УДК 796.012.65

Е. И. Ткаченко,
факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Физические упражнения как средство коррекции нарушений осанки у младших школьников

Аннотация. В статье рассмотрена проблема коррекции нарушений осанки у младших школьников с помощью специальных физических упражнений. Приведены данные диагностики состояния осанки детей 7–8 лет, участвующих в исследовании. Отражены результаты апробации комплекса корригирующих упражнений, ориентированного на укрепление мышечного корсета, нормализацию физиологических изгибов позвоночника и формирование устойчивого навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: осанка, нарушения осанки, коррекция осанки у младших школьников, корригирующие упражнения, здоровьесбережение.

На сегодняшний день сколиоз и нарушения осанки являются самыми распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата в педиатрической практике. Формируясь в детстве, неправильная осанка становится одной из причин развития множества функциональных и морфологических расстройств, а во взрослой жизни отягощает течение практически любых соматических заболеваний. Неправильное положение тела, обусловленное длительным сохранением статичной рабочей позы за партой, асимметричной нагрузкой на мышечный корсет и общей слабостью мышечной системы, создает критические условия для сбоев в работе кровеносной, дыхательной и пищеварительной систем.

В этой связи формирование и коррекция осанки перестают быть задачей исключительно эстетической. Это ключевой элемент здоровьесбережения, необходимый для повышения общей работоспособности организма, гармоничного развития всех его систем и полноценного функционирования внутренних органов.

Актуальность темы обусловлена противоречием между объективной необходимостью коррекции нарушений осанки у младших школьников и недостаточной разработанностью научно обоснованных методик применения корригирующих упражнений в условиях образовательного процесса начальной школы.

Цель работы — определить содержание и апробировать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

© Ткаченко Е. И., 2026

Анализ научно-педагогической литературы привел к выводу, что комплекс коррекционных упражнений должен быть составлен с учетом вида нарушения осанки, анатомо-физиологических особенностей организма младших школьников, их индивидуальных возможностей. Необходимо обеспечить систематичность выполнения комплекса и постоянный контроль за динамикой состояния осанки.

Осанка представляет собой привычное положение тела, отражающее не только внешний вид, но и состояние опорно-двигательного аппарата, тонус мускулатуры и выраженность физиологических изгибов позвоночника. Правильная осанка является необходимым условием нормального функционирования внутренних органов и физического здоровья ребенка [4].

Важно понимать, подчеркивают авторы, что большинство нарушений осанки у детей имеют приобретенный функциональный характер, который напрямую связан с нерациональной организацией процесса жизнедеятельности ребенка [3]. Для младших школьников одной из основных причин возникновения деформаций позвоночника является неравномерность возрастных изменений опорно-двигательного аппарата, увеличение статической нагрузки на позвоночник и неготовность мышечного, суставно-связочного аппарата справляться с этой нагрузкой [1].

Формирование правильной осанки в детском возрасте — это комплексный процесс. Он включает и правильное питание, режим жизнедеятельности, оптимальный объем двигательной активности, и обучение навыкам правильной осанки,

и гармоничное развитие мышечного корсета. Большинство специалистов убеждены, что физические (корригирующие) упражнения являются основным и наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста [2; 5].

На основе данных специальной литературы составлен комплекс физических упражнений для младших школьников, направленный на коррекцию наиболее распространенных нарушений осанки. Этот комплекс апробирован на базе школы № 4 г. Исилькуля с учащимися 1–2-х классов (20 человек). Эксперимент проводился с сентября 2025 г. по март 2026 г.

Для диагностики осанки использовались методы: педагогическое наблюдение, визуальный скрининг (по методике С. Н. Попова), тестирование силовой выносливости мышц туловища, измерение глубины шейного и поясничного лордоза.

По результатам диагностики установлено, что большая часть обучающихся (60 %) имеет функциональные нарушения осанки различной степени выраженности, выявлена слабость групп мышц, обеспечивающих удержание позвоночника в правильном положении. У 80 % детей показатели силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса находятся ниже возрастной нормы. Половина обследованных имеет тенденцию к увеличению поясничного лордоза.

Из числа участников эксперимента сформированы две группы по 10 человек. Контрольная группа продолжала заниматься по обычной программе физического воспитания. В экспериментальной группе проведена серия коррекционных занятий. Они проводились во внеучебное время 2 раза в неделю по 30–35 минут. Всего состоялось 40 занятий.

При планировании комплекса упражнений учитывалась физическая подготовленность участников, особенности детей младшего школьного возраста, характер и степень выраженности нарушений осанки, а также материально-техническая база школы. В комплекс, наряду с общеразвивающими, включены специальные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета (мышц спины, живота, боковых мышц туловища), упражнения для коррекции конкретных видов нарушений (сутулости, асимметрии), упражнения на развитие гибкости, координации и равновесия. Упражнения выполнялись из различных исходных положений (лежа на спине, на животе, на боку, стоя у гимнастической стенки, сидя). Также использовались упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика, игры малой подвижности, способствующие формированию правильной осанки.

Повторная диагностика и сравнение полученных результатов с исходным уровнем показали заметное улучшение функционального состояния мышечного корсета у детей экспериментальной группы. Нам удалось снизить степень выраженности нарушений осанки и устранить легкие нарушения в 40 % случаев. В контрольной группе положительные изменения произошли, но в меньшей степени.

Таким образом, можно утверждать, что проведение во внеурочное время коррекционных занятий с использованием разработанного комплекса физических упражнений приводит к существенному улучшению состояния осанки, укреплению мышечного корсета и нормализации физиологических изгибов позвоночника у детей младшего школьного возраста.

1. *Кружилина Т. В., Пономарева И. А.* Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры // Тавр. науч. обозреватель. — 2017. — № 10–2 (27). — С. 72–78.

2. *Никольская Т. В., Баринова Г. В., Кузьменкова Т. Л.* Методика профилактики и коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 11. — С. 84–85.

3. Особенности формирования нарушений осанки у детей в период школьного обучения / О. А. Маклакова, А. Ю. Вандышева, И. Е. Штина, С. Л. Валина // Гигиена и санитария. — 2022. — № 6. — С. 655–661. — DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-6-655-661

4. *Соловцова А. С., Шарикова Д. В.* Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — С. 928–930.

5. *Шалавина А. С., Ситдиков Ф. Г.* Педагогические условия формирования правильной осанки младших школьников // Филология и культура. — 2014. — Вып. 101, № 1 (35). — С. 306–311.