – от детей до пожилых. Симметричные движения в горизонтальном положении тела в воде снимают нагрузку с позвоночного столба, что делает плавание эффективным средством исправления нарушений осанки.

Данный аспект лёг в основу наших педагогических исследований, направленных на изучение влияния плавания на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, а также на улучшение осанки.

**Объектом исследования** выступает процесс физического воспитания учащихся начальной школы.

**Предметом исследования** являются средства и методы формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования** заключается в определении эффективности использования комплекса физических упражнений и плавания для коррекции физического состояния школьников младшего возраста.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что динамические и статические напряжения и расслабления в нервно-мышечной системе способствуют не только развитию ведущих органов и систем организма, но и формированию мотивации к здоровому образу жизни, а также закладыванию основ здоровья человека. В конечном итоге, это создает предпосылки для повышения качества жизни.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по исследуемой теме.
2. Провести исследование осанки у учащихся 2-3 классов.
3. Определить влияние комплекса физических упражнений в рамках образовательного процесса на организм младших школьников.
4. Определить влияние лечебно-оздоровительного плавания на физическое состояние учащихся 2-3 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.

**Положение, выносимое на защиту:**

Эффективная коррекция и профилактика нарушений осанки учащихся 2-3 классов, обеспечивается единством системной организации трех форм занятий:

- уроки физической культуры для учащихся основной школы;
- занятия лечебно-оздоровительным плаванием;
- утренняя гимнастика с корректирующими элементами, динамические паузы, дополнительные упражнения на удлиненных переменах, проводимые учащимися самостоятельно по учебным заданиям, учитывающим индивидуальные особенности в нарушении их осанки.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

### **Оздоровительное значение плавания и влияние его на организм человека**

В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях, это дети (школьники).

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание представляет собой уникальное средство физического воспитания. Благодаря специфическим свойствам воды (высокой плотности, насыщенности кислородом, более низкой температуры), человек испытывает состояние, близкое к невесомости. Действие силы тяжести в воде значительно снижается.

Велико оздоровительное значение плавания. Вода оказывает благотворное воздействие на организм человека, способствуя очищению кожи, улучшению её дыхания и укреплению структуры. Применение воды способствует правильному физическому развитию и активизирует деятельность внутренних органов: ускоряется дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических

кровеносных сосудов, усиливаются обменные процессы. Это явление обусловлено тем, что вода по сравнению с воздухом обладает повышенной теплопроводностью и теплоёмкостью, а также большей плотностью. В результате теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека значительно возрастают. Эти особенности имеют большое значение для физического воспитания детей и подростков.

Занятия плаванием оказывают благотворное влияние на организм ребёнка, способствуя укреплению его физического и психического здоровья.

Неврологическое воздействие: Плавание позитивно сказывается на состоянии центральной нервной системы, повышая уверенность в себе у ребёнка. Это объясняется сочетанием успокаивающего эффекта водной среды и положительного воздействия физических упражнений.

Физическое развитие: Регулярные занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивая такие качества, как выносливость, сила, скорость, ловкость и гибкость. Формирование "мышечного корсета" способствует выработке правильной осанки, предупреждая искривления позвоночника.

Психоэмоциональное состояние: Плавание помогает снизить возбудимость и раздражительность у детей. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, отличаются от сверстников более высоким ростом, улучшенными показателями жировой массы (ЖЕЛ), гибкости и силы. Кроме того, они реже болеют простудными заболеваниями.

Лечебные свойства: Плавание способствует улучшению сна и аппетита, поэтому его часто рекомендуют врачи в качестве лечебного средства. Занятия плаванием широко используются в лечебной физкультуре и медицине для лечения нарушений обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности. При плавании происходит перераспределение крови в организме. На первой минуте пребывания в холодной воде сосуды сужаются,

затем, под воздействием активных движений, они расширяются. За счет мобилизации депонированной крови, в циркуляции увеличивается количество форменных элементов.

Погружение на различную глубину с задержкой дыхания оказывает комплексное положительное воздействие на организм. Такая практика способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также центрального нервного аппарата. Нахождение под водой при задержке дыхания развивает анаэробные возможности организма и повышает устойчивость к экстремальным ситуациям. Регулярные занятия плаванием способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких за счёт укрепления и развития дыхательных мышц, что приводит к усилению лёгочной вентиляции. Перемещение в воде создаёт благоприятные условия для совершенствования всех типов дыхания.

Плавание является одним из эффективных методов закаливания организма, формирующим устойчивые гигиенические навыки. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, что приводит к усиленному теплоотдаче (на 50-80%) при нахождении в воде по сравнению с воздушной средой. Купание и плавание повышают сопротивляемость организма к температурным колебаниям и способствуют профилактике простудных заболеваний. Занятия плаванием в естественных водоёмах усиливают закаливающий эффект за счёт воздействия солнечного света и воздуха. Регулярные тренировки плаванием способствуют коррекции нарушений осанки, плоскостопия, гармоничному развитию практически всех групп мышц, в частности плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Велико гигиеническое значение воды, особенно морской, насыщенной целебной солью, благотворно воздействующей на поверхность кожи, убивающей микробы.

Интенсивные мышечные нагрузки при быстром передвижении в воде, обладающей очищающими свойствами, не приводят к излишнему потоотделению.

Акватренировки способствуют значительному снижению массы тела. Высокая плотность воды оказывает заметное давление на кожу, что способствует массажу внутренних органов и расслаблению мускулатуры. Наличие растворённого кислорода в воде позволяет организму использовать его в дополнение к воздуху. Упругие водные потоки, создавая сопротивление плывущему человеку, оказывают массирующее воздействие на тело, что положительно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Существует несколько видов плавания: оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное.

Оздоровительное плавание доступно практически всем людям с самого раннего (грудного) возраста до глубокой старости.

Существует несколько неспортивных способов плавания (саженками, “по-собачьи”), которые дают возможность передвигаться в воде на довольно большие расстояния. Размеренные, ритмичные движения уравнивают нервные процессы, способствуют нормализации нервно-психического состояния.

Оздоровительное плавание включает разнообразные игры и развлечения на воде. Как правило, оздоровительное плавание сочетается с приёмом солнечных и воздушных ванн, что обеспечивает комплексное воздействие на организм естественных сил природы: воды, солнца и воздуха.

Большое значение при занятиях оздоровительным плаванием имеет использование специального снаряжения: ласт, дыхательной маски, трубки. Применение ласт значительно увеличивает опору нижних конечностей на воду, способствует лучшему сохранению горизонтального положения, более

удобному и быстрому передвижению, выполнению разнообразных двигательных действий. Применение маски защищает глаза от воздействия воды, особенно в хлорированных бассейнах, расширяет обзор при плавании лицом вниз, придаёт уверенность во время пребывания на воде. Дыхательная трубка обеспечивает непрерывность дыхательного процесса без дополнительных усилий. Это позволяет пловцу рассмотреть дно, особенно если он находится в море или озере с интересным растительным и животным миром. В открытых водоёмах, особенно в море, часто используют акваланги. Это специальное снаряжение позволяет погружаться на значительную глубину.

Во время плавания создаются благоприятные условия для коррекции нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это привело к появлению специального направления - лечебное плавание.

Данный метод направлен на:

- \* Коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки;
- \* Улучшение осанки;
- \* Формирование правильного дыхания;
- \* Повышение тонуса мышц-разгибателей;
- \* Улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, лечебное плавание способствует закаливанию организма и укреплению общего физического состояния. Занятия плаванием играют важную роль в личностном росте. Человек, ранее боявшийся воды, преодолевая страх и инстинкт самосохранения, начинает активно действовать в водной среде и приобретает уверенность в себе.

Оздоровительное и лечебно-тонизирующее воздействие плавания достигается при условии технически правильного и индивидуально подобранного режима занятий.

Этапы занятий оздоровительным плаванием:

\* Первый этап: адаптация к водной среде, обучение движениям в воде, освоение способов плавания (преимущественно брасс и кроль на груди и спине). Стилль брасс является одним из наиболее эффективных для лечебно-оздоровительного плавания.

\* Второй этап: постепенное увеличение объёма плавания с учётом индивидуальных возможностей, повышение общей выносливости и способности преодолевать всю оздоровительную дистанцию без остановок.

Таким образом, плавание гармонично развивает и укрепляет организм человека, способствует увеличению двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых в повседневной жизни. Поэтому не случайно плавание входит в число основных средств системы физического воспитания.

### **Организация педагогического эксперимента**

Настоящее исследование было проведено с сентября 2024 года по апрель 2025г. В исследовании приняли участие 80 школьников 2 а, б; 3 а, б классов.

Данное исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2024 года) был ориентирован на формирование групп участников для проведения обследования однородных по уровню физического состояния организма.

Второй этап (октябрь 2024 – ноябрь 2025 года) включал в себя внедрение комплекса физических упражнений, направленных на коррекцию осанки у младших школьников. Участники были разделены на две группы: контрольную группу (2 а, 3 б) и экспериментальную группу (2 б, 3 а).

Обе группы выполняли рекомендуемые оздоровительные формы физических упражнений: утреннюю гимнастику с корректирующими элементами, динамические паузы, еженедельные занятия лечебной гимнастикой и дополнительные упражнения на удлинённых переменах.

Экспериментальная группа «Б» дополнительно посещала два раза в неделю уроки оздоровительного плавания в спортивном комплексе.

Третий этап (май 2025 – октябрь 2025 года) заключался в повторном обследовании участников и оценке влияния занятий на показатели осанки и физическое состояния организма.

Целью данного исследования являлось изучение эффективности применения комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для профилактики и коррекции нарушений осанки у учащихся 2-3 классов.

В исследовании приняли участие две группы школьников: контрольная группа «А» и экспериментальная группа «Б». Обе группы включали в себя как детей с нарушениями осанки, так и детей с нормальной осанкой.

Комплекс мероприятий, проводимых с обеими группами в рамках учебного процесса:

1. Корректирующая утренняя гимнастика: выполнялась ежедневно в классе до начала уроков. Комплекс упражнений был разучен на уроках физической культуры под руководством учителя.

2. Динамические паузы: проводились в классе под руководством учителя, продолжительностью не более 2-3 минут. Время проведения определялось педагогом, ведущим урок.

3. Дополнительные упражнения на удлиненных переменах: проводились в малом спортивном зале.

Особое внимание в педагогическом эксперименте было уделено еженедельному уроку лечебной гимнастики, проводимому учителем физической культуры.

Все мероприятия проводились в рамках учебного времени с обеими группами.

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

Обучение школьников экспериментальной группы плаванию происходило 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 50 занятий по плаванию, продолжительность занятия составляла 45 минут. Группа школьников из 33 человека посещала бассейн в присутствии инструктора по плаванию. 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.

Оценка физического развития испытуемых осуществлялась посредством расчета индекса Эрисмана, жизненного индекса (ЖИ), измерения показателей динамометрии и экскурсии грудной клетки. Средние значения полученных показателей в контрольной и экспериментальной группах сравнивались в начале и конце экспериментального периода.

Оценка состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялась с использованием функциональной пробы Руфье и ортостатической пробы. Проба Руфье представляет собой один из доступных косвенных методов оценки функциональных возможностей сердца. В ходе проведения этой пробы определяется индекс Руфье, служащий показателем уровня

работоспособности миокарда, а также отражающий степень адекватности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при умеренных физических нагрузках.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Регулярные занятия физической культурой являются ключевым фактором для достижения максимальных положительных результатов в плане здоровья и физического развития. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его состояние здоровья, уровень физической подготовки и рекомендации врача.

Начало школьной жизни влечет за собой резкие изменения в режиме дня ребенка. Продолжительное сидение за партой создает значительную статическую нагрузку на позвоночник и снижает двигательную активность.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Формирование правильной осанки требует комплексного подхода, включающего все формы физической культуры с обеспечением регулярности и единства врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

2. Использование оздоровительных форм физических упражнений как в урочное, так и во внеурочное время способствует улучшению и формированию правильной осанки. Эксперимент показал, что группа занимавшаяся оздоровительными упражнениями, продемонстрировала улучшение осанки на 8%. Экспериментальная группа, сочетавшая физические упражнения с посещением бассейна, достигла более значительных результатов - 16% учащихся улучшили свою осанку.

3. Лечебно-оздоровительное плавание в сочетании с оздоровительными упражнениями является эффективным методом для улучшения и коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

4. Предложенная схема занятий физической культурой способствовала улучшению показателей физического развития, что подтверждается приростом индекса Эрисмана, жизненного индекса и величины экскурсий грудной клетки. В экспериментальной группе показатели физического развития достоверно выше, чем в контрольной.

5. В обеих группах наблюдались положительные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. При этом степень позитивных изменений была выше в группе, которая дополнительно занималась плаванием.