

946

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БУЦ Любовь Марковна

ЭФФЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
У ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ

/13.00.04 - Теория и методика физического  
воспитания и спортивной тренировки/

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Киев - 1978

Работа выполнена на кафедре физического воспитания /заведующий кафедрой – кандидат биологических наук, доцент ПОХОЛЕНЧУК В.Т./ Киевского государственного педагогического института им.А.М.Горького /ректор института – доктор педагогических наук, профессор ШКИЛЬ Н.И./.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,  
старший научный сотрудник  
ВИЛЬЧКОВСКИЙ Э.С.

Официальные оппоненты: Заслуженный деятель науки Лит.ССР  
доктор педагогических наук,  
профессор СТАКИОНЕНЕ В.П.  
Кандидат педагогических наук,  
профессор ОНИЩЕНКО И.М.

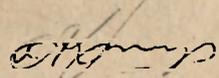
Ведущее учебное заведение – Харьковский государственный педагогический институт им.Г.С.Сковороды.

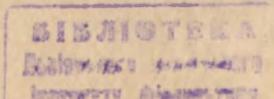
Защита диссертации состоится "19" августа 1979 г.  
в " " часов на заседании специализированного совета К0460201  
Киевского государственного института физической культуры по при-  
суждению ученой степени кандидата педагогических наук по адресу:  
г.Киев, ул.Физкультуры,1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "11" августа 1979 г.

Ученый секретарь специализиро-  
ванного совета,  
кандидат педагогических наук,  
доцент

 А.В.Волков



7769

Актуальность. В процессе совершенствования содержания школьного образования определились пути и средства практического решения задач, поставленных перед советской школой в Программе нашей партии: "обеспечить прочное знание основ наук, усвоение принципов коммунистического мировоззрения, трудовую и политехническую подготовку в соответствии с возрастающим уровнем развития науки и техники, с учетом потребности общества, способностей и желаний учащихся, а также нравственное, эстетическое и физическое воспитание здорового подрастающего поколения". /Программа КПСС. М., Политиздат, 1968, стр.123/.

Дальнейшее совершенствование физического воспитания в начальных классах нуждается в решении целого ряда проблем, главная из которых - ликвидация режима малоподвижности /гиподинамии/, что приводит к отставанию физического развития детей. В связи с гиподинамией увеличивается количество школьников, имеющих нарушения осанки.

Данные исследований последних лет свидетельствуют о том, что распространенность нарушений осанки, несмотря на значительное улучшение материального уровня жизни, санитарно-гигиенических условий, разработанную систему корригирующей гимнастики, еще сохраняется на относительно высоком уровне /А.А.Путилова, 1966; А.Д.Дубогай, 1973; Е.Н.Аксенова, 1973 и др./.

По имеющимся данным Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков АПН СССР, нормальную осанку имеют только 20,2% школьников, у 79,8% учащихся 1-10 классов обнаружены различные ее нарушения. В основном эти нарушения нестойкого функционального характера - 66,9%. Наибольшее число нарушений осанки зафиксировано у детей младшего школьного возраста. Из них на изменение плечевого пояса приходится - 71,8% случаев. Самым распространенным дефектом является асимметрия шейно-плечевых линий, отставание и перекос лопаток, сведенность плеч вперед и т.д.

/Г.П.Богданов, 1972/.

Данные многих авторов свидетельствуют о том, что количество нарушений осанки у девочек наблюдается гораздо чаще, чем у мальчиков.

В работах В.К.Крамаренко и И.Д.Ловейко /1948/, Н.П.Новаченко /1965/, Х.Х.Хамзина /1969/, отмечается, что у девочек осанки встречается в 4-5 раз чаще, чем у мальчиков. Это объясняется более слабым физическим развитием и меньшей их двигательной активностью. Существование различий в физическом развитии девочек и мальчиков не исключает также различий и в двигательных умениях. Девочки обладают своеобразными способностями и возможностями в своих функциональных проявлениях. Способность и естественная потребность девочек к плавным, ритмичным и танцевальным движениям обнаруживается очень рано.

Особенности специальных упражнений общего характера, направленных на профилактику и исправление дефектов осанки, не позволяют в полной степени обеспечить эмоциональность занятий в школе с девочками, имеющими нарушения осанки. Многие упражнения скучны, значение их для исправления дефектов осанки большинству детей младшего школьного возраста не понятно, поэтому выполняются они учащимися не всегда охотно. Иное дело, если этим упражнениям придать характер художественной гимнастики. Высокая эмоциональность этого вида упражнений, связь с музыкой, большое разнообразие интересных корригирующих упражнений быстро формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений. Будучи важным фактором эстетического воспитания, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую положительную эмоциональность занятия.

Для профилактики дефектов осанки и их исправления в програм-

мах и методических письмах Министерств просвещения СССР и УССР по корригирующей гимнастике в общеобразовательных школах /"Лікувальна та коригувача гімнастика в школі", 1966; "Программа по физической культуре для школьников отнесенных к специальной медицинской группе", 1965, 1967; "Организация физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе", 1966; "Физическая культура для школьников специальной медицинской группы", 1977/, не учитываются корригирующие и профилактические средства художественной гимнастики, несмотря на имеющиеся многочисленные рекомендации о их полезности в методической литературе /В.К.Крамаренко, И.Д.Ловейко, 1948; Ю.Н.Шижкарева, 1950; В.В.Анисимова, 1959; Е.И.Янкелевич, 1959; Б.М.Собинов, 1960, 1964; В.А.Бутовский, 1962; Э.А.Куду и Х.Э.Тидриковаар, 1965; В.И.Христилин, 1967; А.А.Путилова, 1967; Д.А.Сивакова, 1968; Л.К.Капарова, 1972; Г.А.Боброва, 1974 и др./.

Однако, несмотря на большое разнообразие упражнений художественной гимнастики, положительно воздействующих на опорно-двигательный аппарат и организм занимающихся в целом /Ю.Н.Шижкарева, 1950; В.С.Зинченко, 1958; 1966; Б.М.Собинов, 1960, 1964; Р.Н.Карелина, 1964; Д.А.Сивакова, 1968; Н.М.Силаева, 1971; Д.П.Мавромати, 1972; А.В.Зинковская, Л.И.Орловцева, 1973; К.Х.Грантынь, Г.Ф.Шитикова, 1973; Е.В.Бирюк, А.И.Яроцкий, 1974; А.Г.Боброва, 1974; В.И.Юричева, 1975 и др./ в специальной литературе высказываются противоречивые мнения об использовании тех или иных средств художественной гимнастики и их воздействия на исправление дефектов в опорно-двигательном аппарате детей и подростков /А.Ф.Каптелин, 1969, 1970; Н.В.Черных, З.Е.Солсмоник, 1970 и др./.

Учитывая анатомио-физиологические и психологические особенности девочек, мы полагали, что только интересные, яркие по содержанию игровые и танцевальные упражнения из богатого арсенала средств художественной гимнастики, которая пользуется среди девочек большой популярностью, привлекут детей, имеющих склонность к нарушениям осанки к сознательным и систематическим занятиям в школе и в домашних условиях.

Вопросы использования упражнений художественной гимнастики для формирования правильной осанки и исправление ее дефектов частично рассматривались в специальной литературе отечественных и зарубежных авторов. Однако, публикации, где была бы раскрыта система использования этих упражнений в интересующем нас направлении педагогического воздействия на формирование правильной осанки у школьниц, отсутствуют.

При этом следует отметить, что методика применения средств художественной гимнастики в занятиях со школьницами, имеющими склонность к различным нарушениям осанки, не раскрыта. Не отражено воспитательное ее значение и не освещены вопросы влияния профилактических и корригирующих упражнений художественной гимнастики на физическое развитие, эстетическое воспитание и совершенствование двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

В связи с увеличением количества школьников, имеющих нарушения осанки, особенно среди девочек младших классов, все большую актуальность приобретают аспекты массовой профилактики и корригирования функциональных нарушений осанки в условиях общеобразовательной школы с учетом возраста, пола, склонностей, интересов и желаний детей.

Актуальность проблемы и отсутствие научно обоснованных ре-

комендаций по использованию средств художественной гимнастики в занятиях со школьницами младших классов, имеющих склонность к нарушению осанки, а также для профилактики их возникновения послужили основанием для исследования нового содержания занятий физическими упражнениями во внеурочное время.

Новизна. В результате исследований нами впервые выявлено, что некоторые средства художественной гимнастики, помимо своего прямого назначения, обладают способностью содействовать исправлению нарушений осанки у девочек 7-9 лет, при склонности к асимметрии плечевых линий и лопаток, крыловидных лопаток и сведенности плеч. Они являются эффективным профилактическим средством препятствующим возникновению различных дефектов осанки, воспитания грациозных движений в ортоградной стойке, оидя и во время ходьбы. Была разработана и научно-обоснована новая система физических упражнений - художественная корригирующая гимнастика. Показано, что занятия художественной корригирующей гимнастикой, помимо влияния на воспитание правильной осанки, оказывают положительное воздействие на физическое развитие и двигательную подготовленность школьниц, вызывают у них положительные эмоции и большой интерес к занятиям физическими упражнениями и спорту, способствуют привитию эстетических вкусов у девочек 7-9 лет.

Таким образом, учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности девочек младших классов, имеющих склонность к нарушениям осанки в сагитальной и фронтальной плоскостях, занятия художественной корригирующей гимнастикой во внеурочное время и дома, являются наиболее эффективным условием содействующим физическому, нравственному и эстетическому воспитанию.

Формирование и воспитание правильной осанки и эстетических вкусов в детстве, хорошее физическое развитие и достаточная двигательная подготовка имеют важное значение для всей жизни девочек, а для более одаренных, создается благоприятная база для дальнейшего совершенствования мастерства в любом виде спорта.

Практическая значимость. На основе многолетнего опыта работы автора и научного анализа результатов экспериментального исследования разработаны рекомендации по вопросу методики применения профилактических и корригирующих средств художественной гимнастики при склонности к нарушениям осанки в сагитальной и фронтальной плоскостях у девочек младшего школьного возраста. Рекомендации могут быть полезны:

- учителям физической культуры в общеобразовательных школах при проведении занятий с девочками младших классов, имеющих склонность к нарушениям осанки, а также для профилактики ее нарушений;

- материалы практических рекомендаций могут быть использованы в подготовке учителей начальных классов педагогических училищ, институтов при чтении курса теории и методики физического воспитания;

- целесообразно использовать предложенные рекомендации в занятиях в секциях ДЮСШ, в пионерских лагерях, в кружках физической подготовки при ЖЭКах, а также в детских лечебных учреждениях.

Диссертация изложена на 145 страницах машинописи и состоит из введения, 4 глав и выводов. Работа иллюстрирована 13 рисунками и 15 таблицами. Приведено 146 наименований литературных источников отечественных и иностранных авторов и приложение на 99 страницах.

## ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить влияние занятий художественной корригирующей гимнастикой на формирование правильной осанки девочек младшего школьного возраста.
2. Исследовать сдвиги в физическом развитии и физической подготовленности детей под влиянием занятий художественной корригирующей гимнастикой, определить влияние ее на воспитание эстетических чувств школьниц.
3. Разработать содержание занятий и методические рекомендации по использованию художественной корригирующей гимнастики для девочек 7-9 лет с целью формирования правильной осанки и корригирования дефектов при склонности к ее нарушению.

При решении намеченных задач использовались следующие методы исследования: I. Изучение и анализ литературных источников. 2. Гониометрические измерения. 3. Фотографирование. 4. Антропометрические измерения. 5. Психолого-педагогические наблюдения. 6. Оценка осанки в баллах. 7. Беседы. 8. Анкетирование. 9. Тесты для определения физической подготовленности школьниц. 10. Механография. II. Естественный педагогический эксперимент. 12. Математическая статистика.

В соответствии с задачами исследования на протяжении двух четвертей 1973-74 учебного года /январь-май месяцы/, проводился I-й этап естественного педагогического эксперимента с группами школьниц младших классов, имеющих функциональные нарушения осанки. Во II этапе, который продолжался до 1974 года, определялась устойчивость интереса к физическим упражнениям и спорту. Организованные занятия по корригирующей гимнастике в этот период, с девочками не проводились.

Проведению основного эксперимента предшествовали многолетние психолого-педагогические наблюдения над школьниками, имеющими различные нарушения осанки и занимающимися художественными корригирующими упражнениями с целью устранения этих нарушений.

Подбор упражнений художественной корригирующей гимнастики, игр для формирования правильной осанки, музыки, как средства художественной гимнастики, проводился на протяжении двадцатилетней педагогической деятельности автора.

Оценка эффективности упражнений художественной корригирующей гимнастики, по сравнению с другими упражнениями, направленными на предупреждение дефектов осанки, выявились на занятиях с 700 учащимися средних школ № 32, 56, 99, 128, 129, 146, 160, 168, 176, 188, 189, 190, школы-интерната № 1 г. Киева, а также в кабинете ЛФК курортной поликлиники.

Для получения объективных данных при сравнении различных средств и методов исправления функциональных дефектов осанки и профилактики их был проведен заключительный эксперимент в средней школе № 168. У 56 девочек 7-9 лет были выявлены нестойкие нарушения осанки, проявившиеся в асимметричном расположении плечевых линий и нижних углов лопаток, в сведенности плеч вперед и крыловидных лопатках.

После проведения контрольных исследований были укомплектованы две экспериментальные группы по 18 человек и одна контрольная - 20 человек. Занятия в двух первых группах проводились в гимнастическом и актовом залах, а также на спортивной площадке во дворе школы. Независимо от места проведения занятий I-я экспериментальная группа выполняла физические упражнения под музыкальный аккомпанемент - баян. Исследуемые III-й группы занимались физической культурой в своих классах под руководством учителя физвоспитания или учителя классоведа. Количество занятий в не-

делю и программа в каждой группе были разными. В I группе испытуемые занимались 2 раза в неделю по программе художественной корригирующей гимнастики и 2 раза на уроках физкультуры. Во II группе дети занимались по общепринятой программе корригирующей гимнастики и также 2 раза на уроках физкультуры. Занимающиеся III контрольной группы посещали только уроки физкультуры 2 раза в неделю. Испытуемым, наряду с групповыми занятиями, рекомендовались физические упражнения, которые выполнялись ими самостоятельно в домашних условиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ И КОРРИГИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ

I. Изменения в состоянии плечевого пояса. Результаты обследования девочек младшего школьного возраста имеющих склонность к нарушениям осанки показали, что формирование и коррекция нестойких дефектов осанки совершались не одинаково под воздействием различных средств физической культуры. В I-й экспериментальной группе, где девочки занимались художественной корригирующей гимнастикой показатель "асимметрия лопаток" улучшился на 97,56%, во II-й группе, девочки которой занимались общепринятыми корригирующими упражнениями - показатель улучшился на 47,5%. В контрольной группе, дети которой посещали только уроки физической культуры результат улучшился только на 1,24%. Показатель "асимметрия плеч" нормализовался у всех детей I-й экспериментальной группы, во II-й экспериментальной - он улучшился на 44,5%, в контрольной - на 9,8%. Тогда как у детей I-й экспериментальной группы показатель "крыловидные лопатки" улучшился на 41,3%, во II-й - на 26,3%, в контрольной группе зафиксировано его ухудшение на 10,6%. Показатель "расстояние лопаток" уменьшился во всех трех группах и со-

ставлял соответственно - 37,1%, 25,80% и 13,55%.

Данные исследования показывают, что изменение осанки в контрольной группе получает достоверное различие только по критерию "расстояние лопаток". В остальных /асимметрия лопаток, асимметрия плеч и высота лопаток/, несмотря на имеющееся улучшение осанки, достоверного различия не выявлено.

Следует также отметить более высокий уровень достоверности различия между I и II экспериментальными группами, занимающимися по различным программам. Так, критерий достоверности I экспериментальной группы превышает показатель  $P < 0,01$  против  $P < 0,025$ .

2. Анализ сдвигов в физическом развитии. Исследования физического развития девочек, имеющих склонность к нарушениям осанки, убедительно свидетельствует о том, что в этом возрасте занятия профилактическими упражнениями художественной гимнастики положительно влияют на показатели жизненной емкости легких и динамометрию левой и правой кистей. Несмотря на то, что различия в этих показателях достоверны во всех трех группах, наиболее высокий уровень достоверности / $P < 0,01$ / в I-й экспериментальной группе по сравнению с уровнями значимости различий II-й экспериментальной и контрольной групп.

В показателях роста, веса и окружности грудной клетки достоверного различия не выявлено во всех группах, но следует отметить при этом же значительное увеличение роста у девочек, занимающихся упражнениями художественной гимнастики. Так, в I-й экспериментальной группе рост увеличился на 2,83 см, во II-й экспериментальной - на 1,75 см и в контрольной - на 1,05 см.

Полученный в ходе исследования фактический материал, зафиксировал более значительное увеличение показателя роста у детей I-й экспериментальной группы, чем во II-й и контрольной. Это го-

ворит о том, что специальные упражнения художественной гимнастики, направленные на формирование правильной осанки и профилактику ее, по-видимому, оказывают стимулирующее влияние на рост девочек.

В I-й экспериментальной группе вес увеличился на 0,90 кг, во II-й группе - на 1,19 кг, и в контрольной группе - на 1,15 кг. Существенной разницы в сдвигах между экспериментальными и контрольной группами не наблюдается.

Показатели окружности грудной клетки в паузе, а также ее колебания между вдохом и выдохом по окончании эксперимента были выше в первой экспериментальной группе,

Значительное улучшение показателей окружности грудной клетки в I-й экспериментальной группе подтверждает положительное влияние предложенных средств художественной гимнастики, содействующих увеличению ее экскурсии. Применение разнообразных динамических упражнений без предметов, с предметами, специальных подвижных игр с использованием дыхательных упражнений под музыку и т.д. при выполнении которых отсутствуют моменты натуживания грудной клетки, способствует улучшению физического развития девочек младшего школьного возраста.

Известно, что важным критерием физического развития организма школьниц младших классов является показатель жизненной емкости легких. В I-й экспериментальной группе этот показатель улучшился на 428 см<sup>3</sup>, во II-й экспериментальной - на 130 см<sup>3</sup> и в контрольной группе на 140 см<sup>3</sup>. Таким образом, увеличение жизненной емкости легких на 428 см<sup>3</sup> в I-й экспериментальной группе свидетельствует о значительном улучшении функциональной способности дыхательной системы организма девочек.

При первичном обследовании учащихся исходные показатели силы сжатия правой и левой кисти были примерно одинаковы у девочек

экспериментальных и контрольной групп.

Сопоставление результатов, полученных после занятий с детьми по различным программам в течение учебного полугодия, свидетельствует о неоднородности изменений в силе сжатия кисти рук у детей 7-9 лет, в частности, о более значительных сдвигах у девочек I-й экспериментальной группы. Увеличение силы правой и левой кисти за сравнительно небольшой период времени в I-й группе составлял - 6,77 кг и 6,38 кг, во II-й - 3,83 правой и 2,83 левой и в контрольной группе соответственно - на 3,50 кг и 2,52 кг.

Анализ динамики положительных изменений физического развития свидетельствует о том, что занятия профилактическими упражнениями художественной гимнастики с младшими школьницами, где они с большой активностью выполняют разнообразные динамические упражнения, имеют значительное преимущество перед другими средствами физической культуры. Эти занятия вызывают интерес детей к корригирующим упражнениям художественной гимнастики и желание продолжать заниматься ими длительное время.

По этому поводу П.Ф.Лесгафт писал, что однообразная работа утомляет ребенка, у него исчезает интерес к занятиям. Путем принуждения /а его приходится применять в занятиях обычной корригирующей гимнастикой/, возможно временное увеличение активности, которая довольно быстро сменяется еще большим утомлением детей. Под влиянием этого чувства ребенок либо откажется от всяких дальнейших занятий, либо, оставив утомившую его работу, обратится к другой, более интересной для него.

3. Влияние физической подготовленности. Физическая подготовленность девочек младшего школьного возраста изучалась при сопоставлении разных видов их деятельности, обусловленных различным содержанием занятий, объемом средств, используемых при их проведении.

Исходные показатели уровня физической подготовленности пятидесяти девочек с функциональными нарушениями осанки, исследуемых по специальным тестам для школьников младших классов, указывают на слабую физическую подготовленность школьниц экспериментальных и контрольной группы.

За период эксперимента во всех 3-х группах произошли сдвиги в физической подготовленности. Наиболее информативными в плане физической подготовленности, являются - прыжок в длину с места и броски мяча в цель, которые по своему роду действия соотносительно с другими показателями требуют более широкого комплекса координации движений. Сравнение величин различия по показателям достоверности 3-х групп подтверждает вышесказанное. Прыжок в длину с места в контрольной группе  $P > 0,75$ , во II-й экспериментальной  $P < 0,05$  и в I-й экспериментальной группе  $P < 0,01$ . Броски мяча в цель соответственно:  $P > 0,75$ ;  $P < 0,01$ ;  $P < 0,01$ .

Большой интерес представляет сравнение темпов развития статической выносливости мышц спины и живота. Исходные показатели статической выносливости мышц спины, имеющие важное значение в торможении прогрессирования дефектов осанки функционального характера, а также в удержании правильного положения плечевого пояса в статике и динамике во всех группах равны нижесредним результатам.

К концу эксперимента, в результате занятий физическими упражнениями, эти показатели улучшились в разной степени. Так, в I-й экспериментальной группе зафиксирован значительный сдвиг в развитии выносливости мышц спины - на 168,55% по отношению к исходным данным, во II-й группе показатель улучшился на 71% и у занимающихся контрольной группы на 34%.

Анализируя фактический материал, полученный при завершающем обследовании, позволил обнаружить у девочек трех групп резко вы-

раженные различия и в развитии выносливости мышц живота. В I-й экспериментальной группе сдвиг равен 295,48%, во II-й экспериментальной 76% и в контрольной 44%.

Анализ показателей сдвигов статической выносливости у детей младших классов подтверждает предположение о том, что наиболее высоких положительных результатов в укреплении мышц спины и живота можно добиться путем применения интересных, разнообразных и эффективных средств художественной гимнастики со специальной направленностью при сознательном и активном отношении самих детей к предлагаемым физическим упражнениям.

К концу учебного года результаты трех групп в толкании набивного мяча значительно улучшились. Более положительный результат зафиксирован в I-й экспериментальной группе - +133 см, что составляет 54,2%; во II-й группе - +95 см, 38% и в контрольной - +53 см, 22% по сравнению с исходными.

Таким образом, фактический материал исследований позволил установить, что девочкам младшего школьного возраста, имеющим нарушения осанки, для развития и совершенствования силовых качеств не обязательно выполнять применяемые в занятиях с детьми среднего или старшего школьного возраста общепринятые упражнения силового характера.

Использование в занятиях силовых упражнений художественной гимнастики динамического характера, выполняемые без задержки дыхания и натуживания, воспринимается школьницами 7-9 лет с большим удовольствием и желанием заниматься в группе.

Данные I-й экспериментальной группы указывают на улучшение скоростных качеств на 40,53%, II-й группы - на 25,08% и контрольной - на 15%.

Результаты исследований могут рассматриваться как доказательство преимущества динамических упражнений без предметов и с

предметами, а также специальных подвижных игр под музыку, предназначенных не только для формирования правильной осанки, но и содействующих развитию качества быстроты.

Анализ итоговых данных исследования ловкости и сопоставление их свидетельствует о значительных положительных сдвигах в I-й экспериментальной группе где показатель улучшился на 10 попаданий в цель. Во II-й экспериментальной группе показатель улучшился на 3 и в контрольной группе на 1 попадание в цель.

Результаты исследования механографии прыжка в высоту с места со взмахом рук, свидетельствуют о том, что по подавляющему большинству показателей, характеризующих физическую подготовленность девочек младшего школьного возраста имеющих функциональные нарушения осанки, достоверные изменения произошли в I-й экспериментальной группе  $P < 0,01$ .

Среди показателей скоростно-силовых качеств не дали достоверного различия во всех трех группах критерий глубины приседания и время переключения с уступающей работы на преодолевающую.

Следует отметить более высокий уровень показателей развития остальных скоростно-силовых качеств в I-й экспериментальной группе по сравнению со II-й и контрольной.

Сравнение данных механограмм прыжка в высоту с места со взмахом рук до и после эксперимента в I, II и III /контрольная/ группах показало значительное улучшение координации движения в I-й экспериментальной группе.

Результаты исследования физической подготовленности школьниц, имеющих функциональные нарушения осанки, согласуются с данными Э.И. Кузнецовой /1976/, считающей возможным обучение детей младшего школьного возраста многим, даже с очень сложной координацией, упражнениям /к ним могут быть отнесены упражнения художественной гимнастики/ при условии, если они не требуют зна-

чительного напряжения мышц, проявления выносливости и так называемой скоростной силы. З.И.Кузнецова считает, что наиболее существенные изменения в развитии двигательных качеств происходят именно в младшем школьном возрасте.

Применение различных по форме и содержанию упражнений художественной гимнастики для развития силы /повышение веса и объема предметов, усложнение сочетаний пружинных движений и т.д./, а также упражнений для развития быстроты /подвижные игры под музыку, танцевальные шаги и т.д./ с изменением темпа и увеличением числа повторений дало возможность занимающимся быстро овладеть большим количеством сложных по координации движений, которые одновременно были направлены и на формирование правильной осанки.

Полученные нами положительные результаты исследования в I-й экспериментальной группе подтверждают мнение многих авторов /Ю.Н.Шишкарёва, 1950; В.С.Зинченко, 1958, 1966; Б.М.Собинов, 1964, Р.Н.Карелина, 1964; Д.А.Сивакова, 1968; Е.В.Биржи, 1970; Н.М.Силаева, 1971; Д.П.Мавромати, 1972; А.В.Зинковский, Л.И.Орловцева, 1973; Г.А.Боброва, 1974 и др./ о том, что средства художественной гимнастики способствуют комплексному развитию двигательных качеств.

4. Влияние художественной корригирующей гимнастики на эстетическое воспитание. Вопрос об использовании корригирующих и профилактических средств художественной гимнастики с целью эстетического воспитания школьниц младшего возраста, имеющих функциональные нарушения осанки, в доступной нам литературе не освещен, а между тем художественная корригирующая гимнастика является не только эффективным средством формирования и коррекции функциональных нарушений осанки, но и также способствует воспитанию эстетических вкусов у детей, творческой активности, внимания,

грудолюбия, силы воли и т.д.

Как показывает практика, на занятиях с использованием упражнений художественной гимнастики дети испытывают огромную радость от красивых и доступных им движений. Все это является эффективным средством эстетического воспитания, при помощи которого можно с успехом преодолевать недостатки в физическом развитии школьниц, развивать и совершенствовать основные двигательные качества. Музыка, упражнения с предметами и без предметов, танцевальные элементы и корригирующие игры под музыку, повышают эмоциональное состояние школьниц, содействуют воспитанию чувства ритма, темпа, творческой инициативы и т.д.

Применение специальных подвижных игр с музыкальным сопровождением для профилактики нарушений осанки, всестороннего физического развития, а также эстетического воспитания учащихся младших классов дает положительный результат. Как специальное средство формирования правильной осанки, игры, являясь жизненно необходимой потребностью детей, в соединении с музыкой доставляют им большое удовольствие и радостное чувство движения. Они также дают возможность научить школьниц создавать красивые движения и позы, воспитывать у них стройную осанку и выразительность движений, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Систематические занятия художественной корригирующей гимнастикой способствовали формированию устойчивого интереса у девочек к физическим упражнениям и спорту. Мы попытались выяснить насколько успешно была решена данная задача. Все школьницы, до начала эксперимента гимнастикой в домашних условиях, не занимались. После эксперимента выяснили, что все учащиеся I-й группы выполняли домашние задания по физической культуре, во II-й группе около половины - 57,8%.

Далее, 55,5% - девочек I-й группы изъявили желание продол-

жить заниматься художественной гимнастикой; 16,65% детей отдали предпочтение фигурному катанию, 11,2% - легкой атлетике; 5,55% - плаванию; 5,55% - настольному теннису и столько же спортивной гимнастике.

Во II-й группе 50% девочек хотели бы заниматься фигурным катанием, 17% - настольным теннисом и 33% - дали отрицательные ответы.

Анализ результатов исследования по выявлению стойкости интереса и привития любви к физическим упражнениям и спорту свидетельствуют о том, что 55,5% школьниц I-й экспериментальной группы спустя 3 года продолжали заниматься в различных спортивных секциях, из них 27,7% выполнили спортивные разряды. Занимающиеся из II экспериментальной группы посещали спортивные секции 16,6%, выполнили разряд 8,3% и в контрольной группе 25% девочек посещали секции, выполнили спортивные разряды 5%.

#### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ:

На основании изучения опыта организации и проведения занятий с целью исправления функциональных недостатков в осанке детей 7-9 лет средствами художественной гимнастики, анализа литературных источников и материалов, а также проведенных исследований по данной проблеме можно сделать следующие выводы:

1. Результаты экспериментальной работы показывают, что занятия художественной корригирующей гимнастикой с девочками 7-9 лет способствовали исправлению у них функциональных дефектов осанки. У детей появился навык самоконтроля и выработалось умение держать правильную позу в ортоградной стойке, сидя и во время ходьбы. Проведенные исследования свидетельствуют также о том, что изменения осанки в контрольной группе получают достоверное различие только по критерию "расстояние лопаток". В остальных параметрах /асиммет-

рия лопаток, асимметрия плеч и высота лопаток/, несмотря на имеющиеся улучшения осанки, достоверного различия не выявлено.

Следует также отметить более высокий уровень достоверности различия между I и II экспериментальной группами занимающихся по различным программам. Так, критерий достоверности I экспериментальной группы превышает показатель  $P < 0,01$  против  $P < 0,025$ . Критерий "растояние лопаток" менее информативен в определении осанки. Наиболее чувствительны среди показателей изменения осанки критерии: "асимметрия лопаток", "высота лопаток" и "асимметрия плеч".

2. Результаты исследования физического развития девочек 7-9 лет показывают, что в этом возрасте занятия профилактическими упражнениями художественной гимнастики оказывают положительное влияние на показатели жизненной емкости легких и динамометрию левой и правой кисти. Несмотря на то, что различия в этих показателях достоверны во всех трех группах, наиболее высокий уровень достоверности  $P < 0,01$  в I экспериментальной группе. Значительное увеличение роста /на 2,83 см/ у девочек I экспериментальной группы свидетельствует о том, что специальные упражнения художественной гимнастики, направленные на формирование правильной осанки и исправление функциональных нарушений ее по-видимому, можно считать стимулятором роста, так как при их выполнении требуется обязательное и сознательное самовыравнивание позвоночника и потягивание головой вверх.

3. Под влиянием занятий художественной корригирующей гимнастикой значительно улучшилась физическая подготовленность девочек. Так, показатель статической выносливости мышц спины достоверно увеличился на 168,5%, мышц живота - на 295,4%, прыжок в длину о места - на 18,4%, в высоту - на 31,4%, мощность - на 35,0%, относительная мощность - на 50,7%, ловкость улучшилась в 10,6 раза и т.д.

4. Полученные результаты исследования показали преимущество художественных корригирующих упражнений перед другими упражнениями не только в том, что они быстро формируют правильную осанку и грациозность движений, вполне доступны ученицам младших классов, но в то же время являются полезным средством эстетического воспитания. Кроме того, эти упражнения вызывают приятные, положительные эмоции, весьма привлекательны и интересны для девочек младшего школьного возраста.

Художественная корригирующая гимнастика формирует стойкий интерес к занятиям физической культурой, способствует привитию эстетических вкусов, что имеет важное значение для формирования правильной осанки у девочек младшего школьного возраста.

5. Специальные подвижные игры с использованием средств художественной гимнастики для формирования правильной осанки в сочетании с музыкой доставляют детям младшего школьного возраста большое удовольствие и радостное чувство движения. Жизнерадостная и жизнеутверждающая музыка, требующая от девочек обязательного выравнивания позвоночника, разведения плеч и потягивания кверху, содействует формированию навыка правильной осанки. Музыкальное сопровождение с использованием веселой, понятной и любимой музыки, создает хорошее настроение и правильное представление о форме изучаемых корригирующих упражнений художественной гимнастики, а также о правильной осанке во время их исполнения. Применение в занятиях подвижных игр под музыкальное сопровождение с использованием средств художественной гимнастики, как специального метода, построенного на интересе и добровольности исправления функциональных дефектов осанки, дает положительный результат.

6. Занятия художественной корригирующей гимнастикой способствуют вовлечению девочек в систематические занятия физическими

упражнениями в домашних условиях и привитию им любви к спорту.

7. Занятия по художественной корригирующей гимнастике для девочек младших классов, имеющих склонность к нарушению осанки должны проводиться с обязательным музыкальным сопровождением не менее 2-х раз в неделю. Длительность их в пределах 45-50 мин.

8. В связи с обновлением содержания и дальнейшим совершенствованием форм и методов физического воспитания школьников возникает необходимость переосмотра содержания осуществляющей программы по корригирующей гимнастике для учащихся младшего школьного возраста с обязательным включением в нее упражнений художественной корригирующей гимнастики.

Практические рекомендации по проведению занятий художественной корригирующей гимнастикой в школе и дома изложены автором в методических пособиях для учителей, родителей и девочек младших классов.

Работы, опубликованные по теме диссертации

1. Художественная корригирующая гимнастика в школе. Изд-во "Здоров'я", К., 1969.

2. Упражнения художественной гимнастики для формирования осанки. Изд-во "Радянська школа", К., 1971.

3. Группы здоровья и красоты, Ж. "Физическая культура в школе", № 4, 1973, с.36-37.

4. Для вас, девочки. Изд-во "Педагогика", М., 1975.

5. Подвижные игры под музыку. Изд-во "Музична Україна", К., 1978.

6. Формирование правильной осанки у девочек средствами художественной гимнастики. Ж. "Початкова школа", К., № 1, 1979.

*Орлеан*