

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОЙ И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСАНКУ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Сокольникова М.Е.

г. Магнитогорск, МОУ СОШ № 64 им. Б. Ручьева, 2 «В» класс

Руководитель: Юрчишина Н.В., учитель начальных классов высш. кв. к., г. Магнитогорск, МОУ СОШ № 64 им. Б. Ручьева

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте III Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: <https://www.school-science.ru/0317/1/29061>

### Актуальность проблемы

Сохранение и укрепление здоровья ребенка является основой его полноценного развития. К сожалению, сегодня с увеличением школьной нагрузки, гиподинамией здоровье школьников значительно ухудшается.

По данным Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН первое место среди заболеваний младших школьников занимают патологии опорно-двигательной системы (ОДС) – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Это огромная проблема, т.к. именно в этом возрасте происходит формирование опорно-двигательного аппарата.

По результатам исследований российских ученых Н.Л. Носовой, В.А. Кашубы (3) нарушения ОДС приводят к функциональным изменениям в организме. Дефекты осанки ухудшают функцию внутренних органов: затрудняется работа сердца, ЖКТ, органов дыхания. Последствиями неправильной осанки могут быть появление головных болей, повышение утомляемости.

Таким образом, поскольку при нарушениях осанки ухудшается работа всех органов и систем организма, то сами нарушения осанки могут быть предвестниками серьезных заболеваний организма.

**Актуальность** данного проекта обусловлена задачей поиска эффективных средств коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

**Цель работы:** изучение влияния спортивной и танцевальной деятельности на осанку младшего школьника

#### Задачи исследования:

- изучить современную научную литературу по проблеме исследования;
- выявить факторы, влияющие на нарушение осанки у младших школьников;
- определить занятость обучающихся в спортивных и танцевальных секциях;
- изучить проблему эффективности использования средств танцевальной и спор-

тивной деятельности с целью формирования правильной осанки;

- доказать влияние спортивной и танцевальной деятельности на осанку.

**Гипотеза исследования:** если ребенок младшего школьного возраста занимается в спортивной или танцевальной секции, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и к формированию правильной осанки.

#### Методы исследования:

- анализ состояния ОДС по медицинским картам учащихся;
- наблюдение за осанкой обучающихся на уроке, перемене;
- анкетирование обучающихся на предмет их занятости в спортивных и танцевальных секциях;
- анализ влияния спортивных и танцевальных занятий на коррекцию осанки.

**Объект исследования:** осанка учащихся 2в класса МОУ «СОШ № 64»

**Предмет исследования:** танцевальная и спортивная деятельность как формы коррекции осанки у младших школьников

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что результаты нашей работы могут быть использованы родителями и педагогами.

**Структура работы** включает в себя введение, две главы, заключение, список используемой и цитируемой литературы и приложения.

### Глава I. Теоретическое обоснование влияния спортивной и танцевальной деятельности на осанку младшего школьника

#### 1.1. Основные понятия темы исследования

Рассмотрим основные понятия темы исследования.

Младший школьный возраст – период жизни ребенка от 6-7 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах

(I – IV классы) в современной школе (1). Спорт – физические упражнения для развития и укрепления организма (5).

Спортсмен – человек, занимающийся спортом (5).

Спортивная деятельность – специальный вид деятельности в определенном виде спорта (9).

Танец – искусство пластических и ритмических движений (5).

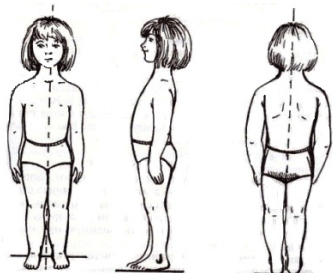
Танцевальная деятельность – это вид творческой деятельности, предназначенный для зрелищного эффекта, достигаемого путем имитации жестов, ритмической смены поз и па, служащих образным языком, способным выражать эмоциональное состояние человека (13).

Осанка – внешность, манера держать себя (о положении корпуса, складе фигуры).

Возьмем эти определения за основу в нашей работе (5).

### 1.2. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможно только при сохранении правильной осанки (7). Она определяется следующими признаками:



- голова и туловище держаться прямо;
- голова слегка приподнята;
- плечи отведены назад;
- грудная клетка развернута;
- живот подобран;
- в поясничной области имеется небольшой изгиб.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. Нарушения осанки не являются заболеванием.

Различают следующие варианты нарушения осанки: в сагиттальной (передней-задней) и во фронтальной плоскости.



Круглая спина      Плоская спина      Кругловогнутая спина

Рассмотрим нарушения осанки в передней-задней плоскости (вид сбоку):

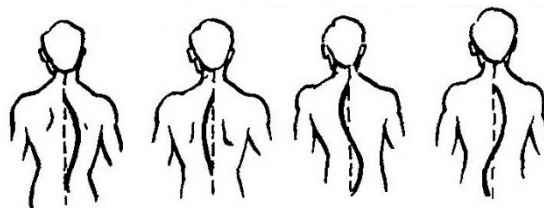
круглая спина – увеличение грудного кифоза на всем протяжении грудного отдела позвоночника;

плоская спина – сглаживание всех физиологических изгибов;

кругло-вогнутая спина – увеличение грудного кифоза и увеличение поясничного лордоза;

Рассмотрим искривление позвоночника во фронтальной плоскости – (вид сзади).

При этом виде нарушения осанки позвоночник имеет искривление в форме дуги.



Также встречаются нарушения осанки в виде плоскостопия и врожденной косолапости других нарушений стопы.

Существует ряд тестов, при помощи которых самостоятельно можно определить правильная ли у тебя осанка.

Уточним причины нарушения осанки.



Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер, она может улучшаться или ухудшаться.

Одними из причин, которые могут привести к нарушению осанки в младшем школьном возрасте, являются:

- недостаточная двигательная активность;
- неправильное положение тела при занятиях и во время сна;
- недостаток света около письменного стола;
- несоответствие размеров и конструкции мебели росту ребенка;
- вес портфеля (ранца), ношение ранца в одной руке или на плече.

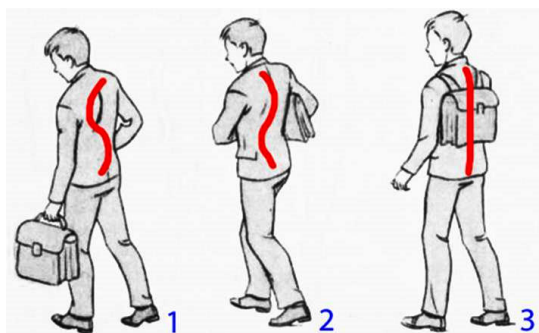
Для формирования правильной осанки необходимы профилактические меры, предупреждающие ее нарушение.

Очень важно следить за правильной позой, особенно во время письма. Оно у школьников младших классов вызывает наибольшее утомление. Дети начинают искать опору для головы и туловища, прислоняться грудью к краю стола, при этом затрудняются дыхание и кровообращение и легко возникают дефекты осанки. Длительное сидение за компьютером в неправильной позе также приводит к формированию неправильной осанки.

Школьная мебель и мебель для выполнения домашних заданий, чтения, компьютерных игр должна быть подходящая ребенку по росту. Проверить это просто: крышка стола должна быть на 2-3 см выше локтя сидящего ребенка, сиденье стула – на уровне коленного сустава.

Еще одна причина плохой осанки – освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к рабочей поверхности стола как можно ниже. Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 ватт), но не слишком яркой и находиться слева от ребенка и лишь в крайнем случае перед ним. Целесообразно также оставить включенным общий источник света комнаты.

Избыточный вес портфеля (ранца) увеличивает опасность нарушения осанки, заболевания суставов рук. У детей постоянно носящих тяжести, может развиваться плоскостопие. Тяжелый портфель, как и любой другой непосильный груз, повышает опасность травм. Ношение книг и прочих учебных принадлежностей в ранце на спине способствует равномерному распределению нагрузки, освобождает руки.



**1.3. Влияние спортивной и танцевальной деятельности на осанку младшего школьника**

Традиционным средством формирования правильной осанки, многократно исследованным и признанным эффективным, принято считать лечебную физическую культуру (ЛФК), однако это не снижает остроты ситуации, т.к. в последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих нарушения осанки. Помимо этого,

в результате исследований было установлено, что на занятиях ЛФК наблюдается снижение интереса у детей к двигательной деятельности лечебного характера в связи с ее однообразием.

Данные обстоятельства заставляют искать новые подходы и определять такие средства физического воспитания, которые создают интерес у младших школьников к двигательной деятельности и положительно влияют на формирование осанки. К таким средствам мы предполагаем отнести танцевальную и спортивную деятельность.

Рассмотрим подробнее роль спортивной и танцевальной деятельности в формировании осанки младших школьников.

*Влияние различных видов спорта на осанку* рассматривается многими авторами (Н.Г. Озолин, В.И. Дубровский) (6).

Современная спортивная классификация включает в себя более чем 60 видов спорта. Для рассмотрения влияния различных видов спорта на опорно-двигательный аппарат мы их разделим на 3 группы по степени участия тех или иных групп мышц в работе и особенностям спортивной рабочей позы.

*Симметричные виды спорта* – при занятиях которыми правая и левая половины тела спортсмена выполняют одновременно или попеременно одни и те же движения. При этом позвоночник занимает строго срединное положение, мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равномерную физическую нагрузку (плавание, конькобежный спорт, беговые виды легкой атлетики и др.).

*Асимметричные виды спорта* – при занятиях которыми обе половины тела спортсмена выполняют разные действия. При этом спортсмен находится в вынужденной позе, позвоночник наклоняется в одну и ту же сторону или же происходит его скручивание. В связи с этим одна половина тела испытывает нагрузку значительно в большей степени, чем другая, равномерность развития мышц нарушается (баскетбол, бокс, метание, стрельба, настольный теннис и др.).

*Смешанные виды спорта* – при занятиях которыми происходит частая смена спортивной рабочей позы, обе половины тела спортсмена испытывают постоянно меняющиеся нагрузки, положение позвоночника постоянно меняется, отсутствует вынужденная спортивная поза, мышцы равномерно развиваются (все виды борьбы, волейбол, многоборья, регби, ручной мяч, футбол, хоккей и др.).

Более подробное влияние некоторых видов спорта на осанку рассмотрено в приложении 2 (см. полный текст работы).

Изучив научно-методическую литературу по данной теме, мы выяснили, что наиболее благоприятное влияние на формирование осанки оказывают симметричные и смешанные виды спорта. Они, равномерно развивают мышцы обеих половин тела, предупреждают возникновение нарушений осанки и даже способствуют устранению начальной степени деформации позвоночника. По результатам исследования (Егоров Г.Е.) (2), при занятиях этими видами спорта уже в течение одного года происходят благоприятные изменения в осанке детей. В течение 5 лет занятий из 587 детей с нарушением осанки во фронтальной плоскости у 531 (90,5%) осанка стала правильной.

При занятиях асимметричными видами спорта наблюдается обратная картина. В течение 1-2 лет у 20,1% из 409 здоровых детей отмечено появление нарушений осанки, чаще во фронтальной плоскости. Через 5 лет занятий этот показатель увеличивается до 38,6%. Это свидетельствует о том, что многолетние занятия асимметричными видами спорта неблагоприятно отражаются на процессе правильного формирования осанки.

Рекомендации по выбору видов спорта приведены в приложении 3.

Танцевально-хореографические упражнения исторически считаются эффективным средством формирования правильной осанки.

Более двух с половиной тысяч лет тому назад Платон сказал: «Танцы назначены для образования тела». И сегодня эти слова звучат актуально.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры (Котельникова Е.Г., Хавилер Дж.С и др.) (4,10) свидетельствует, что занятия танцем оказывают серьезнейшее воздействие на формирование и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Одна из отличительных черт танцора – правильная осанка. Именно по осанке даже в толпе можно узнать человека, который занимается танцами. Уже с самых первых занятий еще начинающих танцоров учат правильно держать осанку, а уже потом начинают осваивать танцевальные па.

Существует множество различных направлений в танцах. Однако любые танцы оказывают одинаково положительное влияние на здоровье всего организма.

Сбалансированные умеренные нагрузки на все группы мышц при занятиях танцами постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении, развивается чувство равновесия, ловкости, координации, двигательная память.

## Выводы по 1 главе

На основании изученной научно-методической литературы мы:

1. Определили основные понятия темы исследования.

Младший школьный возраст – период жизни ребенка от 6-7 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (I – IV классы) в современной школе.

Спорт – физические упражнения для развития и укрепления организма.

Спортивная деятельность – специальный вид деятельности в определенном виде спорта.

Танец – искусство пластических и ритмических движений.

Танцевальная деятельность – это вид творческой деятельности, предназначенный для зрелищного эффекта, достигаемого путем имитации жестов, ритмической смены поз и па, служащих образным языком, способным выражать эмоциональное состояние человека.

Осанка – внешность, манера держать себя (о положении корпуса, складе фигуры).

2. Выяснили что такое правильная осанка.

3. Определили виды нарушения осанки и выявили основные причины приводящие к нарушению осанки.

4. Изучили литературу и выяснили эффективность использования средств танцевальной и спортивной деятельности с целью формирования правильной осанки, определили виды занятий, оказывающих максимально эффективное действие на осанку.

## Список литературы

1. Большая психологическая энциклопедия. А. Б. Альмуханова и др. – М.: Эксмо, 2007. – 542 с.
2. Егоров Г.Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте. // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. – Л., 1983. – С. 105 – 107.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 260 с.
4. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: учеб. пособие. Л., 1973. 169 с.
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57 000 слов / Под ред. Чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. –М.: Рус. Яз., 1985 – 797 с.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М. :Астрель, 2004. – 863 с.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. Издательство.: Речь, 2001.-166с.
8. Забалуева Т.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки школьников на занятиях различными видами спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск 9 (31) 2007. – с. 41-45.
9. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
10. Фомин А.С. Балетмейстер, музыка, танец/ А.С. Фомин. – Новосибирск: Зап-Сиб.кн.изд., 1973. 64с.
11. Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М, 2004. 116 с.