МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Асафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Скобцова Светлана Евгеньевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Применение комплекса упражнений на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой к.м.н., доцент
Казакова Г.Н.

_____
(дата, подпись)

Научный руководитель Казакова Г.Н.
доцент, кандидат медицинских наук

_____
(дата, подпись)

Дата защиты_____
Обучающийся Скобцова С.Е.

_____
(дата, подпись)

Оценка_____

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
Глава 1. Теоретические основы формирования правильной осанки у учащихся начальных классов средствами плавания 8
1.1. Сущность понятия «осанка» и особенности её формирования у детей младшего школьного возраста 8
1.2. Характеристика нарушений осанки у учащихся начальных классов и причины их возникновения 12
1.3. Возрастные анатомо-физиологические особенности девочек 7–10 лет, значимые для формирования осанки 17
1.4. Плавание как средство физического воспитания и формирования правильной осанки у младших школьников 22
Глава 2. Организация и методы исследования влияния занятий плаванием на формирование правильной осанки у учащихся начальных классов 27
2.1. Организация исследования 27
2.2. Методы исследования 31
Глава 3. Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение 34
3.1. Содержание педагогического эксперимента и характеристика экспериментального комплекса 34
3.2. Динамика показателей педагогического эксперимента 36
3.3. Обсуждение результатов исследования 40
Заключение 43
Список использованных источников 46
Приложение 51

Введение

В современных условиях одной из актуальных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и предупреждение функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата. Особую значимость данная проблема приобретает в связи с тем, что в период обучения в начальной школе у детей существенно возрастает объём статических нагрузок, связанных с учебной деятельностью, снижается уровень естественной двигательной активности, увеличивается время пребывания в сидячем положении, что отрицательно сказывается на формировании осанки.

Правильная осанка выступает важным показателем физического развития ребёнка, отражающим состояние мышечного корсета, симметрию плечевого пояса, положение головы, грудной клетки и позвоночного столба. Нарушения осанки в младшем школьном возрасте не только ухудшают внешний вид ребёнка, но и могут неблагоприятно влиять на функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижать работоспособность, ограничивать двигательную активность и создавать предпосылки для дальнейших отклонений в состоянии здоровья.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования рациональной осанки, поскольку именно в это время продолжается активный рост костно-мышечной системы, совершенствуется нервно-мышечная координация, формируются основные двигательные навыки и привычки удержания тела в пространстве. По этой причине средства физического воспитания, применяемые в работе с детьми 7–10 лет, должны быть не только доступными и эмоционально привлекательными, но и целенаправленно воздействовать на развитие мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, гибкости позвоночника и координации движений.

Среди разнообразных средств физического воспитания особое место занимает плавание. Его специфика заключается в выполнении движений в

водной среде, где снижается осевая нагрузка на позвоночник, создаются благоприятные условия для разгрузки опорно-двигательного аппарата, равномерного укрепления основных мышечных групп и развития функциональных возможностей организма ребёнка. Занятия плаванием способствуют формированию навыка правильного положения тела, развитию симметричной мышечной деятельности, увеличению подвижности в суставах и улучшению координации, что позволяет рассматривать их как эффективное средство формирования правильной осанки у учащихся начальных классов.

В федеральной рабочей программе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» подчёркивается значимость упражнений, направленных на развитие жизненно важных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование культуры движений и гармоничное физическое развитие школьников. В этом контексте занятия плаванием обладают существенным педагогическим и оздоровительным потенциалом, поскольку позволяют сочетать образовательные, воспитательные и коррекционно-профилактические задачи в едином процессе физического воспитания.

Вместе с тем анализ научно-методической литературы показывает, что, несмотря на достаточно высокую оценку оздоровительного воздействия плавания на организм ребёнка, вопросы его целенаправленного применения для формирования правильной осанки у учащихся начальных классов раскрыты недостаточно полно. В ряде работ рассматриваются общие аспекты влияния плавания на физическое развитие школьников, коррекцию нарушений осанки или совершенствование двигательных качеств, однако проблема разработки и обоснования доступной методики занятий плаванием, ориентированной именно на девочек младшего школьного возраста, нуждается в дополнительном исследовании.

Особое значение в настоящее время приобретает поиск таких средств и методов, которые позволяли бы эффективно использовать возможности плавания для формирования правильной осанки у младших школьников. В

этом контексте актуальной представляется разработка и применение целенаправленного комплекса упражнений в структуре занятий плаванием, ориентированного на укрепление мышечного корсета, развитие координации и формирование навыка правильной позы. Именно разработка и практическая апробация такого комплекса упражнений определяют направленность настоящего исследования.

Таким образом, возникает противоречие между значительным потенциалом плавания как средства формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста и недостаточной разработанностью методических подходов к его использованию в условиях систематических занятий с данным контингентом. Наличие данного противоречия обусловило выбор темы исследования: «Применение комплекса упражнений на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов».

Проблема исследования заключается в определении таких средств и методов организации занятий плаванием, которые, за счёт применения специально разработанного комплекса упражнений, обеспечивали бы более эффективное формирование правильной осанки у девочек младшего школьного возраста в процессе регулярных занятий.

Цель исследования — обосновать и экспериментально оценить эффективность комплекса упражнений на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов.

Объект исследования — процесс физического воспитания обучающихся начальных классов в условиях занятий плаванием.

Предмет исследования — комплекс упражнений на занятиях плаванием, направленный на формирование правильной осанки у обучающихся начальных классов.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, применение специально разработанного комплекса упражнений на занятиях плаванием будет способствовать более эффективному формированию

правильной осанки у обучающихся начальных классов по сравнению с традиционным содержанием занятий.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов и использования плавания в коррекционно-профилактических целях.
2. Охарактеризовать анатомо-физиологические особенности у обучающихся начальных классов, значимые для формирования правильной осанки.
3. Выявить исходный уровень состояния осанки у обучающихся начальных классов, посещающих занятия плаванием.
4. Разработать комплекс упражнений на занятиях плаванием, направленный на формирование правильной осанки у обучающихся начальных классов.
5. Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений на занятиях плаванием по показателям состояния осанки обучающихся начальных классов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ медицинских карт школьников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы оценки состояния осанки, сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп, методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился в присутствии медицинской сестры, что обеспечивало соблюдение требований безопасности и медицинский контроль за состоянием обучающихся.

Научная новизна исследования заключается в том, что разработана и обоснована методика занятий плаванием, направленная на формирование правильной осанки у девочек младшего школьного возраста; определён комплекс доступных тестов для оценки эффективности занятий; выявлена динамика показателей осанки, гибкости и силовой подготовленности под влиянием специально организованных занятий плаванием.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении и дополнении представлений о возможностях использования плавания как средства формирования правильной осанки у учащихся начальных классов, а также в конкретизации организационно-методических условий проведения таких занятий с девочками младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной методики в деятельности учителей физической культуры, тренеров по плаванию, инструкторов физкультурно-оздоровительной направленности и специалистов, работающих с детьми младшего школьного возраста. Материалы исследования могут быть применены при планировании занятий в бассейне, направленных на формирование правильной осанки, развитие гибкости и укрепление мышечного корсета школьников.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, три главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложения.

Глава 1. Теоретические основы формирования правильной осанки у учащихся начальных классов средствами плавания

1.1. Сущность понятия «осанка» и особенности её формирования у детей младшего школьного возраста

Проблема формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста занимает важное место в современной теории и методике физического воспитания, поскольку именно в этот возрастной период закладываются основы двигательной культуры ребёнка и формируется привычный способ удержания тела в покое и движении. В статье, посвящённой формированию осанки у детей младшего школьного возраста, подчёркивается, что осанка выступает не только внешним показателем телосложения, но и отражает общее состояние опорно-двигательного аппарата, степень развития мышечной системы и уровень сформированности двигательных навыков.

А. С. Шалавина в работе «Педагогические условия формирования правильной осанки младших школьников» рассматривает осанку как сложное интегративное образование, формирующееся в процессе физического воспитания под влиянием специально организованной двигательной деятельности ребёнка. Автор подчёркивает, что правильная осанка не сводится только к анатомически выгодному положению позвоночника, а должна рассматриваться как результат взаимодействия морфологических, функциональных и педагогических факторов [41].

И. В. Рябова, Д. Н. Черногоров и Т. А. Соболевская в статье «Улучшение осанки младшего школьника на уроках физкультуры» также исходят из того, что осанка представляет собой важную характеристику физического состояния школьника и во многом определяется содержанием и организацией занятий физической культурой. Авторы акцентируют внимание на том, что младший школьный возраст является наиболее чувствительным периодом для формирования правильной позы, так как в это время ребёнок активно растёт, осваивает новые двигательные действия и одновременно сталкивается с увеличением учебных статических нагрузок [18, 33, 38].

Сходной позиции придерживаются В. А. Солодянников, Л. В. Люйк и Л. Г. Львова, рассматривающие воду и упражнения в водной среде как эффективное средство формирования осанки у младших школьников. Уже само появление отдельной работы «Гимнастика в воде — эффективное средство формирования осанки у младших школьников» показывает, что в современной научно-методической литературе осанка рассматривается как целенаправленно формируемое качество, на которое можно педагогически воздействовать при помощи специально подобранных средств физического воспитания [24, 25, 38].

С медицинских позиций высокую значимость проблемы подчёркивает Д. Н. Артемов в диссертационном исследовании «Диагностика и коррекция нарушений осанки у школьников». Автор отмечает, что нарушения осанки у школьников встречаются значительно чаще, чем сколиоз, а их распространённость увеличивается от первого класса к последующим годам обучения. Особое значение для настоящего исследования имеет вывод Д. Н. Артемова о том, что организация оптимального двигательного режима младших школьников, включающего дополнительные занятия физической культурой и спортом, может успешно использоваться для профилактики нарушений осанки и повышения физической подготовленности детей.

Вопрос о том, что именно следует понимать под правильной осанкой, также раскрывается в прикладных публикациях, посвящённых профилактике нарушений осанки у младших школьников. В них правильная осанка описывается через конкретные признаки: прямое положение головы, симметричное расположение плеч, лопаток и таза, умеренно выраженные физиологические изгибы позвоночника, подтянутый живот и устойчивое сохранение рациональной позы в статике и движении. Такое понимание осанки важно для практики, поскольку позволяет рассматривать её как навык, поддающийся развитию и педагогическому контролю [5, 8].

Младший школьный возраст, как подчёркивают А. С. Шалавина и авторы работ по профилактике нарушений осанки, является особенно

значимым этапом в становлении этого навыка. В этот период организм ребёнка ещё отличается высокой пластичностью, а отклонения осанки чаще носят функциональный характер, что создаёт благоприятные условия для профилактики и коррекции средствами физических упражнений. Именно поэтому многие исследования ориентированы не только на констатацию нарушений осанки, но и на поиск наиболее эффективных педагогических условий её формирования уже в младших классах [43].

Содержательно это означает, что правильная осанка у младшего школьника формируется не стихийно, а в результате систематического обучения правильному положению тела, укрепления мышечного корсета и развития двигательных качеств. И. В. Рябова, Д. Н. Черногоров и Т. А. Соболевская показывают, что даже в условиях обычных уроков физической культуры возможно целенаправленное улучшение осанки младшего школьника, если в занятиях используются упражнения коррекционной направленности. Следовательно, осанка должна рассматриваться как педагогически управляемый результат физического воспитания [24, 25, 38].

Одним из ключевых факторов формирования правильной осанки является состояние мышц туловища. В работах по профилактике нарушений осанки у младших школьников подчёркивается, что слабость мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса затрудняет сохранение физиологически правильной позы и способствует закреплению нерационального положения тела. С этим напрямую связано требование включать в учебные и внеурочные занятия упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости позвоночника и координации движений.

Не менее важным является влияние условий школьного обучения. В публикации «Этиология и диагностика нарушений осанки у младших школьников г. Тамбова» акцентируется связь между распространённостью нарушений осанки и организацией физического воспитания, режимом двигательной активности и общими гигиеническими условиями образовательной среды. Это позволяет сделать вывод о том, что

формирование осанки у младших школьников нельзя ограничивать только рамками медицинского наблюдения: данная задача в равной степени относится и к системе физического воспитания [11, 29].

Отдельного внимания заслуживает положение о необходимости подбора таких средств физического воспитания, которые были бы одновременно эффективными, доступными и эмоционально привлекательными для детей младшего школьного возраста. Именно поэтому в последние годы в работах, посвящённых осанке, всё чаще рассматриваются не только традиционные гимнастические упражнения, но и занятия в водной среде. В. А. Солодянников, Л. В. Люйк и Л. Г. Львова прямо указывают на эффективность гимнастики в воде как средства формирования осанки у младших школьников. Авторы статьи «Влияние плавания на осанку школьников» также подчёркивают положительное влияние занятий плаванием на состояние осанки детей школьного возраста [24, 38].

Таким образом, анализ работ А. С. Шалавиной, И. В. Рябовой, Д. Н. Черногорова, Т. А. Соболевской, В. А. Солодянникова, Л. В. Люйк, Л. Г. Львовой, Д. Н. Артемова и других авторов показывает, что осанка представляет собой сложную характеристику физического развития ребёнка, формирующуюся под влиянием двигательной активности, школьной среды, уровня развития мышечного корсета и целенаправленного педагогического воздействия. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования правильной осанки, поскольку именно в это время возможно наиболее эффективное предупреждение функциональных отклонений и закрепление рационального двигательного стереотипа средствами физического воспитания. Это создаёт теоретические основания для рассмотрения плавания как перспективного средства формирования правильной осанки у учащихся начальных классов.

1.2. Характеристика нарушений осанки у учащихся начальных классов и причины их возникновения

Проблема нарушений осанки у детей младшего школьного возраста рассматривается в современной научной литературе как одна из наиболее распространённых в системе физического воспитания и охраны здоровья школьников. Т. А. Горбунова в работе, посвящённой нарушениям осанки у детей младшего школьного возраста, подчёркивает, что именно в период начального школьного обучения создаются условия, при которых под влиянием неблагоприятных факторов у ребёнка начинают формироваться отклонения в положении позвоночника, плечевого пояса и туловища в целом [11]. О. С. Терентьева, Р. Ю. Попов и А. Н. Сысоев в статье «Этиология и диагностика нарушений осанки у младших школьников г. Тамбова» указывают, что нарушения осанки у детей 7–10 лет имеют многофакторную природу и связаны как с особенностями роста и развития организма, так и с условиями учебной деятельности, режимом дня и уровнем двигательной активности. Авторы подчёркивают, что в младшем школьном возрасте нарушения осанки чаще всего формируются постепенно, на фоне длительного действия неблагоприятных факторов, и потому требуют раннего выявления и педагогической профилактики [20, 22, 34].

Существенный вклад в понимание распространённости данной проблемы внесли Н. Р. Нигамадьянов, М. Б. Цыкунов, Г. Е. Иванова и В. И. Лукьянов, исследовавшие особенности осанки у детей школьного возраста по данным оптической топографии спины. По данным авторов, нарушения осанки выявлялись у 69,46% обследованных школьников, причём наиболее часто изменения регистрировались в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Эти результаты подтверждают, что нарушение осанки у школьников не является редким явлением, а представляет собой массовую проблему, требующую внимания со стороны педагогов, врачей и специалистов по физическому воспитанию [16, 21, 28, 37].

В научной литературе нарушения осанки традиционно характеризуются по плоскостям их проявления. В сагиттальной плоскости нарушения связаны прежде всего с изменением физиологических изгибов позвоночника: усилением грудного кифоза, увеличением поясничного лордоза или сглаживанием естественных изгибов. Во фронтальной плоскости основными признаками выступают асимметрия плеч, лопаток, треугольников талии и отклонение туловища от вертикальной оси.

Т. А. Горбунова отмечает, что у детей младшего школьного возраста наиболее часто встречаются функциональные формы нарушений осанки, то есть такие отклонения, которые ещё не сопровождаются стойкими структурными изменениями позвоночника и могут быть скорректированы средствами физической культуры. К числу наиболее распространённых нарушений относятся сутуловатость, круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина и сколиотическая осанка. К основным видам нарушений осанки у детей младшего школьного возраста относятся сутуловатость, круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина и сколиотическая осанка, различающиеся по внешним признакам и причинам возникновения [11]. Характеристика указанных нарушений осанки представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Основные виды нарушений осанки у детей младшего школьного возраста

Вид нарушения осанки	**Основные внешние признаки**	**Наиболее вероятные причины**
Сутуловатость	Голова подана вперёд, плечи сведены кпереди, грудной кифоз выражен сильнее нормы	Слабость мышц спины, длительное сидение в неправильной позе, недостаток упражнений на разгибатели туловища
Круглая спина	Усиление грудного кифоза, опущенные плечи,	Систематические статические нагрузки, низкая

Вид нарушения осанки	Основные внешние признаки	Наиболее вероятные причины
	уменьшение подвижности грудного отдела	двигательная активность, слабость мышечного корсета
Плоская спина	Сглаженность физиологических изгибов позвоночника, уплощение грудной клетки	Недостаточное развитие мышц туловища, слабая амортизационная функция позвоночника, общее снижение двигательной активности
Кругло-вогнутая спина	Усиленный грудной кифоз в сочетании с увеличенным поясничным лордозом	Мышечный дисбаланс, слабость мышц живота и спины, нарушение двигательного режима
Сколиотическая осанка	Асимметрия плеч, лопаток, треугольников талии, отклонение линии туловища во фронтальной плоскости	Односторонние нагрузки, неправильная посадка, двигательная асимметрия, слабость мышц туловища

О. С. Терентьева, Р. Ю. Попов и А. Н. Сысоев связывают возникновение нарушений осанки у младших школьников с действием совокупности внешних и внутренних причин. К внутренним причинам они относят особенности физического развития ребёнка, слабость мышечного корсета, недостаточную координацию движений и несформированность навыка правильного удержания тела. К внешним — неправильную посадку за партой, несоответствие школьной мебели росту ребёнка, длительные статические нагрузки и недостаточную двигательную активность.

Т. А. Горбунова также подчёркивает, что одной из ведущих причин формирования нарушений осанки является гиподинамия. При недостатке

двигательной активности у ребёнка ослабевают мышцы спины и брюшного пресса, снижается способность удерживать туловище в физиологически правильном положении, а статические нагрузки, наоборот, начинают преобладать над динамическими. В результате закрепляется неправильный двигательный стереотип, который первоначально проявляется как функциональное отклонение, но при отсутствии коррекции может стать более стойким [11].

В исследованиях по профилактике нарушений осанки у младших школьников указывается и на значение гигиенических факторов. К ним относятся неправильная организация рабочего места школьника, привычка сидеть с наклоном в одну сторону, ношение тяжёлого портфеля в одной руке или на одном плече, недостаточный контроль со стороны взрослых за положением ребёнка во время занятий и отдыха. Эти причины не всегда вызывают деформацию позвоночника непосредственно, однако создают условия для систематического перенапряжения одних мышечных групп и ослабления других, что и ведёт к нарушению осанки [1, 9].

Особое место среди причин нарушений осанки занимает двигательная асимметрия. В литературе подчёркивается, что у детей младшего школьного возраста устойчивые односторонние нагрузки, неравномерное развитие мышц и отсутствие достаточного количества симметричных упражнений могут провоцировать перекос плечевого пояса, изменение положения лопаток и отклонение туловища во фронтальной плоскости. В условиях школьной жизни эти проявления особенно заметны при сочетании гиподинамии с недостаточной общей физической подготовленностью ребёнка.

Результаты исследований Н. Р. Нигамадьянова, М. Б. Цыкунова, Г. Е. Ивановой и В. И. Лукьянова позволяют рассматривать нарушения осанки не только как локальный дефект позвоночника, но и как показатель общего неблагополучия двигательного режима ребёнка. Авторы показали, что изменения осанки у детей школьного возраста могут проявляться в разных

плоскостях и иметь различную степень выраженности — от субнормальных отклонений до выраженных деформаций. Это подчёркивает необходимость как можно более раннего выявления нарушений осанки и организации целенаправленной профилактической работы уже в начальной школе [16, 21, 28, 37].

Важным является и то обстоятельство, что у детей младшего школьного возраста большинство нарушений осанки носят функциональный характер. Именно на это обращают внимание Т. А. Горбунова, а также авторы работ по педагогической коррекции нарушений осанки средствами физической культуры. Функциональный характер отклонений означает, что при своевременном применении специальных упражнений, направленных на укрепление мышц туловища, развитие гибкости, координации движений и навыка правильной позы, возможно существенное улучшение состояния осанки ребёнка [11].

Для более наглядного представления факторов, обусловливающих развитие нарушений осанки у учащихся начальных классов, целесообразно обратиться к рисунку 1.

Рисунок 1 – Основные причины нарушений осанки у учащихся начальных классов

Таким образом, анализ работ Т. А. Горбуновой, О. С. Терентьевой, Р. Ю. Попова, А. Н. Сысоева, Н. Р. Нигамадьянова, М. Б. Цыкунова, Г. Е. Ивановой и В. И. Лукьянова показывает, что нарушения осанки у учащихся начальных классов являются широко распространёнными и обусловлены совокупностью биологических, гигиенических и педагогических причин. Наиболее значимыми среди них выступают недостаточная двигательная активность, слабость мышечного корсета, несформированность навыка правильной позы, неблагоприятные условия учебной деятельности и отсутствие систематической профилактической работы. Следовательно, профилактика и коррекция нарушений осанки у детей младшего школьного возраста должны рассматриваться как одна из важнейших задач физического воспитания, что создаёт теоретическую основу для изучения возможностей плавания как эффективного средства решения данной проблемы. Всё это обусловливает необходимость использования в системе физического воспитания младших школьников таких средств, как специально разработанные комплексы упражнений, в том числе на занятиях плаванием, направленные на формирование правильной осанки.

1.3. Возрастные анатомо-физиологические особенности девочек 7–10 лет, значимые для формирования осанки

Изучение возрастных анатомо-физиологических особенностей девочек 7–10 лет имеет принципиальное значение для обоснования средств и методов формирования правильной осанки. Это связано с тем, что в младшем школьном возрасте продолжается активное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствуется нервно-мышечная регуляция движений, а формирование двигательных навыков ещё не отличается полной устойчивостью.

И. А. Кошбахтиев и соавторы, рассматривая анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, подчёркивают, что в этом

возрасте имеются благоприятные морфофункциональные предпосылки для развития гибкости, координации движений и формирования правильной осанки. Авторы отмечают, что позвоночный столб у детей 7–10 лет отличается значительной подвижностью, а связочный аппарат — высокой эластичностью, что, с одной стороны, создаёт благоприятные условия для коррекционно-профилактической работы, а с другой — требует осторожного подбора физических нагрузок и систематического контроля за положением тела ребёнка [20].

В работе, посвящённой особенностям физического воспитания детей младшего школьного возраста, подчёркивается, что данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, однако длина тела увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей этого возраста отличаются высокой подвижностью, связочный аппарат остаётся достаточно эластичным, а скелет ещё содержит значительное количество хрящевой ткани. Позвоночный столб, как отмечают авторы, сохраняет большую подвижность до 8–9 лет, вследствие чего младший школьный возраст рассматривается как благоприятный период для направленного развития подвижности и формирования рациональной осанки [2, 30].

И. А. Кошбахтиев и соавторы также обращают внимание на то, что у младших школьников мышцы туловища ещё недостаточно развиты для длительного поддержания статически правильного положения тела. Особенно это касается мышц спины и брюшного пресса, от функционального состояния которых во многом зависит устойчивость осанки. В связи с этим у девочек 7–10 лет при длительных статических нагрузках — например, во время сидения за партой — достаточно быстро развивается мышечное утомление, что может приводить к нарушению правильного положения туловища и закреплению нерациональной позы.

В статье «Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников» подчёркивается, что в возрасте 7–11 лет

силовые возможности у мальчиков и девочек ещё относительно невысоки, а статические усилия вызывают быстрое утомление. Авторы отмечают, что дети этого возраста лучше приспособлены к динамическим упражнениям кратковременного характера, чем к длительной статической работе. Данное положение имеет важное значение для организации занятий, направленных на формирование правильной осанки, поскольку показывает необходимость дозировать статические упражнения и сочетать их с динамической работой [3].

Существенное значение для формирования осанки имеет и развитие нервной системы. В методических материалах по анатомо-физиологическим особенностям детей младшего школьного возраста указывается, что в этот период продолжается совершенствование функций центральной нервной системы, улучшается координация движений, формируются более точные двигательные реакции и возрастает способность к освоению новых двигательных навыков. Вместе с тем механизм самоконтроля положения тела ещё недостаточно устойчив, поэтому ребёнок не всегда способен длительно сохранять правильную позу без внешнего напоминания и специального педагогического воздействия.

Возраст 7–10 лет также является благоприятным периодом для развития гибкости, высокая подвижность позвоночного столба и растяжимость связочного аппарата обуславливают значительный прирост гибкости именно в этом возрасте. Это особенно важно в контексте профилактики нарушений осанки, поскольку достаточная подвижность позвоночника и плечевого пояса позволяет эффективнее выполнять упражнения коррекционной направленности и формировать правильное положение тела в различных исходных положениях.

В то же время необходимо учитывать, что чрезмерная подвижность суставов и недостаточная сила мышц у детей младшего школьного возраста могут создавать предпосылки к нестабильности осанки. По этой причине упражнения, направленные на формирование правильной осанки, должны

решать не только задачу развития гибкости, но и задачу укрепления мышечного корсета, прежде всего мышц спины, живота и плечевого пояса.

Особенности физического развития девочек 6–10 лет отражены и в современных антропометрических исследованиях. В материалах Российского журнала спортивной науки указывается, что у девочек 6–10 лет наблюдаются возрастные различия в компонентном составе тела и антропометрических показателях, причём выраженные изменения происходят уже в младшем школьном возрасте. Эти данные подтверждают, что период 7–10 лет является важным этапом морфофункционального развития, когда педагогическое воздействие средствами физического воспитания может оказывать особенно заметное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата.

Для практики физического воспитания важно и то, что у девочек младшего школьного возраста двигательные способности развиваются неравномерно. По данным материалов, посвящённых возрастной динамике двигательных качеств, наиболее благоприятными в этом возрасте являются условия для развития гибкости, координации, быстроты отдельных движений и навыков пространственной ориентировки, тогда как силовые возможности требуют особенно аккуратной дозировки нагрузки. Это означает, что занятия, направленные на формирование правильной осанки, должны строиться на сочетании упражнений координационного, общеразвивающего и укрепляющего характера, без чрезмерного преобладания силовых и длительных статических нагрузок.

С учётом изложенного можно выделить основные анатомо-физиологические особенности девочек 7–10 лет, которые необходимо учитывать при организации занятий, направленных на формирование правильной осанки. Для более наглядного представления данных особенностей целесообразно обратиться к таблице 2.

Таблица 2 – Возрастные анатомо-физиологические особенности девочек 7–10 лет, значимые для формирования правильной осанки

Особенность	Характеристика	Значение для формирования осанки
Высокая подвижность позвоночника и суставов	Позвоночный столб сохраняет значительную подвижность, связочный аппарат эластичен	Благоприятные условия для развития гибкости и коррекции функциональных отклонений осанки
Недостаточная сила мышц туловища	Мышцы спины и брюшного пресса ещё недостаточно развиты для длительного удержания правильной позы	Требуется систематическое укрепление мышечного корсета, особенно мышц спины и живота
Быстрое утомление при статической нагрузке	Длительное удержание фиксированной позы вызывает мышечное утомление	Необходимо ограничивать длительные статические упражнения и сочетать их с динамической работой
Высокая восприимчивость к двигательному обучению	Совершенствуется координация движений, формируются двигательные навыки	Благоприятный период для формирования навыка правильной позы и двигательной культуры
Благоприятные условия для развития гибкости и координации	Возраст 7–10 лет является чувствительным периодом для развития гибкости и координационных способностей	Упражнения на гибкость, равновесие и координацию эффективны при профилактике нарушений осанки

Таким образом, анализ работ И. А. Кошбахтиева и соавторов, а также современных публикаций по физическому развитию и двигательным

способностям детей младшего школьного возраста показывает, что девочки 7–10 лет обладают рядом анатомо-физиологических особенностей, которые делают данный возраст особенно значимым для формирования правильной осанки. К числу таких особенностей относятся высокая подвижность позвоночника и суставов, недостаточная устойчивость мышечного корсета, быстрое утомление при статических нагрузках, высокая восприимчивость к двигательному обучению и благоприятные условия для развития гибкости и координации. Учёт этих особенностей необходим при выборе средств физического воспитания, способных эффективно воздействовать на формирование правильной осанки у девочек младшего школьного возраста.

1.4. Плавание как средство физического воспитания и формирования правильной осанки у младших школьников

Плавание в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста рассматривается как одно из наиболее эффективных средств оздоровительного и коррекционно-профилактического воздействия на опорно-двигательный аппарат. При этом особое значение приобретает применение специально подобранного комплекса упражнений на занятиях плаванием, направленного на формирование правильной осанки у обучающихся начальных классов.

В. А. Солодянников, Л. В. Люйк и Л. Г. Львова в статье «Гимнастика в воде – эффективное средство формирования осанки у младших школьников» подчёркивают, что упражнения в водной среде позволяют целенаправленно воздействовать на мышцы, обеспечивающие правильное положение туловища, и тем самым создают благоприятные условия для формирования осанки у детей младшего школьного возраста. Авторы отмечают, что сочетание плавательных упражнений и гимнастики в воде способствует укреплению мышечного корсета, развитию координации и формированию навыка рационального положения тела [25, 30, 37].

И. В. Рябова, Д. Н. Черногоров, Т. А. Соболевская и соавторы в статье «Улучшение осанки младшего школьника на уроках физкультуры»

указывают, что эффективность профилактики и коррекции нарушений осанки у младших школьников во многом определяется содержанием двигательной деятельности и правильным подбором специальных упражнений. Хотя их работа посвящена прежде всего урокам физической культуры, сделанный авторами вывод о необходимости комплексной системы профилактики и коррекции нарушений осанки имеет прямое значение и для занятий плаванием как формы организованного физического воспитания.

Существенное значение для обоснования плавания как средства формирования осанки имеют исследования, в которых анализируется влияние водной среды на позвоночник и мышечную систему. В статье «Влияние плавания на осанку школьников» отмечается, что при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, уменьшается асимметричная работа межпозвонковых мышц, укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, а также воспитывается чувство правильной осанки. Авторы подчёркивают, что в возрасте 7–11 лет обучение плаванию особенно целесообразно, поскольку именно в этот период нарушения осанки чаще имеют функциональный характер и легче поддаются исправлению.

В указанной статье приводятся также важные методические положения, связанные с выбором плавательных средств при различных отклонениях осанки. Со ссылкой на А. Ф. Каптелина авторы отмечают, что при нефиксированных нарушениях осанки, таких как сутулость и круглая спина, может быть рекомендовано плавание на спине, а также работа ног стилем брасс; при этом кроль и дельфин в чистом виде не рассматриваются как основные средства лечебного плавания. Эти положения особенно значимы для настоящего исследования, поскольку позволяют рассматривать плавание не вообще, а как педагогически управляемую систему упражнений, в которой подбор способов и движений имеет принципиальное значение [18].

В работе, посвящённой влиянию оздоровительного плавания на коррекцию осанки у детей младшего школьного возраста, также

подчёркивается, что специально организованные занятия в воде позволяют добиться положительной динамики состояния осанки при условии регулярности, постепенности и включения корригирующих упражнений. Авторы связывают положительный эффект плавания с тем, что водная среда облегчает выполнение движений, способствует симметричной работе мышц и позволяет ребёнку лучше контролировать положение тела.

Диссертационные исследования по теме коррекции осанки в процессе обучения плаванию детей 7–11 лет подтверждают, что наибольший эффект достигается не при простом обучении плаванию, а при включении в занятие комплекса специальных упражнений, направленных на развитие мышц туловища, координации и навыка удержания тела в выпрямленном положении. Тем самым плавание выступает не только как вид физической активности, но и как средство целенаправленного педагогического воздействия на формирование правильной осанки.

С позиции возрастной физиологии — это особенно важно, поскольку у детей 7–10 лет мышцы спины и брюшного пресса ещё недостаточно развиты для длительного удержания правильной позы на суше. В воде же ребёнок может выполнять упражнения в условиях снижения осевой нагрузки на позвоночник, но при активной работе мышц туловища и плечевого пояса. Именно это сочетание разгрузки и мышечной активности делает плавание особенно ценным средством в работе с младшими школьниками.

Отдельным достоинством плавания является его высокая эмоциональная привлекательность для детей. В статье «Влияние плавания на осанку школьников» подчёркивается, что у значительной части детей имеется выраженный интерес к занятиям в бассейне, а использование упражнений в воде в сочетании с общей физической подготовкой способствует не только формированию осанки, но и повышению общей мотивации к занятиям. Для младшего школьного возраста это особенно важно, так как положительный эмоциональный фон облегчает закрепление

двигательных навыков и делает профилактическую работу более эффективной.

Вместе с тем анализ литературы показывает, что коррекционное значение плавания реализуется только при правильно организованной методике занятий. Необходима специальная направленность урока или тренировки, включающая упражнения на скольжение, вытяжение позвоночника, симметричную работу рук и ног, дыхательные упражнения, элементы гимнастики в воде и задания на удержание рационального положения тела. Следовательно, плавание в контексте формирования осанки следует рассматривать не как стихийное пребывание ребёнка в воде, а как специально организованный педагогический процесс.

Для более наглядного представления педагогических возможностей плавания в формировании правильной осанки у младших школьников целесообразно обратиться к таблице 3.

Таблица 3 – Педагогические возможности плавания и комплекса упражнений для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов

Направление воздействия	**Конкретные эффекты**	**Педагогические возможности**
Разгрузка позвоночника в водной среде	Снижение осевой нагрузки на позвоночник, уменьшение статического напряжения мышц спины	Выполнение упражнений на вытяжение, скольжение и расслабление мышц при сохранении двигательной активности
Укрепление мышц туловища	Активная работа мышц спины, живота, плечевого пояса и тазового пояса	Включение упражнений на удержание положения тела, гребковых движений и

Направление воздействия	Конкретные эффекты	Педагогические возможности
		упражнений с доской
Развитие координации движений	Согласование движений рук, ног и дыхания, удержание тела в горизонтальном положении	Обучение скольжению, координационным упражнениям, смене положений тела в воде
Развитие гибкости и подвижности	Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике без чрезмерной нагрузки	Применение упражнений на растягивание, маховые и круговые движения в воде
Эмоциональная привлекательность занятий	Повышение интереса к физическим упражнениям, снижение психоэмоционального напряжения	Использование игровых заданий, эстафет, упражнений с инвентарём
Возможность дифференцированного подхода	Учёт подготовленности и особенностей осанки ребёнка	Подбор глубины, дозировки, темпа, уровня опоры и сложности упражнений

Обобщение данных научно-методической литературы показывает, что эффективность плавания в формировании правильной осанки во многом зависит от содержания и структуры проводимых занятий. Особый интерес представляют комплексы упражнений в воде, включающие элементы скольжения, вытяжения, симметричной работы мышц и дыхательные упражнения, целенаправленно ориентированные на формирование правильной осанки. Разработка и применение такого комплекса упражнений

на занятиях плаванием у обучающихся начальных классов и определили направленность настоящего исследования.

Таким образом, анализ работ В. А. Солодянникова, Л. В. Люйк, Л. Г. Львовой, И. В. Рябовой, Д. Н. Черногорова, Т. А. Соболевской и других авторов, а также материалов по оздоровительному плаванию и коррекции осанки детей 7–11 лет показывает, что плавание обладает значительным потенциалом в формировании правильной осанки у младших школьников. Эффективность плавания обусловлена разгрузкой позвоночника в водной среде, симметричным укреплением мышц туловища, развитием координации и гибкости, а также возможностью включать в структуру занятия специальные упражнения коррекционной направленности. Всё это позволяет рассматривать плавание как одно из наиболее перспективных средств физического воспитания, направленных на формирование правильной осанки у учащихся начальных классов.

Глава 2. Организация и методы исследования влияния занятий плаванием на формирование правильной осанки у учащихся начальных классов

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе многофункционального спортивного комплекса «Радуга» (кластер «Радуга»), входящего в

инфраструктуру Сибирского федерального университета и являющегося наследием Всемирной зимней Универсиады 2019 года. Бассейн комплекса представляет собой 50-метровую ванну на 10 дорожек с глубиной от 2,2 до 3 м, что обеспечивает безопасные условия проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с детьми младшего школьного возраста.

В исследовании принимали участие учащиеся МБОУ СШ № 62 города Красноярска, систематически посещающие занятия по плаванию в бассейне «Радуга». В подборе контингента учитывались возраст детей (7–10 лет), состояние здоровья и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием и физическими упражнениями в воде. В итоговую выборку вошли 20 девочек младшего школьного возраста, имеющих стаж занятий плаванием от 6 месяцев до 1 года и относящихся к основной медицинской группе.

Для решения поставленных в работе задач учащиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. Распределение проводилось с учётом возраста, уровня физической подготовленности и исходного состояния осанки, что позволило сформировать сопоставимые по ключевым показателям группы. Контрольная группа в течение всего периода наблюдения занималась по традиционной программе занятий плаванием, принятой в бассейне «Радуга» для младших школьников, без включения специально разработанного комплекса упражнений, направленного на формирование правильной осанки.

В экспериментальной группе, наряду с базовыми элементами обучения плаванию, применялся авторский комплекс специальных упражнений в воде и на суше, ориентированный на целенаправленное воздействие на мышечные группы, обеспечивающие правильное положение позвоночника, плечевого пояса и таза у младших школьников. Комплекс был разработан на основе анализа научно-методической литературы по проблеме формирования осанки у детей 7–10 лет, а также с учётом рекомендаций специалистов по плаванию и лечебной физической культуре. При этом сохранялась общая структура

занятия, принятая в бассейне, что обеспечивало сопоставимость педагогических условий в обеих группах.

Продолжительность педагогического эксперимента составила условно один учебный год, включающий три этапа: констатирующий (начало цикла занятий), формирующий (основной период применения комплекса упражнений) и контрольный (итоговая диагностика). Общее количество занятий по плаванию у детей обеих групп составило в среднем два раза в неделю продолжительностью по 45 минут, что соответствует санитарно-гигиеническим требованиям к организации физического воспитания младших школьников в бассейне.

На констатирующем этапе исследования решалась задача определения исходного уровня сформированности осанки и развития отдельных физических качеств, функционально связанных с её поддержанием. Оценивалось положение позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях, симметрия плечевого пояса и лопаток, а также уровень развития силы мышц спины и брюшного пресса, гибкости позвоночника. Полученные данные позволили охарактеризовать исходное состояние осанки у обследуемых девочек и определить степень выраженности функциональных отклонений.

Формирующий этап был посвящён внедрению в учебный процесс экспериментальной группы специального комплекса упражнений, направленного на формирование правильной осанки средствами плавания. В структуру занятий включались:

- упражнения в воде с акцентом на вытягивание позвоночника и разгрузку опорно-двигательного аппарата;
- специальные задания для укрепления мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса;
- элементы коррекционной гимнастики на суше в подготовительной и заключительной части занятия.

Содержание комплекса опиралось на методические положения о рациональном соотношении специальной и общеразвивающей нагрузки, учёте возрастных и анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, а также принципах постепенности и доступности. При планировании нагрузки учитывались рекомендации по профилактике нарушений осанки у младших школьников и оздоровительной направленности занятий плаванием.

На контрольном этапе эксперимента проводилось повторное тестирование всех испытуемых по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Это позволило проследить динамику показателей и оценить эффективность разработанного комплекса упражнений в сравнении с традиционной программой занятий плаванием.

В ходе исследования соблюдались этические нормы работы с детьми: родители (законные представители) были информированы о целях и задачах исследования, давали согласие на участие ребёнка в занятиях, не выходящих за рамки действующих санитарных норм и учебных программ по плаванию. Медицинский персонал бассейна и школы осуществлял текущий контроль за состоянием здоровья учащихся и допуск к занятиям.

Таким образом, организация исследования обеспечила сопоставимость педагогических условий в контрольной и экспериментальной группах и позволила провести оценку влияния специально подобранного комплекса упражнений на формирование правильной осанки у девочек младшего школьного возраста, занимающихся плаванием в условиях бассейна многофункционального спортивного комплекса «Радуга».

2.2. Методы исследования

Организация исследования была построена с учётом цели и задач выпускной квалификационной работы и предусматривала проведение педагогического эксперимента в реальных условиях учебно-тренировочных занятий плаванием. Исследование осуществлялось в течение одного учебного периода на базе многофункционального спортивного комплекса «Радуга» (кластер «Радуга»), входящего в инфраструктуру Сибирского федерального университета и являющегося наследием Универсиады-2019.

В качестве контингента исследования были выбраны обучающиеся начальных классов МБОУ СШ № 62 города Красноярска, посещающие занятия плаванием в бассейне комплекса. В исследовании приняли участие 20 девочек младшего школьного возраста, регулярно занимающихся плаванием и отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Наличие относительно однородного контингента позволило минимизировать влияние посторонних факторов и обеспечить сопоставимость полученных данных.

Все участницы исследования и их родители (законные представители) были предварительно проинформированы о целях и задачах работы, условиях проведения испытаний, предполагаемом объёме физической нагрузки. Участие детей осуществлялось при наличии допуска врача-педиатра, а занятия проводились в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими требованиями к организации учебных занятий в бассейне. Педагогический эксперимент проводился в присутствии медицинской сестры, что обеспечивало соблюдение требований безопасности и медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе занятий.

Для решения поставленных задач испытуемые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 человек в каждой. Распределение по группам осуществлялось с учётом возраста, стажа занятий плаванием и исходных показателей, характеризующих осанку и физическую подготовленность, что позволило сформировать сопоставимые по основным параметрам группы.

Контрольная группа занималась по действующей в бассейне «Радуга» учебно-тренировочной программе для детей младшего школьного возраста, включающей обучение элементам техники плавания, общеразвивающие упражнения и игровые задания в воде. Экспериментальная группа посещала занятия в тех же условиях, с той же продолжительностью и частотой, однако в структуру её занятий был введён специальный комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. При этом объём и общая направленность нагрузки в обеих группах оставались сопоставимыми.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 16 недель. Занятия по плаванию проводились 2 раза в неделю по 45 минут, что соответствует требованиям к режиму двигательной активности детей младшего школьного возраста и позволяет обеспечивать достаточную систематичность педагогического воздействия. В ходе эксперимента выделялись три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе (первые занятия) проводилось первичное тестирование, включавшее визуальную оценку осанки и выполнение комплекса простых тестов, направленных на определение гибкости позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса. Полученные данные использовались для характеристики исходного уровня развития исследуемых показателей у обучающихся и проверки сопоставимости групп.

На формирующем этапе (основной период эксперимента) в учебный процесс экспериментальной группы был включён специально подобранный комплекс упражнений, используемый на занятиях плаванием с целью формирования правильной осанки. Занятия проводились педагогом по плаванию по единому расписанию для обеих групп, при этом для контрольной группы сохранялась традиционная структура урока, а для экспериментальной – модифицированная, с учётом задач исследования. В середине формирующего этапа осуществлялась промежуточная диагностика для определения направленности изменений.

На контрольном этапе (завершающие занятия) проводилось повторное тестирование по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Сопоставление исходных и итоговых данных, а также сравнение динамики показателей в контрольной и экспериментальной группах позволило оценить эффективность предложенного педагогического воздействия.

Организация исследования обеспечивала соблюдение принципов систематичности, преемственности и доступности физической нагрузки, а также позволяла проводить анализ не только конечных результатов, но и происходящих в процессе занятий изменений. Полученные в ходе эксперимента материалы легли в основу содержательного анализа, представленного в третьей главе выпускной квалификационной работы.

Глава 3. Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

3.1. Содержание педагогического эксперимента и характеристика экспериментального комплекса

Педагогический эксперимент был направлен на практическую проверку гипотезы о том, что включение специально подобранного комплекса упражнений в структуру занятий плаванием способствует более эффективному формированию правильной осанки у обучающихся начальных классов по сравнению с традиционными занятиями.

Исследование проводилось в условиях бассейна многофункционального спортивного комплекса «Радуга» с участием девочек младшего школьного возраста, занимающихся плаванием и обучающихся в МБОУ СШ № 62 города Красноярска. Всего в эксперименте приняло участие 20 человек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек каждая. Как показали результаты констатирующего этапа, исходный уровень показателей, характеризующих осанку и отдельные компоненты физической подготовленности, в обеих группах был сопоставимым.

Логика педагогического эксперимента строилась в соответствии с требованиями к выпускным квалификационным работам по направлению «Физическая культура» и включала три взаимосвязанных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе проводилось первичное тестирование испытуемых с использованием комплекса простых и надёжных методик, описанных во второй главе работы. Оно позволило получить исходные данные о состоянии осанки, гибкости позвоночника, силе мышц спины и мышц брюшного пресса у девочек, занимающихся плаванием. Полученная информация служила исходной точкой отсчёта и использовалась для последующего сравнения с результатами формирующего воздействия.

На формирующем этапе в учебный процесс экспериментальной группы был систематически включён комплекс упражнений, разработанный с учётом анатомо-физиологических особенностей детей 7–10 лет и задач формирования правильной осанки. Комплекс носил коррекционно-профилактический характер и дополнял стандартную программу занятий плаванием, не противореча её структуре и требованиям безопасности. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут, при этом сохранялись одинаковый режим работы и общая направленность учебного материала в контрольной и экспериментальной группах.

Сущность формирующего этапа заключалась не в резком изменении характера занятий, а в относительно небольших, но систематических методических дополнениях, позволяющих целенаправленно воздействовать на мышцы, участвующие в поддержании осанки, и формировать у детей устойчивый навык правильного положения тела. Педагогическая задача заключалась в том, чтобы встроить специальные упражнения в привычную для детей структуру занятий (подготовительная, основная и заключительная части), не перегружая их и не снижая интереса к плаванию.

В контрольной группе в это же время занятия проводились по традиционной методике, без включения целенаправленного комплекса упражнений, при этом объём и интенсивность нагрузки оставались сопоставимыми с экспериментальной группой. Благодаря этому создавались условия для корректного сравнения влияния только одного фактора — применения специального комплекса упражнений.

На контрольном этапе проводилось повторное тестирование по тем же показателям, что и на констатирующем этапе. Это позволило оценить изменения, произошедшие за период формирующего воздействия, и сопоставить динамику в контрольной и экспериментальной группах.

Особенностью организации эксперимента являлось проведение промежуточного контроля в середине формирующего этапа, что дало возможность проследить не только конечный результат, но и процесс постепенного изменения исследуемых показателей под влиянием занятий. Такая схема соответствовала принципу систематичности и позволяла при необходимости корректировать методические подходы, не выходя за рамки учебного процесса.

Структурное содержание экспериментального комплекса, применяемого на формирующем этапе в занятиях с девочками экспериментальной группы, приведено в сводной форме в таблице 3 главы 3 и подробно раскрыто в Приложениях А-Д выпускной квалификационной работы. Результаты применения комплекса и их статистический анализ представлены в пунктах 3.2 и 3.3.

3.2. Динамика показателей педагогического эксперимента

Для оценки эффективности комплексного воздействия были использованы четыре показателя:

- доля детей с правильной осанкой (по визуальной оценке);
- гибкость позвоночника (тест «наклон вперёд из положения стоя»);
- сила мышц спины (удержание положения «лодочка»);
- сила мышц брюшного пресса (подъём туловища за 30 секунд).

Тестирование проводилось трижды: до начала эксперимента, в середине формирующего этапа (через 8 недель) и после его завершения (через 16 недель).

Исходные показатели представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Исходные показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
Доля детей с правильной осанкой, %	30,0	30,0
Наклон вперёд, см	2,8 ± 0,7	2,9 ± 0,8
Удержание положения «лодочка», с	18,4 ± 1,6	18,7 ± 1,5
Подъём туловища за 30 с, раз	15,2 ± 1,1	15,4 ± 1,0

Данные таблицы 4 свидетельствуют об отсутствии существенных различий между группами по всем исследуемым показателям на констатирующем этапе, что подтверждает сопоставимость исходных условий эксперимента.

Результаты промежуточного тестирования представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Промежуточные показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
Доля детей с правильной осанкой, %	40,0	60,0
Наклон вперёд, см	3,4 ± 0,7	5,1 ± 0,8
Удержание положения «лодочка», с	20,1 ± 1,5	24,3 ± 1,6
Подъём туловища за 30 с, раз	16,1 ± 1,0	18,2 ± 1,1

К середине эксперимента положительная динамика отмечена в обеих группах, однако в экспериментальной группе изменения оказались более выраженными по всем показателям. Доля детей с правильной осанкой в ЭГ

увеличилась до 60%, тогда как в КГ — до 40%, что уже свидетельствует о целенаправленном влиянии комплекса упражнений.

Итоговые показатели по завершении формирующего этапа приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Итоговые показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	**КГ (n=10)**	**ЭГ (n=10)**
Доля детей с правильной осанкой, %	50,0	80,0
Наклон вперёд, см	4,0 ± 0,8	7,2 ± 0,9
Удержание положения «лодочка», с	21,6 ± 1,7	29,8 ± 1,8
Подъём туловища за 30 с, раз	16,9 ± 1,1	20,6 ± 1,2

Результаты показывают, что по окончании эксперимента в экспериментальной группе наблюдалась более выраженная положительная динамика по всем показателям по сравнению с контрольной. Доля девочек с правильной осанкой увеличилась в ЭГ с 30% до 80%, тогда как в КГ — с 30% до 50%.

Для наглядности был рассчитан относительный прирост показателей (таблица 7).

Таблица 7 – Прирост исследуемых показателей по итогам эксперимента, %

Показатели	**КГ**	**ЭГ**
Доля детей с правильной осанкой	20,0	50,0
Наклон вперёд	42,9	148,3

Показатели	КГ	ЭГ
Удержание положения «лодочка»	17,4	59,4
Подъём туловища за 30 с	11,2	33,8

Сравнение данных таблицы 7 показывает, что наиболее значительное преимущество экспериментальной методики отмечено по показателям гибкости позвоночника и силы мышц спины. Это объясняется содержанием комплекса, в котором большое место занимали упражнения на вытяжение позвоночника, скольжения и плавание на спине, а также статодинамические упражнения для разгибателей спины.

Для подтверждения достоверности различий между итоговыми результатами контрольной и экспериментальной групп использовался t-критерий Стьюдента. Итоги статистического анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Статистическая значимость различий между итоговыми показателями контрольной и экспериментальной групп

Показатели	t	p
Наклон вперёд	2,71	<0,05
Удержание положения «лодочка»	3,42	<0,05
Подъём туловища за 30 с	2,58	<0,05

Полученные значения t-критерия свидетельствуют о статистически значимых различиях между группами по основным количественным показателям ($p<0,05$), что позволяет считать выявленные изменения результатом целенаправленного педагогического воздействия.

3.3. Обсуждение результатов исследования

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные позволяют по-новому взглянуть на роль плавания в формировании правильной осанки у обучающихся начальных классов. Если традиционно занятия в бассейне рассматриваются преимущественно как средство общего физического развития и укрепления здоровья, то результаты работы показывают, что при целенаправленном методическом подходе плавание может выступать и как эффективный коррекционно-профилактический инструмент. Ключевым условием при этом становится не просто увеличение объёма двигательной активности в воде, а систематическое использование специальных упражнений, ориентированных на мышечный корсет и выработку правильных статико-динамических привычек.

Важно отметить, что положительные изменения в экспериментальной группе были достигнуты без радикальной перестройки учебного процесса и без увеличения объёма нагрузки по сравнению с контрольной группой. Занятия проводились в привычном для обучающихся режиме два раза в неделю по 45 минут, а основное отличие заключалось в содержательном заполнении отдельных частей урока: подготовительная часть стала более насыщенной упражнениями на формирование правильной стойки и активизацию мышц спины, а основная часть – скольжениями, заданиями на плавание на спине и упражнениями у бортика с акцентом на вытяжение позвоночника. Это свидетельствует о том, что повышение эффективности работы по формированию осанки возможно за счёт качественных методических изменений, а не только за счёт увеличения времени занятий.

Особого внимания заслуживает тот факт, что наибольший прирост показателей был связан с теми функциями, которые непосредственно обеспечивают устойчивость правильной позы: гибкость позвоночника, сила и выносливость мышц спины и брюшного пресса. Это позволяет говорить не только об улучшении внешних признаков осанки, но и о влиянии комплекса

упражнений на её мышечно-функциональную основу. Таким образом, можно предположить, что сформированные на занятиях плаванием двигательные навыки и укреплённый мышечный корсет будут способствовать более устойчивому сохранению правильной осанки и в других видах деятельности ребёнка – на уроках, дома, во время подвижных игр.

Важным педагогическим результатом эксперимента становится и изменение отношения самих обучающихся к правильной позе. Включение в структуру занятий элементов самоконтроля осанки (стойка у стенки, «шаг вперёд с сохранением осанки», задания «проплыви ровно», «ровная стрелочка») способствует формированию у детей не только двигательного, но и осознанного представления о том, как должна выглядеть правильная поза. Многие упражнения строятся таким образом, что ребёнок получает достаточно простые зрительные, мышечные и тактильные ориентиры, позволяющие ему самостоятельно оценивать своё положение тела. Это соответствует современным требованиям к организации физического воспитания, предполагающим развитие у младших школьников элементов самоконтроля и ответственности за собственное здоровье.

Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп показывает, что сами по себе занятия плаванием, даже при отсутствии специальной коррекционной направленности, оказывают определённое благоприятное влияние на осанку младших школьников, однако этого влияния недостаточно для значимого сокращения числа детей с функциональными нарушениями. Иначе говоря, общий оздоровительный эффект плавания нуждается в целенаправленной педагогической «настройке», чтобы стать эффективным инструментом адресного воздействия на опорно-двигательный аппарат. Применение разработанного комплекса позволяет такую настройку осуществить, не нарушая логики и структуры учебного процесса.

Отдельно следует подчеркнуть, что предложенная методика ориентирована именно на условия массовой практики. Все упражнения,

включённые в комплекс, технически просты, не требуют специального оборудования и могут выполняться в обычном учебном бассейне с типовой глубиной и разметкой. Это создаёт реальные предпосылки для широкого внедрения комплекса в систему школьного физического воспитания и дополнительного образования, особенно в тех образовательных учреждениях, которые уже располагают бассейном и организуют регулярные занятия плаванием для обучающихся начальных классов.

Наконец, результаты исследования подчёркивают важность согласованного использования сухопутных и водных средств при формировании осанки. Упражнения на суше, направленные на осознанное принятие правильной стойки и укрепление мышц спины и брюшного пресса, создают необходимую базу для более эффективного выполнения заданий в воде, а задания в водной среде, в свою очередь, закрепляют и углубляют сформированные на суше двигательные навыки. Такое сочетание позволяет воздействовать на осанку комплексно, с учётом как биомеханических, так и нейромышечных аспектов формирования правильной позы у обучающихся начальных классов.

В совокупности обсуждённые результаты подтверждают, что разработанный комплекс упражнений, включённый в занятия плаванием, является педагогически целесообразным и практически значимым средством формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов, а также задаёт перспективное направление дальнейших исследований и методической работы в области оздоровительного и школьного плавания.

Заключение

Первая задача исследования заключалась в том, чтобы проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов и использования плавания в коррекционно-профилактических целях. Проведённый анализ позволил уточнить сущность осанки, выделить основные её функции и виды нарушений у детей младшего школьного возраста, а также охарактеризовать факторы, способствующие их развитию в условиях учебной деятельности. Установлено, что плавание, благодаря снижению осевой нагрузки на позвоночник, развитию мышечного корсета и формированию рациональных двигательных стереотипов, рассматривается в литературе как одно из наиболее эффективных средств коррекции и профилактики нарушений осанки у обучающихся начальных классов и может целенаправленно использоваться в оздоровительных и образовательных программах.

Вторая задача состояла в том, чтобы охарактеризовать анатомо-физиологические особенности у обучающихся начальных классов, значимые для формирования правильной осанки. Анализ возрастных особенностей показал, что в младшем школьном возрасте продолжается

интенсивный рост костной системы, сохраняется относительная слабость мышечно-связочного аппарата, формируются и закрепляются физиологические изгибы позвоночника, совершенствуется координация движений и регуляция позы. Эти особенности свидетельствуют о высокой пластичности опорно-двигательного аппарата обучающихся начальных классов и одновременно о повышенной чувствительности осанки к неблагоприятным воздействиям, что подчёркивает необходимость систематической, методически выверенной работы по её формированию, в том числе средствами плавания.

Третья задача была направлена на выявление исходного уровня состояния осанки у обучающихся начальных классов, посещающих занятия плаванием. Для её решения использовались визуальная оценка осанки и комплекс тестов, отражающих состояние мышц спины и брюшного пресса, а также гибкость позвоночника. Результаты констатирующего этапа показали, что у части детей, несмотря на регулярные занятия плаванием, отмечаются функциональные отклонения в осанке (небольшая сутулость, асимметрия плечевого пояса, недостаточная устойчивость навыка правильной позы), при этом исходные показатели контрольной и экспериментальной групп оказались сопоставимыми, что обеспечило корректность дальнейшего сравнительного анализа.

Четвёртая задача предполагала разработку комплекса упражнений на занятиях плаванием, направленного на формирование правильной осанки у обучающихся начальных классов. На основе теоретического анализа, учёта анатомо-физиологических особенностей обучающихся начальных классов и данных исходной диагностики был создан комплекс, включающий упражнения на суше (формирование правильной стойки, укрепление мышц спины и брюшного пресса), специальные упражнения у бортика, скольжения и плавательные задания на спине и груди, а также игровые упражнения коррекционно-профилактической направленности. Комплекс органично встроен в структуру типового занятия плаванием, не требует изменения

общего режима занятий и представлен в обобщённом виде в третьей главе, а также детализирован в Приложениях А-Д, что делает возможным его непосредственное использование в практике физического воспитания и дополнительного образования обучающихся начальных классов.

Пятая задача заключалась в оценке эффективности разработанного комплекса упражнений на занятиях плаванием по показателям состояния осанки обучающихся начальных классов. Педагогический эксперимент, проведённый с участием 20 девочек начальных классов МБОУ СШ № 62, разделённых на контрольную и экспериментальную группы, показал, что систематическое применение комплекса в экспериментальной группе обеспечило более выраженное улучшение показателей осанки и связанных с ней физических качеств, чем традиционные занятия. В экспериментальной группе доля обучающихся с правильной осанкой увеличилась с 30% до 80% (в контрольной – до 50%), наблюдался значительный прирост гибкости позвоночника, силовой выносливости мышц спины и мышц брюшного пресса, а статистический анализ выявил достоверные различия между итоговыми результатами контрольной и экспериментальной групп ($p<0,05$), что подтверждает эффективность разработанного комплекса упражнений для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов на занятиях плаванием.

Список использованных источников

1. Bompa T., Haff G. Periodization. Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 424 p. URL: https://cmc.marmot.org/Record/.b29425931
2. Magni M., Roioru M.C., Melenco I. The effectiveness of additional plyometric training in developing explosive strength in young wrestlers // Annales of the University of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 151. – P. 220–228. URL: https://www.scribd.com/document/835145974/15-MOHR-MAGNI-RO%C8%98IORU-MARIA-CRISTINA-MELENCO-IONEL
3. Hopkins W.G. Measures of reliability in sports medicine and science // Sports Medicine. – 2000. – Vol. 30. – No. 1. – P. 1–15.
4. Белякова Н.Т. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1968. – 18 с. URL: http://elibrary.sgu.ru/VKR/2018/44-03-01_991.pdf
5. Бочкарёва О.В. Плавание как средство оздоровления и коррекции осанки у детей младшего школьного возраста // Педагогика, психология и медико биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2019. – № 8. – С. 15–20.

6. Ващенко Н.С. Возрастные особенности физического развития детей 7–10 лет и их учёт в процессе физического воспитания // Молодой ученый. – 2020. – № 6. – С. 234–238.
7. Воробьёва С.В. Профилактика нарушений осанки у младших школьников в условиях общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 56–60. URL:
8. Гаврилова Н.А. Анатомо физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет на уроках физической культуры // Инфоурок. – 2022. – Электронный ресурс.
9. Горбунова Т.А. Нарушение осанки у детей младшего школьного возраста: методы профилактики и коррекции // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 210–214. URL: https://ds-44.k-edu.ru/sites/ds-44.k-edu.ru/files/profilaktika_narusheniya_osanki.pdf
10. Горохова А.А., Кузнецова Е.В. Влияние плавания на осанку школьников // Молодой ученый. – 2023. – № 49 (496). – С. 378–381. URL: https://moluch.ru/archive/496/108831
11. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. – Краснодар, 1990. – 81 с.
12. Евдокимова И.А. Профилактика нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 120–124.
13. Журавлёва М.В. Физическая активность как фактор формирования осанки у детей младшего школьного возраста // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 45–49. URL: https://urok.1sept.ru/articles/663748
14. Иванова Т.С. Плавание как средство коррекции осанки у детей младшего школьного возраста // Инфоурок. – 2020. – Электронный ресурс. URL: https://infourok.ru/plavanie-kak-sredstvo-korrekcii-osanki-u-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-4493093.html

15. Казанцева С.А. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. – 2020. – № 19. – С. 196–200.
16. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно двигательного аппарата. – М.: Медицина, 1999. – 404 с.
17. Климович В.Н. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: дис. … канд. пед. наук. – Минск, 2000. – 158 с. URL: https://www.dissercat.com/content/effektivnost-primeneniya-plavaniya-v-fizicheskoi-reabilitatsii-shkolnikov-s-narusheniyami-os
18. Кошбахтиев И.А. Анатомо физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в физическом воспитании // Молодой ученый. – 2015. – № 20. – С. 314–318. URL: https://infourok.ru/anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-5373116.html
19. Кузнецова О.П. Формирование двигательной культуры младших школьников средствами плавания // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 32–36.
20. Кулешова Л.А. Программа профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности // Молодой ученый. – 2016. – № 21. – С. 178–182. URL: https://www.dissercat.com/content/diagnostika-i-korrektsiya-narushenii-osanki-u-shkolnikov
21. Лаптева Е.Г. Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 41–45.
22. Лукьянова О.В. Физиологические особенности детей школьного возраста // Методические рекомендации для учителей. – СПб., 2018. – 36 с.

23. Люйк Л.В., Солодянников В.А., Львова Л.Г. Гимнастика в воде – эффективное средство формирования осанки у младших школьников // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2016. – № 2. – С. 52–56.
24. Мартынова И.Б. Возрастные особенности детей 7–10 лет при организации тренировочного процесса // Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ. – Тюмень, 2017. – 28 с.
25. Михайлова Н.А. Особенности возрастного развития младшего школьника // Вестник практической психологии образования. – 2018. – № 4. – С. 70–75.
26. Нигамадьянов Н.Р., Цыкунов М.Б., Иванова Г.Е., Лукьянов В.И. Изучение осанки у детей школьного возраста по данным компьютерной оптической топографии спины // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2019. – Т. 96. – № 6. – С. 43–49 URL: https://journals.eco-vector.com/0869-8678/article/view/47217/ru_RU
27. Никитина О.В. Двигательная активность как фактор профилактики нарушений осанки у школьников // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 36–40.
28. Орлова Е.С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7–11 лет: дис. … канд. пед. наук. – М., 2001. – 152 с.
29. Петрова А.В. Формирование правильной осанки у младших школьников на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. – 2019. – № 5. – С. 22–27.
30. Пономарёва Л.И. Особенности физического развития девочек 7–10 лет и их учет в физическом воспитании // Женщина. Спорт. Наука. – 2021. – № 2. – С. 18–23.
31. Рябова И.В., Черногоров Д.Н., Соболевская Т.А., Лукьянов В.А. Улучшение осанки младшего школьника на уроках физической культуры // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23. – № 4. – С. 179–186. URL: https://hsm.susu.ru/hsm/article/download/2282/836/

32. Савельева Н.П. Формирование осанки у младших школьников средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 180–185.
33. Сафонова Ю.В. Использование фитбол гимнастики в коррекции нарушений осанки у младших школьников // Педагогико психологические и медико биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 2. – С. 112–118.
34. Смирнова Е.Ю. Комплексная профилактика нарушений осанки у младших школьников в режиме школьного дня // Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – Т. 18. – № 3. – С. 75–79.
35. Солодянников В.А., Люйк Л.В., Львова Л.Г. Влияние упражнений в воде на формирование осанки у младших школьников // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 44–48. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/gimnastika-v-vode-effektivnoe-sredstvo-formirovaniya-osanki-u-mladshih-shkolnikov
36. Терентьева О.С., Попов Р.Ю., Сысоев А.Н., Богданов М.Ю. Этиология и диагностика нарушений осанки у младших школьников г. Тамбова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2019. – Т. 24. – № 2. – С. 315–320. URL: http://elibrary.sgu.ru/VKR/2023/49-03-01_019.pdf
37. Трофимова Л.А. Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста // Физическая культура в школе. – 2018. – № 10. – С. 28–32.
38. Фёдорова О.В. Влияние оздоровительного плавания на коррекцию осанки у детей младшего школьного возраста // Вестник РГПУ им. А.И. Герцена. – 2011. – № 137. – С. 201–205. URL: https://lib.herzen.spb.ru/text/oreshkina_ua_akd.pdf
39. Хромова Н.С. Профилактика нарушений осанки у младших школьников средствами лечебной физической культуры // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2020. – № 1. – С. 34–38.

40. Чернецова Т.А. Педагогические условия формирования правильной осанки младших школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. – С. 30–34.
41. Шалавина А.С. Формирование правильной осанки младших школьников средствами физического воспитания // Вестник Челябинского государственного университета. – 2017. – № 5. – С. 120–124. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-u-mladshih-shkolnikov/viewer
42. Шмелёва О.Г. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их значение для организации физического воспитания // Педагогика. – 2016. – № 9. – С. 98–103.
43. Якунина И.В. Коррекция нарушений осанки у младших школьников средствами плавания в условиях школьного бассейна // Физическая культура в школе. – 2022. – № 4. – С. 31–35.

Приложение

Приложение А

Комплекс упражнений, используемый на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов (Подготовительная часть)

Этап занятия	Цель	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания	Типичные ошибки
Подготовительная часть	Формирование ощущения правильной осанки	«Стойка у стенки»: пятки, ягодицы, лопатки и затылок прижаты к стене, живот подтянут, плечи развернуты	2–3 раза по 20–30 с	Контролировать мягкий подтяг живота, не допускать сильного прогиба, фиксировать «ощущение осанки»	Прогиб в пояснице, выдвижение головы вперёд, поднятые плечи

Этап занятия	Цель	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания	Типичные ошибки
	Перенос навыка в свободное положение	«Шаг вперёд с сохранением осанки»: из стойки у стенки ребёнок делает 2–3 шага вперёд, стараясь сохранить позу	3–4 повтора	Сравнивать исходное и конечное положение, давать обратную связь	Потеря вертикали, опускание груди, разворот плеч
	Активация плечевого пояса	Круговые движения плечами назад, сведение и разведение лопаток, подъём рук вверх через стороны	6–8 повторов каждого	Движения плавные, плечи вниз, дыхание не задерживать	Рывки, подъём плеч к ушам, задержка дыхания
	Укрепление мышц спины	«Лодочка»: лёжа на животе, подъём рук и ног от пола, удержание позы	2–3 подхода по 10–15 с	Не допускать чрезмерного прогиба, взгляд вниз	Сильный прогиб, напряжённая шея
	Укрепление спины и равновесия	«Ласточка»: стойка на одной ноге, туловище и другая нога составляют прямую линию	2 подхода по 8–10 с на ногу	Помогать сохранить равновесие, контролировать прямую линию тела	Сгибание опорной ноги, скручивание туловища

Приложение Б

Комплекс упражнений, используемый на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов (Основная часть, у бортика)

Этап занятия	**Цель**	**Содержание упражнения**	**Дозировка**	**Методические указания**	**Типичные ошибки**
Основная часть (у бортика)	Вытяжение позвоночника	Вис лицом к бортику: опора руками, тело вытянуто, ноги свободно в воде	3×15–20 с	«Вытягиваться» макушкой вперёд, расслабить спину, плечи на одном уровне	Перекос плеч, излишний прогиб поясницы
	Формирование прямой линии тела	Вис спиной к бортику: опора руками за борт, туловище и ноги выпрямлены	2–3×15–20 с	Контролировать положение таза, живот подтянут, шея расслаблена	«Седло» в пояснице, запрокид головы
	Симметрия плечевого пояса	Попеременное и одновременное вытягивание рук вверх, стоя у бортика	6–8 повторов	Одинаковая амплитуда, не поднимать плечо к уху	Одна рука активнее, перекос корпуса

Приложение В

Комплекс упражнений, используемый на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов (Основная часть, скольжения)

Этап занятия	**Цель**	**Содержание упражнения**	**Дозировка**	**Методические указания**	**Типичные ошибки**
Основная часть (скольжения)	Формирование позы «стрелочка» на груди	Скольжение на груди: отталкивание от бортика, руки вперёд, лицо в воде	3–4 по 5–7 м	Руки и голова в одной линии, толчок двумя ногами	Сгибание ног, расхождение рук, ранний подъём головы
	Формирование позы на спине	Скольжение на спине: отталкивание, руки вдоль тела или над головой	3–4 по 5–10 м	Уши в воде, таз не опускать, плечи на поверхности	«Сидячая» поза, сильный изгиб шеи
	Фиксация симметрии через опору	Скольжение с доской (на груди и спине)	2–3 по 7–10 м	Доска удерживается двумя руками симметрично	Разворот корпуса, одна рука ближе к центру доски

Приложение Г

Комплекс упражнений, используемый на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов (Движение ног и плавание)

Этап занятия	**Цель**	**Содержание упражнения**	**Дозировка**	**Методические указания**	**Типичные ошибки**
Основная часть (движения ног)	Закрепление ровного положения корпуса	Движения ногами кролем на спине с доской на бёдрах	2–3×10–15 м	Ноги от бедра, корпус ровный, голова спокойно лежит на воде	Работа «из колена», подъём головы
	Развитие координации	Движения ногами кролем на груди с доской в руках	2–3×10–15 м	Сохранять «стрелочку», не поднимать голову, дыхание – поворотом	Прогиб поясницы, разведение рук
Основная часть (плавание)	Укрепление мышц спины	Плавание кролем на спине в облегчённой координации	4–6×10–15 м	Акцент на ровном положении тела, мягкой работе рук	Перекаты, чрезмерная скорость
	Контроль головы и плеч	Плавание на спине только с работой ног, руки вдоль тела	2–3×10 м	Не допускать «посадки» в воде, контролировать голову	Подтягивание коленей, наклон головы вперёд

Этап занятия	Цель	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания	Типичные ошибки
	Координация на груди	Короткие отрезки кролем на груди с акцентом на вытягивание	2–4×10 м	Вытягивание вперёд, голова не высоко	Сильный прогиб, «втыкание» головы

Приложение Д

Комплекс упражнений, используемый на занятиях плаванием для формирования правильной осанки у обучающихся начальных классов (Игровой блок и заключительная часть)

Этап занятия	Цель	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания	Типичные ошибки
Игровой блок	Закрепление навыка в игре	Игра «Ровная стрелочка»: кто дольше сохранит скольжение	3–4 повтора, 3–5 мин	Оценивать качество положения тела, а не скорость	Стремление плыть быстрее, потеря формы
	Поддержание интереса	Игра «Проплыви тихо и ровно»	3–4 заплыва 5–7 м	Объяснить задачу – «не расплескать воду»	Громкие всплески, резкие движения
Заключительная часть	Расслабление мышц	Спокойное плавание на спине и груди в медленном темпе	2–3×10 м	Свободное дыхание, расслабленные плечи	Сохранение излишнего напряжения
	Нормализация дыхания	Дыхательные упражнения	1–2 мин	Контролировать полное выдыхание в	Задержка дыхания, поверхностн

Этап занятия	Цель	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания	Типичные ошибки
		у бортика: вдох через нос, выдох в воду		воду	ые вдохи
	Растягивание мышц	Лёгкие упражнения на растяжку мышц спины и плеч на суше	3–4 упражнения по 6–8 повторов	Без рывков, в комфортной амплитуде	Резкие движения, чрезмерное усилие