

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ
АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студента 5 курса 531 группы
направления 51.03.02 «Народная художественная культура»
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»
факультета искусств

ИВАНОВА ИЛЬИ СЕРГЕЕВИЧА

Научный руководитель
д.п.н., профессор кафедры теории,
истории и педагогики искусства _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Зав.кафедрой теории,
истории и педагогики искусства
д.п.н., профессор _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Саратов 2026

Введение. Одно из самых популярных заболеваний в России – нарушение осанки. По некоторым данным, у 25 % детей, возрастом от 6 до 14 лет диагностируют нарушения осанки. Осанка свойственна только человеку. Появление осанки связано с прямохождением и в случае нарушений осанки мы сделаем огромный шаг назад в процессе эволюции.

Осанка – это показатель здоровья тела и физической развитости. Правильная осанка – это положение тела в статических позах или движении. Правильная осанка характеризуется сильными мышцами спины, гибкостью позвоночника и суставов. Осанка является непостоянной и трудно поддается изменению. Основные функции осанки: поддерживать опорно-двигательный аппарат; уменьшать износ и снижать нагрузки на суставы; амортизировать позвоночник при движении.

Детский позвоночник довольно мягкий из-за высокого содержания хрящевой ткани, именно поэтому он больше подвергается искривлениям. По этим же причинам необходимо в детском возрасте проводить профилактику, и исправлять различные нарушения осанки.

Вместе с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры, также формируется положение головы, плеч. Существуют критические моменты или «периоды риска», когда у детей происходит быстрый толчок в росте. В этом периоде, связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. Такой момент наступает в 5-7 и в 10-12 лет и прекращается в период полового созревания. Именно два этих цикла воздействуют на развитие прогрессирования сколиотических болезней. Чтобы исправить различные дефекты осанки очень важно применять особые меры, которые будут способствовать улучшениям физразвития ребенка: правильный режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий; целеустремленное использование средств физического воспитания.

Теоретической основой выпускной квалификационной работы явились труды известных ученых и специалистов в области хореографии и нарушений осанки: Г. Ф. Богданова; И. Э. Бриске; С. М. Бубновского; А. Д.

Джексона, Н. Г. Коноваловой, Г. М. Кроковяк; Л. Палей; Ю.А. Янсона, статьи и материалы методических пособий.

Вышеизложенное позволяет подчеркнуть, что профилактика и коррекция нарушений осанки, с помощью хореографии, просто необходима в младшем школьном возрасте.

Цель работы – рассмотреть профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей младшего школьного возраста средствами хореографии.

Задачи выпускной квалификационной работы:

- Изучить проблему нарушения осанки у детей и представить ее виды.
- Выявить особенности оздоровительной гимнастики для детей младшего школьного возраста.
- Представить организацию и процесс проведения занятий оздоровительной гимнастикой при нарушениях осанки.
- Подобрать методы и разработать процесс организации исследования.
- Проанализировать содержание комплексов оздоровительной гимнастики учащихся 3 класса для профилактики нарушений осанки.
- Провести оценку осанки учащихся 3 класса.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. В введении обосновывается актуальность выбранной темы исследования, представлен аппарат исследования.

В первой главе представлено теоретическое исследование рассматриваемой проблемы. Автор освещает теоретические основы использования хореографии при нарушении осанки у детей младшего школьного возраста. Первый параграф представлен в структуре нарушения осанки у детей и ее видов. Во втором параграфе говорится об особенностях оздоровительной гимнастики для детей младшего школьного возраста. Третий параграф основан на организации и проведении занятий оздоровительной хореографией при нарушениях осанки

Во второй главе раскрываются применяемые методы и организация исследования, рассматривается содержание комплексов оздоровительной

гимнастики с учащимися 3 класса для профилактики нарушений осанки, а также представлены результаты исследования и их обсуждение.

Основное содержание работы.

С физиологической стороны, осанка ребенка – динамический стереотип и в младшем возрасте является неустойчивой, и может легко изменяться под влиянием различных факторов. Если костный, суставно-связочный аппарат и мышечная система будут развиваться неодновременно в младшем школьном возрасте, то это и приведёт к основе неустойчивости осанки. Когда снижается темп роста, неравномерность развития уменьшается, а когда рост человека прекращается – развитие стабилизируется. На состояние осанки влияет: психика и степень развития мышечного корсета, состояние нервно-мышечного аппарата, функциональные возможности мышц в длительном статическом напряжении, эластические свойства межпозвоночных дисков, хрящевые и соединительнотканые образования суставов позвоночника, таза и нижних конечностей.

Традиционно осанка оценивается по состоянию естественных изгибов позвоночного столба. В норме позвоночник имеет 4 изгиба:

- 1) В шейном отделе – изгиб вперед (шейный лордоз).
- 2) В грудном отделе – изгиб назад (грудной кифоз).
- 3) В поясничном отделе – изгиб вперед (поясничный лордоз).
- 4) В крестцово-копчиковом отделе – изгиб назад (крестцовый кифоз).

Неправильная осанка – не только эстетическая проблема, это может являться следствием осложнений и влиять на функции других органов. К сожалению, с особенной скоростью осложнения прогрессируют у детей, у которых в момент резкого роста значительно быстрее наступает деформация спины. Курс хореографии с оздоровительной направленностью делится на 3 этапа:

1. Вводный или подготовительный, когда ребенок постепенно

вытягивается в занятия (несколько дней).

2. Основной этап, когда решаются основные цели оздоровительной направленности (самый длительный по времени).

3. Заключительный этап, когда ставится задача, закрепить достигнутые результаты (1-2 недели).

Хореография с оздоровительной направленностью при нарушениях осанки способна:

- активизировать общие и локальные обменные процессы;
- формировать мышечный корсет;
- вырабатывать силовую и общую выносливость мышц туловища;
- тренировать равновесие, улучшать координацию движений;
- восстановить дыхательный стереотип;
- нормализовать эмоциональный тонус;
- обучить ребёнка, зрительному восприятию и поддержанию правильной осанки из различных исходных положений;
- укрепить своды стоп

Основным средством хореографии, применимым при нарушении осанки у детей, являются специальные комбинации партерной хореографии, а лечение и массаж – являются второстепенными.

Чтобы исправить различные дефекты осанки очень важно применять особые меры, которые будут способствовать улучшениям физического развития ребенка: правильный режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий; целеустремленное использование средств физического воспитания.

В процессе занятия необходимо оставлять время на выполнение индивидуальных упражнений, для исправления уже существующих дефектов осанки. Эти упражнения назначаются после общей начальной подготовки.

В занятиях по хореографии самыми популярными являются упражнения, которые направлены на разгибание позвоночника; способны мобилизовать позвоночник в грудном отделе и вытягивать позвоночник.

В качестве профилактики и коррекции нарушений осанки применяются: ходьба, лечебное плавание, массаж, лечебная верховая езда, оздоровительная гимнастика, хореография с оздоровительной направленностью, физиотерапевтическое лечение, корректоры осанки, игры с мячом, катание на велосипеде, фитбол-гимнастика. Фитбол-занятия – это разновидность фитнеса, которое является новым направлением в оздоровительной работе, средством физического воспитания.

Фитбол-занятия – это разновидность фитнеса, которое является новым направлением в оздоровительной работе, средством физического воспитания.

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю, в группе по 12-16 человек, продолжительность занятий – 30 - 45 минут. Каждое занятия должно проходить на положительном эмоциональном фоне, с различными игровыми заданиями. Для занятий также необходимо определенное оборудование: мячи и коврики по количеству человек в группе, магнитофон, диски с музыкой. Также занятия можно разнообразить гантелями, гимнастическими палками.

Важное значение в общеразвивающих занятиях являются занятия на фитбол мячах. Это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей. Занятия проводятся на больших мячах.

Мяч подбирается индивидуально для каждого ребенка: до 7 лет подойдет диаметр 45 см, а детям до 12 лет 55 - 65 см. Фитболы отличаются не только разными размерами, но также их различают по цветам, что также влияет на занятия.

Выбор методов исследования определялся характером задач и общими требованиями к исследованиям в области хореографии с оздоровительной направленностью.

Основной задачей педагогического эксперимента явилось выявление эффективности применения хореографии с оздоровительной направленностью при нарушениях осанки с учащимися 3 «А» класса. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников; педагогическое

наблюдение: внешний осмотр, оценка физической подготовленности; педагогический эксперимент; математическая обработка результатов; организация исследования.

В процессе эксперимента были внимательно изучены причины, вызывающие различные нарушения осанки, также выявили мышцы, над которыми необходимо усиленно работать и сознательно подходили к выбору упражнений.

Заключение. Результаты данного исследования позволяют сделать следующие выводы:

Нарушение осанки приводит к снижению жизненной емкости легких, к затруднению работы сердца, органов пищеварения, к сопровождающим головным болям, к быстрому переутомлению. Зачастую, дети с нарушением осанки страдают близорукостью.

Профилактические меры нарушений осанки – это очень сложная и длительная работа, которая требует от ребенка осознанного отношения и активного участия в процессе. Самое главное и более эффективное средство профилактики и коррекции нарушений осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Правильная осанка для школьников отличается: прямым положением головы и туловища; симметричным расположением угла лопаток, надплечий, грудной клеткой; одинаковой длиной и расположением шейно-плечевых линий; нормальными естественными изгибами позвоночника; симметричными треугольниками талии; строгим горизонтальным расположением оси таза и симметричностью его костных ориентиров; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами.

На занятиях хореографией с оздоровительной направленностью необходимо соблюдать 2 обязательных условия:

Первое: в зале обязательно должна быть гладкая стена без плинтуса, для того, чтобы ребенок мог в плотную подойти к стенке, принять правильную

осанку с соприкосновениями частей тела: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами, пятками.

Второе: обязательно в зале необходимо иметь большое зеркало, для того, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, тогда ему будет легче исправлять деформации, формировать и закреплять зрительный образ правильной осанки.

Основным средством хореографии с оздоровительной направленностью, применимым при нарушении осанки у детей, являются физические упражнения, а лечение и массаж – являются второстепенными.

Специальные упражнения – это главное средство устранения нарушения осанки. Выбор упражнений зависит от вида нарушения осанки. Упражнения, обеспечивающие коррекцию нарушений осанки, носят название корригирующие. Выполнение таких упражнений способствует устранению различных дефектов осанки.

Для исправления дефектов осанки необходимо применять особые меры: режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий; целеустремленное использование средств физического воспитания.

Одним из эффективных средств хореографии с оздоровительной направленностью для профилактики и коррекции нарушений осанки является занятия на фитбол-мяче. Занятия на фитбол-мяче– это разновидность фитнеса, которое является новым направлением в оздоровительной работе, и является средством физического воспитания детей.

При посадке на мяче, если угол между голенью и бедром равен либо чуть-чуть больше 90°, означает, что фитбол выбран правильно. На занятиях в целях профилактики для детей младшего школьного возраста мяч используют менее упругий.

Одна правильная посадка на фитболе способствует выравниванию кривой положения таза, а это важно для коррекции искривления в грудном отделе. При проведении тренировки на мяче нагрузку получают мышцы, которые обычно не задействованы на занятиях по физическому воспитанию. Благодаря круглой

форме мяча, упражнения выполняют с большой амплитудой, улучшается координация движений, а мышцы детей постоянно находятся в напряжении.

Занятия на фитбол-мяче совершенно не имеют противопоказаний. Выполняя различные упражнения, значительно усиливается эффект занятий, благодаря зрительным, тактильным, двигательным и вестибулярным анализаторам, которые осуществляют совместную работу на занятиях.

Роль занятий на фитбол-мяче не оценима в решении проблем коррекции осанки у детей дошкольного и школьного возраста. Зная, что процент младших школьников, страдающих нарушением осанки на сегодняшний день очень велик, основная задача педагогов – помочь детям скорректировать эти нарушения, и не допустить их возникновения.

На основе анализа литературных источников по проблеме исследования были составлены комплексы упражнений по хореографии с оздоровительной направленностью при нарушениях осанки.

Школьники, принявшие участие в эксперименте, занимались на внеурочных занятиях хореографией с оздоровительной направленностью, по разработанным комплексам упражнений.

В начале и по окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня нарушения осанки учащихся 3 «А» класса.

Основным приемом для выявления сколиоза являлся осмотр туловища сзади и сбоку в положении стоя, где легко можно было выявить любые отклонения от нормы.

Также, для эффективного контроля занятий применялись тесты на статическую выносливость мышц шеи, живота и спины.

Результаты осмотра показало, что в начале педагогического эксперимента из 26 тестируемых школьников 3 «А» класса выявлено 7 детей с нормальной осанкой, 14 с незначительными нарушениями осанки, 5 школьников с выраженными отклонениями. По окончании педагогического эксперимента школьников с нормальной осанкой увеличилось на 27 %, с незначительными нарушениями уменьшилось на 27%. Количество детей с

выраженными нарушениями не изменилось, так как коррекция значительных нарушений осанки требует более длительного времени.

Результаты тестирования статической мышечной выносливости (мышц шеи, живота и спины) в начале и по окончании педагогического эксперимента, во всех тестах доказали достоверные различия, $p < 0,001$. Это означает, что применение оздоровительной гимнастики на занятиях является эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки для детей младшего школьного возраста.