

Занятия пилатесом как средство профилактики нарушений осанки и стоп у учащихся 6-х классов

Ахметзянов Ренат Равильевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются особенности физического развития учащихся 6-х классов (12-13 лет). Показана роль занятий пилатесом как эффективное педагогическое средство профилактики нарушений осанки и стоп на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, пилатес, учащиеся 6-х классов, нарушения осанки, плоскостопие, профилактика, опорно-двигательный аппарат.

Pilates lessons as a means of preventing postural disorders and feet in 6th grade students

Akhmetzyanov Renat Ravilevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines the features of physical development of 6th grade students (12-13 years). The role of Pilates as an effective pedagogical means of preventing postural disorders and feet in physical education lessons is shown.

Keywords: physical education, Pilates, 6th grade students, postural disorders, flat feet, prevention, musculoskeletal system.

Возрастной период 12-13 лет, соответствующий обучению в 6-х классах, является одним из сенситивных этапов в физическом развитии ребенка. Именно в этом возрасте закладывается фундамент соматического здоровья, формируется осанка, развивается кардиореспираторная система. Однако современные статистические данные указывают на то, что более 60% школьников среднего звена имеют различные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а признаки плоскостопия выявляются у 30-40% учащихся. В поиске универсального средства профилактики нарушений осанки и стоп у детей 12-13 лет специалисты все чаще обращаются к системе пилатеса.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальное исследование применения пилатеса как средства профилактики нарушений осанки и стоп у учащихся 6-х классов.

Как отмечают Н.Р. Тырхеева, Ю.С. Шатова, младший подростковый возраст характеризуется интенсивным увеличением длины тела, изменением пропорций, активным развитием костной системы при относительном отставании мышечного аппарата. Наблюдается функциональная неустойчивость постуральной регуляции, что отражается на характере статических поз и качестве удержания вертикального положения туловища. Попытки форсировать силовую подготовку на уроке физической культуры с упором на традиционные упражнения часто приводят к перегрузке ещё неокрепшего позвоночника [4].

С точки зрения Р.Р. Алимовой, В.Н. Сайдулина, успешная профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в подростковом возрасте базируется на трёх ключевых принципах:

1. Формирование мышечного корсета. Укрепление глубоких мышц стабилизаторов позвоночника создаёт естественную поддержку позвоночнику, что особенно важно в период активного роста скелета (12-13 лет), когда мышечная система отстаёт от костной.

2. Развитие проприоцептивной чувствительности. Осознанный контроль положения тела («чувство позы») позволяет подростку самостоятельно корректировать осанку как в статике, так и в динамике, что снижает риск закрепления неправильных двигательных стереотипов.

3. Аэробная направленность и безопасность. Упражнения, выполняемые в медленном темпе без ударной нагрузки, укрепляют мышцы, не перегружая зоны роста костей и межпозвонковые диски. Это создаёт базу для гармоничного физического развития без риска травматизации [1].

Т.Ю. Маскаева, Е.В. Жирнова пишут, что принцип «от центра к периферии» в пилатесе создаёт естественный корректор движений. Попытка выполнить упражнение без стабилизации корпуса сразу же ведёт к потере равновесия, поэтому ребёнок интуитивно учится контролировать положение таза и плечевого пояса. Регулярные занятия увеличивают подвижность в суставах и эластичность связок. Отмечено, что учащиеся, занимающиеся пилатесом 2 раза в неделю, уже через 2 месяца демонстрируют улучшение показателей осанки по тестовой карте Н.Н. Приоровой, чем их сверстники, занимающиеся только по стандартной программе. Автор считает, что в основе коррекции двигательных нарушений лежит развитие проприоцептивной чувствительности и координации, что достигается выполнением контролируемых движений в медленном темпе [3].

Как отмечает Ю.Г. Шереметьева, регулярное применение комплексов пилатеса способствует гармоничному развитию мышц антагонистических групп и формированию навыка самоконтроля за положением тела. В отличие от традиционных силовых упражнений, где нагрузка часто распределяется изолированно, пилатес обеспечивает равномерное укрепление мышц спины, живота и нижних конечностей. Это особенно актуально в период активного роста школьников, когда дисбаланс между развитием костной и мышечной систем создаёт предпосылки для формирования нарушений осанки и функциональной нестабильности позвоночника [5].

С точки зрения Н.Н. Ничипорко, С.Ф. Ничипорко, В.Д. Ярец, к основным составляющим физического развития учащихся 6-х классов относят состояние мышечного корсета, гибкость, координацию движений и функциональное состояние стоп. Пилатес оказывает специфическое влияние на каждый из них. Как подчеркивает автор, в отличие от традиционных силовых упражнений, где нагрузка часто распределяется изолированно, пилатес формирует равномерное укрепление мышц спины, живота, таза и нижних конечностей. Особенно это заметно при включении упражнений на баланс и стабилизацию [2].

Ю.Г. Шереметьева считает, что пилатес включает специальные упражнения для профилактики нарушений стоп: перекаты с пятки на носок, ходьбу на носках и пятках, сбор мелких предметов пальцами стоп. Это создаёт тренировочный эффект для мышц голени и мелких мышц стопы. Своды стопы у детей, регулярно выполняющих такие упражнения, укрепляются, что снижает риск формирования плоскостопия. Кроме того, систематические упражнения на баланс повышают устойчивость к статическим нагрузкам, что особенно важно при длительном сидении за партой [5].

Исследование функционального состояния осанки и стоп учащихся 6-х классов проводилось на базе МБОУ «СОШ №8» г. Биробиджана. В исследовании приняло участие 57 шестиклассников. В качестве диагностических методик выбрали тестовую карту выявления нарушений осанки Н.Н. Приоровой и подометрию по Фридланду.

Таблица 1. Показатели функционального состояния осанки и стоп у учащихся 6-х классов

Диагностические тесты (средний показатель (x) и среднеквадратичное отклонение (y))	Контрольная группа (x±y), n=27	Экспериментальная группа (x±y), n=30
Тестовая карта выявления нарушений осанки Н.Н. Приоровой, баллы	7,2 ± 0,6	7,0 ± 0,6
Метод подометрии по Фридланду, баллы	28,4 ± 2,6	28,0 ± 2,5

Результаты исследования, представленные в таблице 1, соответствуют среднему уровню функционального состояния осанки и стоп у учащихся 6-х классов. Большинство детей имели умеренные отклонения в осанке (52-56%) и признаки плоскостопия (36-48%). Наблюдалась асимметрия плечевого пояса, сутулость, снижение высоты продольного свода стопы.

Следующим этапом исследования была разработана программа внедрения элементов пилатеса в уроки физической культуры для учащихся 6-х классов. В ходе реализации программы учитывались следующие условия:

Для профилактики нарушений осанки и стоп в этом возрасте важнее правильная техника выполнения и контроль дыхания, чем количество повторений. Оптимальная продолжительность включения пилатеса в урок – 10-15 минут (в основной или заключительной части).

Соблюдение индивидуального подхода и учёт уровня физического развития каждого ребёнка. Учащиеся с более слабым мышечным корсетом выполняют упражнения с меньшей амплитудой и количеством повторений. Учащиеся с хорошей координацией могут выполнять более сложные варианты (планка с поднятой ногой, ягодичный мостик на одной ноге). Попытка дать всем одинаковую нагрузку снижает профилактический эффект.

Учёт возрастных морфофункциональных особенностей. Для девочек 12-13 лет, у которых пубертатные изменения начинаются раньше, количество повторений уменьшается на 2 по сравнению с мальчиками. Упражнения с осевой нагрузкой на позвоночник исключаются, акцент делается на изометрические напряжения и растяжку.

Повышению интереса учащихся 6-х классов к занятиям пилатесом способствует частая смена комплексов упражнений, применение игровых форм (например, «Кто дольше удержит планку?», «Чья осанка правильнее?»).

В рамках исследования также был разработан и систематически применялся комплекс упражнений пилатеса, который использовался на уроках физической культуры 2 раза в неделю на протяжении 2 месяцев. Основополагающим практическим подходом выступил метод строго регламентированного упражнения. Каждое новое движение или технический элемент сначала демонстрировался учителем либо одним из учащихся, после чего выполнялся всеми участниками с контролем дыхания и положения корпуса.

Таким образом, регулярные занятия пилатесом и специальная корректирующая гимнастика совершенствуют такие физические качества, как координация движений, гибкость, силовая выносливость, а также улучшают проприоцептивную чувствительность. Упражнения, выполняемые на уроках физической культуры, укрепляют не только мышцы конечностей, но и глубокие мышцы туловища, что особенно важно для профилактики нарушений осанки и формирования правильных сводов стоп у учащихся 6-х классов.

Библиографический список

1. Алимова Р.Р., Сайдулин В.Н. Дефекты осанки, сколиоз - роль физической культуры в коррекции и профилактике нарушения // Вестник науки. 2025. №4 (85) Т. 2. С. 1033-1041 URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80620729>
2. Ничипорко Н.Н., Ничипорко С.Ф., Ярец В.Д. Пилатес как средство профилактики нарушений осанки у учащихся // Новой школе - здоровые дети: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Воронеж, 2024. С. 196-199. URL:

- <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75059416>
3. Маскаева Т.Ю., Жирнова Е.В. Эффективность пилатеса как средства коррекции осанки и профилактики опорно-двигательных нарушений у студенток специальной медицинской группы // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей. Витебск, 2025. С. 207-210. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88781120>
 4. Тырхеева Н.Р., Шатова Ю.С. Программа оздоровления костно-мышечной системы (осанки и стоп) школьников Кабанской средней общеобразовательной школы // Вестник Бурятского государственного университета. Медицина и фармация. 2025. №2. С. 52-60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88805176>
 5. Шереметьева Ю.Г. Комплексы гимнастики пилатес как средство физического воспитания учащихся вузов // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров. Таганрог, 2023. Т. 1. С200-203. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54388649>