

**Раздел 3. МАТЕРИАЛЫ II РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ», ПОСВЯЩЕННОЙ 90-ЛЕТИЮ АЛТГПУ**

*Баженова Н.А., канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики,
Денисова Г.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания*
Алтайский государственный университет
г. Барнаул

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
МУЗЫКАЛЬНОЙ РИТМИКИ**

Аннотация. В данной статье делается акцент на проблеме профилактики нарушения осанки у детей младшего школьного возраста. Выявлены возможности физической культуры по профилактике нарушения осанки. Рассматривается степень взаимосвязи средств музыкальной ритмики с физическим состоянием младших школьников. Определено содержание занятий музыкальной ритмики, направленное на профилактику нарушения осанки. Предоставляются результаты экспериментальной работы и определяются перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: профилактика, осанка, младшие школьники, ритмика.

**N.A. Bazhenova,
G.S. Denisova**

**FEATURES OF PREVENTION OF POSTURE DISORDERS IN CHILDREN OF
PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF MUSICAL RHYTHMICS**

Abstract. In this article, we focus on the problem of prevention of posture disorders in children of primary school age. The possibilities of physical culture for the prevention of posture disorders are revealed. The degree of interrelation of the means of musical rhythmic with the physical condition of younger schoolchildren is considered. The content of musical rhythmic classes aimed at preventing posture disorders is determined. The results of experimental work are provided and prospects for further research are determined.

Key words: prevention, posture, junior schoolchildren, rhythmic.

Осанка является характеристикой состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений. В результате влияния различных условий быта, учебы, работы, занятий спортом может развиваться преобладание силы каких-либо отдельных групп мышц. Многие авторы, отмечают, что неравномерное развитие мышц является наиболее частой причиной нарушения осанки. Поэтому вопросы ранней диагностики и профилактики нарушений осанки у детей заслуживают особого внимания [1, 2, 3, 4].

Исследователями данной проблемы было выявлено, что нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом при соблюдении определенных правил выполнения физических упражнений [5, 6].

Проблема, связанная с нарушением осанки младших школьников, требует поиска новых форм, средств, методов работы. Ю.В. Макарова указывает на необходимость профилактики нарушений осанки, Л.Л. Головина отмечает, что формирование осанки у младших школьников возможно нетрадиционными оздоровительными средствами, С.П. Миронова рекомендует нетрадиционные оздоровительные методики и технологии [7, 8, 9].

Особый интерес вызывают занятия музыкальной ритмикой, которые могут, по нашему мнению, служить профилактикой при нарушении осанки у детей младшего школьного возраста, так как на этих занятиях постоянно уделяется внимание технике выполнения упражнений: прямая спина, ходьба с правильным положением стопы, легкость в беге, гибкость тела. Музыкальная ритмика может способствовать формированию у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитию их творческих способностей, умению воплощать музыкально-двигательный образ. Также ритмика может быть дополнительным резервом двигательной активности младших школьников, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

В результате изучения литературы были выявлены следующие противоречия:

– между имеющимся потенциалом средств физической культуры по профилактике нарушения осанки младших школьников и неэффективной реализацией в образовательной среде этого потенциала;

– между потребностью школьной практики в эффективных формах, методах, средствах профилактики нарушения осанки и недостаточной их разработанностью, дефицитом необходимых для этого теоретико-методологических и научно-практических разработок, программ.

С учетом данных противоречий была сформулирована проблема: каким образом повысить эффективность занятий музыкальной ритмикой с целью профилактики нарушения осанки младших школьников.

На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему была определена цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить особенности методики проведения занятий музыкальной ритмикой с целью профилактики нарушения осанки у детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленной цели исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Определить особенности выполнения упражнений, направленных на формирование осанки. 2. Выявить возможности занятий музыкальной ритмикой по профилактике нарушения осанки. 3. Разработать и экспериментально апробировать процесс формирования осанки на примере музыкальной ритмики.

Экспериментальная работа проводилась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения ЗАТО Сибирский, определялось необходимое количество человек. Было выявлено, что для определения достоверности результатов достаточно 10 человек. Таким образом, для участия в экспериментальной работе методом сплошной выборки было определено всего 15 учащихся младших классов, занимающихся музыкальной ритмикой.

В начале формирующего эксперимента проводился констатирующий эксперимент с целью определения исходного состояния осанки и уровня физической подготовленности учащихся и в конце – с целью выявления динамики результатов экспериментальной работы. Все данные подвергались математической обработке.

Уровень развития силовой выносливости мышц спины, живота и шеи определялся по тестам «рыбка», «уголок», поднимание туловища к согнутым ногам, «подбородок вперед». Сформированность осанки устанавливалась по тесту на правильность осанки. Состояние мышечно-суставного аппарата (координация) определял тест «ласточка» (равновесие). Выполнение упражнений оценивалось по количественным и качественным показателям, по пятибалльной системе, с присвоением числового коэффициента: низкий – 1, средний – 2,

высокий – 3. Для обработки результатов использовался расчет процентного коэффициента (К). Для определения достоверности результата значение Т сравнивали с табличным. Считается статистически достоверным $T > 2$.

На основе корреляционного анализа выявлена степень влияния физических упражнений на мышцы спины, живота и шеи, на формирование осанки учащихся младших классов. Высокую степень взаимосвязи имеют тесты статической силы ($r=0,85$) и динамической ($r=0,76$).

Результаты исходного среза подтверждают мысль о том, что для профилактики нарушения осанки необходимо укреплять мышцы туловища и шеи, как динамическими упражнениями, так и статическими. Младшие школьники затрудняются выполнять упражнения на равновесие (1,7 балла), определенные трудности возникли в выполнении упражнения «поднимание туловища к согнутым ногам» (1,5 балла), «угол» (1,8 балла), «рыбка» (2,1 балла), при этом нарушение осанки выявлено у 56% младших школьников.

Для профилактики нарушения осанки на основе средств музыкальной ритмики была разработана программа для младших школьников, включающая сюжетные занятия с использованием специальных комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных игр под музыку, танцевальных упражнений.

С целью выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений особое внимание уделялось укреплению мышц спины, живота и шеи. Общеразвивающие упражнения выполнялись с соблюдением определенных правил формирования осанки. Использовались «разгрузочные» упражнения для позвоночника в положении лежа на животе, боку, спине. По мере усвоения упражнений те же движения выполнялись из исходного положения сидя, стоя. Комплекс упражнений выполнялся с использованием повторного и изометрического методов.

В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц давались упражнения с удержанием мешочка на голове и в равновесии. Улучшение статической выносливости достигалось путем систематических упражнений с увеличением временного периода сокращения мышц. Так формировался «мышечный корсет», способный удерживать тело в покое и в движении и являющийся неременным условием для создания и укрепления осанки.

При проведении занятий музыкальной ритмикой все средства были подчинены определенному сюжету, например, «Морское царство». В комплексе ОРУ выполнялись упражнения «Рыбка», «Русалочка», «Медуза», «Краб» и др. Музыкальная подвижная игра и танцевальное упражнение также соответствовали морскому сюжету. Использовались подвижные игры «Цунами», «Невод», «Водяной», «Матросы на корабле», танцевальные упражнения «Раки» и др. Применение приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствовало психологическим особенностям младших школьников, облегчало процесс запоминания, освоения упражнений, повышало эмоциональный фон занятия, способствовало развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Для повышения интереса младших школьников к выполняемым упражнениям музыкальной ритмики и активизации познавательной деятельности использовались, загадки, песни, соответствующие сюжету. Например, перед разучиванием танца «Раки» учащиеся отгадывали загадку: «Под водой живет народ – ходит задом наперед»; при выполнении несложных по структуре упражнений невысокой интенсивности младшим школьникам предлагалось спеть песенку, например, «Я на солнышке лежу».

Разработанные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных способностей, чему отводилось от 50% до 70% времени занятий (например, комплекс «Морское царство» был направлен на развитие силы и силовой выносливости мышц туловища, комплекс «Любимые игрушки» – координационных способностей, комплекс «Африка» – выносливости и т.д.). Каждый комплекс сюжетных занятий использовался в среднем на протяжении 1–1,5 месяцев. После закрепления и совершенствования каждого комплекса сюжетных занятий проводился праздник. В процессе

праздника использовались освоенные на занятиях музыкальной ритмики упражнения, танцы, игры и эстафеты. Подготовка к празднику являлась для младших школьников хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствовало формированию правильной осанки и таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

После формирующего эксперимента был проведен повторный педагогический срез. Сравнительный анализ результатов уровня развития силовой выносливости мышц спины, живота и шеи у учащихся младших классов свидетельствует о положительной динамике с достоверностью различий ($T > 2$).

Младшие школьники улучшили результаты по всем показателям, как количественным, так и качественным. Учащиеся научились правильно выполнять упражнение «поднимание туловища к согнутым ногам» (2,5 балла), «угол» (2,6 балла). Отмечается улучшение статической выносливости в тесте «Рыбка» (2,8 балла), «подбородок вперед» (2,3 балла); овладели напряжением и расслаблением отдельных групп мышц, тест «ласточка» (2,4 балла). При этом снизились показатели нарушения осанки до 15% в тесте на правильность осанки. Полученные результаты экспериментальной работы свидетельствуют об эффективности применяемой методики по профилактике нарушений осанки средствами музыкальной ритмики.

Проблема профилактики нарушения осанки у младших школьников не исчерпывается нашим исследованием, возникают новые ее аспекты, нуждающиеся в дальнейшей разработке. Среди них необходимость дальнейшего теоретического осмысления проблемы выбора и использование традиционных и новых педагогических технологий, форм занятий для более эффективной профилактики нарушения осанки.

Библиографический список

1. Гришин, Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. – 2000. – № 3. – С. 38–42.
2. Мирская, Н.Б. Нарушение осанки. Типичные ситуации / Н.Б. Мирская. – Москва : Чистые пруды, 2005. – 30 с.
3. Романова, С.В. Физическое развитие и физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки : учебно-методическое пособие для студентов / С.В. Романова, Н.Я. Прокопьев. – Тюмень : Издательско-полиграфический центр «Экспресс». – 2005. – 90 с.
4. Ким, Б. Проблемы осанки у детей, поступающих на подготовительное отделение / Б. Ким // Вестник академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2012. – № 27 (1). – С. 371–377.
5. Кружилина, Т.В. Коррекция нарушения осанки у младших школьников средствами физической культуры / Т.В. Кружилина, И.А. Пономарева // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 10-2 (27). – С. 72–78.
6. Сидоров, С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом / С.П. Сидоров. – Москва : ИНФРА-М, 2015. – 245 с.
7. Макарова, Ю.В. Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста / Ю.В. Макарова // Педагогическое мастерство : материалы IX Междунар. науч. конф. (Москва, 20–23 ноября 2016 г.). – Москва : Изд. дом «Буки-Веди», 2016. – С. 183–185.
8. Головина, Л.Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.Б. Сковородникова // Физическое воспитание. – 2000. – № 4. – С. 42.
9. Миронова, С.П., Хозяинова-Цегельник Т.К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии : учебное пособие / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник. – 3-е изд., доп. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 194 с.