

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ И КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

*Работа представлена кафедрой теории и методики физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена.  
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор С. О. Филиппова*

*В статье отражены основные результаты исследования по проблеме использования средств хореографии и классического танца с целью формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. Раскрыто влияние вышеуказанных средств на физическое развитие детей, уровень физической подготовленности, здоровье, эмоциональное состояние (повышение активности, настроения) ребенка, что непосредственно отражается на формировании правильной осанки.*

**Ключевые слова:** *дети дошкольного возраста, физическое развитие, здоровье, осанка, хореография, классический танец.*

L. Eydel'man

## FORMING OF PRESCHOOL CHILDREN'S CORRECT BEARING BY MEANS OF CHOREOGRAPHY AND CLASSICAL DANCE

*The paper presents the basic results of the research on the use of choreography and classical dance means in order to form correct bearings of preschool children. The author reveals the influence of the above-stated means on the physical development of children, level of physical fitness, health, emotional condition (increase of activeness, spirits) of a child, which is directly reflected in forming of a correct bearing.*

**Key words:** *children of preschool age, physical development, health, bearing, choreography, classical dance.*

Данная работа является продолжением исследований по проблеме использования средств хореографии и классического танца с целью формирования правильной осанки у дошкольников.

Актуальность вопросов, посвященных формированию правильной осанки, не теряет своей остроты до настоящего времени. Ухудшение состояния здоровья детей, увеличение роста нарушений опорно-двигательного аппарата на 40–45% вынуждает педагогов искать новые эффективные технологии в работе с дошкольниками [1; 2].

Рассматривая проблему формирования правильной осанки у дошкольников, мы остановимся на вопросе использования средств

хореографии и танца на занятиях с дошкольниками 5–6 лет.

Трудность разрешения этой проблемы состоит в том, что до сих пор отдельные изыскания носят разрозненный характер изучения отдельных сторон хореографии в образовании, но не охватывают процесс формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и танца.

Таким образом, с одной стороны, существует необходимость в научном обосновании методики, где ведущим звеном является формирование правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца, которые для этой цели имеют широкие возможности, с другой стороны, проблема

разработки такой методики остается малоизученной, что и определяет актуальность нашего исследования.

Целью нашего исследования была разработка методики формирования осанки дошкольников на основе применения средств хореографии и классического танца и оценка эффективности ее использования в физкультурно-оздоровительной практике дошкольных учреждений.

Для решения цели исследования применялось пошаговое решение задач:

1. Изучить проблему эффективности использования средств хореографии и классического танца с целью формирования правильной осанки у дошкольников.

2. Разработать методику занятий на основе применения средств хореографии и классического танца с целью формирования правильной осанки у детей 5–6 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Для решения первой задачи проведен анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемой проблеме.

Данные научно-методической литературы по исследуемой проблеме показали положительное влияние хореографии на организм человека [4]. При этом мы обнаружили не только полное отсутствие данных, свидетельствующих о влиянии классического экзерсиса на организм дошкольника, но и рекомендаций специалистов-практиков, связанных с использованием средств классического танца в работе с детьми первых 10 лет жизни. В имеющейся литературе раскрываются различные аспекты воздействия хореографии и танца на организм занимающихся. Однако основной вопрос состоит в преобразованиях, которые происходят в организме детей под воздействием занятий.

В то же время вопросы практического использования средств хореографии и классического танца с целью формирования правильной осанки у детей 5–6 лет не исследованы. Недостаточная изученность этого вопроса проявляется в практике возникновением не вполне обоснованных программ и набором случайных средств, используемых на занятиях с детьми дошкольного возраста.

Кроме этого, анализ литературы показывает, что хореография и танец, являясь доступными и эмоционально-привлекательным средством, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создает стойкий интерес к двигательной активности [3].

Полученные результаты легли в основу разработанной методики.

Для решения второй задачи разработана экспериментальная методика занятий на основе применения средств хореографии и классического танца с целью формирования правильной осанки у дошкольников. Предложенная методика «разбита» на три этапа. Выделение этапов определялось трудностью постановки правильного положения туловища, рук, ног и головы, которая находится в прямой зависимости от площади опоры тела, сложности координации движений, от изменения положения общего центра тяжести тела. Учет особенностей каждого этапа позволит осуществить свободу выбора педагогом упражнений классического экзерсиса в зависимости от объективных и субъективных факторов.

Предложенная методика – это одна из возможных форм организации деятельности детей в системе физического образования, позволяющая открыть широкие возможности не только педагогическому творчеству, но и желанию ребенка проявить себя креативно, раскрепоститься, снять с себя психологические «зажимы», которые, как известно, влияют на формирование осанки.

Для решения третьей задачи применялся педагогический эксперимент как основной метод исследования. Педагогическое тестирование применялось с целью определения эффективности педагогического воздействия реализуемой методики на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, которое определялось по результатам диагностики.

В основе методики определения состояния опорно-двигательного аппарата заложена специальная схема осмотра. Осмотр проводился с привлечением врача-ортопеда. Определялось следующее: 1) асимметрия положения головы; 2) нарушение осанки во фронтальной плоскости; 3) нарушение осанки в сагиттальной

плоскости; 4) наличие сколиотической осанки; 5) состояние грудной клетки; 6) состояние нижних конечностей.

Оценка физической подготовленности дошкольников осуществлялась при помощи физических упражнений, имеющих в основном игровую форму проведения. *Оценивались:* силовая выносливость мышц спины, скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-силовая выносливость мышц ног, гибкость, равновесие, координация движений рук, а затем рук и ног в разных плоскостях.

Антропометрия и медицинское обследование проводилось по методикам, принятым в медицинской практике.

С целью выявления эффективности разработанной методики были сформированы три группы испытуемых. Группы были идентичны по всем исследуемым показателям. Проведенное в начале педагогического эксперимента исследование не выявило достоверных различий между группами испытуемых ( $p > 0,05$ ).

В каждой группе занималось по 16 детей, возраст которых составлял 5,5–6 лет.

*Экспериментальная группа (ЭГ)* занималась (дополнительно к основным занятиям по физической культуре) по специально разработанной методике, предусматривающей использование средств и методов классического танца.

Исходными требованиями, определяющими практическую значимость средств классического танца, были:

- содействие в формировании и закреплении навыка правильной осанки;
- развитие общей физической подготовки и двигательных способностей;
- укрепление здоровья;
- повышение интереса к двигательной активности.

*В контрольной группе № 1 (КГ № 1)* – дополнительно к основным занятиям по физической культуре проводились: 1) занятия в бассейне (один раз в неделю) под руководством специалиста по физической культуре; 2) занятия по лечебной физической культуре (один раз в неделю) под руководством инструктора ЛФК.

*В контрольной группе № 2 (КГ № 2)* – в занятиях (дополнительно к основным занятиям по физической культуре) с детьми использовались упражнения классического танца, представленные в методических пособиях для преподавателей классического танца хореографических училищ.

Исследования проводились на базе дошкольных образовательных учреждений г. Санкт-Петербурга.

**Результаты.** В ходе эксперимента выявлено преобладание нарушений осанки во фронтальной плоскости: в ЭГ – 62,5% (10 чел.), в КГ № 1 – 56,25% (9 чел.), в КГ № 2 – 68,75% (11 чел.).

В ЭГ и КГ № 2 выявлено нарушение осанки в сагиттальной плоскости соответственно – 6,25 % (1 чел.) и 6,25 % (1 чел.).

В КГ № 1 обнаружено нарушение осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях – 6,25% (1 чел.) и деформация грудной клетки – 6,25% (1 чел.). Признак нарушения осанки «асимметрия положения головы» отмечен как в ЭГ – 18,75% (3 чел.), так и в КГ № 1 и № 2 соответственно – 12,5% (2 чел.) и 18,75% (3 чел.).

Случаи сколиотической осанки в ходе педагогического эксперимента не выявлены.

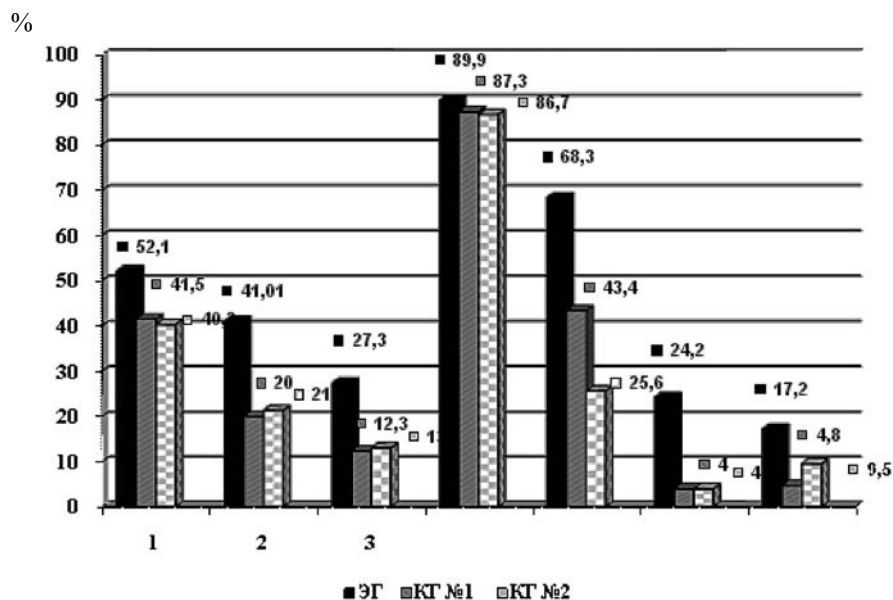
Анализ оценки состояния нижних конечностей у детей, участвующих в эксперименте, показал, что:

- в ЭГ плоскостопие выявлено у 37,5% (6 чел.), «О-образная» деформация голеней – 6,25% (1 чел.);
- в КГ № 1 и № 2 плоскостопие обнаружено соответственно – 50,0% (8 чел.) и 37,5% (6 чел.).

**У детей, занимавшихся по разработанной методике, улучшилось состояние осанки по показателям:**

- «нарушение осанки во фронтальной плоскости» – на 25% (с 10 до 4);
- «нарушение осанки в сагиттальной плоскости» – не выявлены;
- «асимметрия положения головы» – не выявлены;
- состояния сводов стопы – на 12,5% (с 6 до 2), «О-образная» деформация голеней – не выявлена.

В то же время у детей КГ № 1 и № 2 улучшения по этим показателям было незначительное. Изменения произошли в показателях:



**Показатели:** 1 – силовая выносливость мышц, 2 – скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса, 3 – скоростно-силовая выносливость мышц ног, 4 – равновесие, 5 – подвижность позвоночника, 6 – подвижность в плечевых суставах с правой руки, 7 – подвижность в плечевых суставах с левой руки.

Рис. Улучшение показателей уровня развития физических качеств экспериментальной и контрольных групп за период педагогического эксперимента (%)

- «нарушение осанки во фронтальной плоскости», соответственно на 31,25% (с 9 до 5) и 43,75% (с 11 до 7);

- «нарушение осанки в сагиттальной плоскости» в КГ № 2 осталось неизменным – 6,25%;

- «нарушение осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости» и «деформация грудной клетки» в КГ № 1 – на прежнем уровне – 6,25 и 6,25%;

- «асимметрия положения головы» – соответственно – 6,25 и 18,75%;

- «состояния сводов стопы» – у детей КГ № 1 улучшение незначительное – на 31,25% (с 8 до 5), в КГ № 2 этот показатель остался неизменным – 37,5%.

Улучшение показателей уровня развития физических качеств за период педагогического эксперимента наглядно представлено на рисунке.

После исследования достоверные различия координационных движений *рук*, а затем *рук и ног в горизонтальной плоскости* получены в ЭГ по сравнению с КГ ( $p < 0,05$ ). Так же достоверные различия получены при исследовании координационных движений *рук и ног в*

*вертикальной плоскости* у дошкольников ЭГ по сравнению с детьми КГ № 1 ( $p < 0,05$ ).

В конце педагогического эксперимента сравнение среднегрупповых результатов, отражающих уровень развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, в ЭГ и КГ установило, что по абсолютному большинству показателей преимущество оказалось за ЭГ. Достоверность различий  $p < 0,05$ .

Диагностика физического развития дошкольников ЭГ показала, что приоритетное решение задач, связанных с формированием правильной осанки, не изменяет естественную динамику физического развития ребенка.

Диагностика физического развития дошкольников ЭГ показала, что приоритетное решение задач, связанных с формированием правильной осанки, не изменяет естественную динамику физического развития ребенка.

*Занятия по экспериментальной методике влияют и на улучшение показателей здоровья, что отражается:*

- *в продолжительности заболевания.* Сравнительный анализ уровня заболеваний показал, что в КГ № 1 процент заболеваемости к

весне доходит до 37,5%, а в КГ № 2 – до 50,0%, в то время как рост заболеваемости в ЭГ не наблюдается. У детей ЭГ заболеваемость не превышает 12,5%;

• *в уменьшении пропущенных занятий.* В ЭГ прослеживалась значительная разница в количестве человек, которые пропустили занятия по болезни более 2-х недель – 6,25% , в КГ № 1 и № 2 соответственно – 25,0 и 31,25%.

*Результаты исследования показывают благотворное влияние занятий на эмоциональное состояние* большинства детей, участвующих в педагогическом эксперименте. Однако следует заметить, что в ЭГ позитивное состояние наблюдается у 68,75% детей, в то время как в КГ № 1 и № 2 соответственно – 18,75 и 31,25%.

Таким образом, педагогический эксперимент выявил положительное влияние разработанной методики на формирование правильной осанки у дошкольников. Доказано, что направленное воздействие методики с использованием средств хореографии и классического танца на детей дошкольного возраста стимулирует рост показателей физических качеств, способствует улучшению здоровья, оказывает позитивное влияние на эмоциональное состояние (повышение активности и настроения) ребенка.

По материалам эксперимента разработаны практические рекомендации по применению средств хореографии и классического танца в физкультурно-оздоровительной практике дошкольных учреждений.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов А. А., Намазова Л. С., Альбицкий В. Ю., Ильин А. Г. Союз педиатров России: этапы развития и роль в охране здоровья детей (к 80-летию Всесоюзного общества детских врачей – союза педиатров России). // Российский педиатрический журнал. 2008. № 1. С. 1–10.
2. Волосникова Т. В. Использование фитнес-технологий в процессе оздоровления дошкольников // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию фак-та физ. кул-ры. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. С. 151–155.
3. Громова, Е. Н. Детские танцы из классических балетов: хрестоматия. СПб.: СПбГУП, 2000. 288 с.
4. Фомин А. С. Танец в системе воспитания и образования. Т. I: Природа, теория и функции танца. Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2005. 624 с.

### SPISOK LITERATURY

1. Baranov A. A., Namazova L. S., Al'bitskiy V. Yu., Il'in A. G. Soyuz pediatrov Rossii: etapy razvitiya i rol' v okhrane zdorov'ya detey (k 80-letiyu Vsesoyuznogo obshchestva detskikh vrachey – soyuza pediatrov Rossii). // Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal. 008. N 1. S. 1–10.
2. Volosnikova T. V. Ispol'zovaniye fitnes-tekhnologiy v protsesse ozdorovleniya doshkol'nikov // Fitnes: stanovleniye, tendentsii i perspektivy razvitiya v Rossii: sb. mater. nauch.-prakt. konf., posvyashch. 210-letiyu RGPU im. A. I. Gertsena, 60-letiyu fak-ta fiz. kul-ry. SPb.: RGPU im. A. I. Gertsena, 2006. S. 151–155.
3. Gromova E. N. Detskiye tantsy iz klassicheskikh baletov: khrestomatiya. SPb.: SPbGUP, 2000. 288 s.
4. Fomin A. S. Tanets v sisteme vospitaniya i obrazovaniya. T. I: Priroda, teoriya i funktsii tantsa. Novosibirsk: Novosibirskiy poligrafkombinat, 2005. 624 s.