



Місце хореографічних вправ у фізичному вихованні молодших школярів з порушеннями постави

¹Смоляр О.В., ²Смоляр Д.О., ³Сисоєва Є.І.

¹Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна

^{2,3}Студія фітнесу і танцю «The Best» м. Слов'янськ, Україна

DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4\(2\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4(2).03)

Мета: дослідити можливості корекції порушень постави молодших школярів на основі поєднання хореографічних та танцювальних вправ у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Матеріал і методи: у дослідженні брали участь 48 дітей віці 6–9 років ЗОШ № 5 та 39 дітей того ж віку ЗОШ № 8 м. Слов'янськ. Було сформовано експериментальну та контрольну групи. Для підтвердження достовірності ми провели дослідження в студії фітнесу і танцю «The Best» м. Слов'янськ з дітьми того ж віку, які займаються бальними танцями. **Результати:** Згідно отриманих даних у ході експерименту в контрольній групі постава у дітей погіршилась на 7,2%. У експериментальній групі у школярів постава покращилась на 9,2%. Із обстежених дітей, які займаються бальними танцями порушення постави мають тільки 5,4% дітей. **Висновки:** Експериментально доведена перспективність застосування в навчальних хореографічних вправах для корекції постави школярів 6–9 років.

Ключові слова: фізичне виховання, молодші школярі, порушення постави, хореографічні вправи, естетичне виховання.

Вступ. Більшість сучасних батьків прагнуть розвивати свою дитину з 2-3 років у інтелектуальному напрямку – це різні види малювання, розвиток мислення, пісочна терапія, англійська мова, співи. Але такі заняття зовсім залишають дитину без активної рухової діяльності. Проблема усугубляється ще й тим, що у більшості шкіл фізичну культуру викладають вчителі початкових класів, які приділяють більше уваги математиці, швидкості читання, а не фізичній культурі. Саме тому, згідно з наявними статистичними даними, поширеність порушень постави серед школярів 1–3-х класів складає 45–50%.

Постава має нестійкий характер в період посиленого росту тіла дитини, що припадає на молодший шкільний вік. Це пов'язано з неоднотимним розвитком кісткового, суглобово-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Кістки і м'язи збільшуються у довжині, а рефлексивні статичні ще не пристосувалися до цих змін. Після дошкільного закладу збільшення тривалості занять і об'єму навчального матеріалу веде до перевантажень організму дітей молодшого шкільного віку, особливо першокласників. Вже через рік після початку навчання у школі кількість дітей з порушеннями постави значно збільшується.

Сьогодні молодші школярі випробовують на собі значне навчальне навантаження починаючи вже з першого класу, продовжуючи займатися додатково. Перевантаженість дітей теоретичними заняттями викликає різке зниження рухової активності, що в свою чергу приводить до погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості. Запобігти цьому можуть заняття ритмікою і хореографією, організація яких, на нашу думку, є найбільш доцільною в молодшому шкільному віці, коли психофізичний апарат дитини не тільки найбільш схильний для такого роду занять, але й має потребу в них. Заняття ритмікою і хореографією можуть сприяти виправленню розповсюджених у дітей викривлень фігури, клишоногості, розвитку координаційних здібностей [2,6].

Порушення постави створює умови для прояву захворювань хребта і інших органів



опорно-рухового апарату, що приводять до розладів діяльності внутрішніх органів. У дітей з порушеннями постави понижена життєва ємкість легенів, зменшена екскурсія грудної клітки і діафрагми, що несприятливо відбивається на діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Порушенню нормальної діяльності органів черевної порожнини сприяє слабкість м'язів живота.

Вивченням цієї проблематики займалися Г. Павлюк, Р. Петрина, Т. Ротерс, О. Фокіна та інші вчені. Вони довели, що музично-ритмічні заняття для дітей сприяють формуванню правильного дихання, виправленню недоліків психічного розвитку, загальної і мовної моторики. [10].

Мета дослідження – дослідити можливості корекції порушень постави молодших школярів на основі поєднання хореографічних та танцювальних вправ у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі.

В ході роботи ми поставили наступні завдання:

1. Теоретично обґрунтувати можливість корекції порушень постави школярів молодших класів на основі хореографічних вправ.
2. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики
3. Порівняти поставу дітей 6-9 років дітей загальноосвітньої школи та дітей того ж віку, які займаються бальними танцями.

Результати дослідження. Для того, щоб підтвердити ефективність розробленої нами методики з застосуванням хореографічних вправ ми дослідили початковий стан постави молодших школярів.

Порушення постави, які піддаються свідомому виправленню (функціональні), корегувати набагато легше, ніж органічні, викликані не просто звичкою сутулитися, а змінами не тільки в м'язах, але й у хрящах і кістках.

У дослідженнях брали участь 48 дітей віці 6–9 років ЗОШ № 5 та 39 дітей того ж віку ЗОШ № 8 м. Слов'янськ. Було сформовано експериментальну та контрольну групи. Для підтвердження достовірності ми провели дослідження в студії фітнесу і танцю «The Best» м. Слов'янськ з дітьми того ж віку, які займаються бальними танцями.

В ході педагогічного експерименту була визначена вікова динаміка порушень постави. Так, в перших класах кількість дітей що мають порушення постави склало 8,6%, в основному ці порушення пов'язані зі звичкою сутулитись та сколіоз. У других класах кількість учнів що мають порушення постави збільшилось до 28,2%. У третіх класах таких дітей вже майже половина – 47,8%. Результати дослідження показали, що процентна кількість дітей, що мають порушення постави, збільшується з віком, у зв'язку із змінами режиму дня дітей і впливом анатомічних, фізіологічних і соціальних чинників.

Для виявлення порушень постави у дітей ми застосовували наступні методи.

Огляд збоку (в сагітальній площині). Вертикальна лінія, що проходить зверху вниз через все тіло, повинна поєднувати мочку вуха, вершину плеча, задній край кульшового суглоба, задню поверхню колінної чашечки і передній край щиколотки. Якщо уявної лінії було недостатньо, ми використовували схил з нитки з тягарцем.

Голова повинна знаходитися в положенні, при якому кут рота і кут нижньої щелепи розташовані на одній висоті, лоб і підборіддя на одній вертикальній лінії, потилицю та надпліччя з'єднують плавною дугою. Опущена голова або витягнута вперед шия, посилені або сплюснені шийні лордоз змінюють положення інших частин хребта. Треба звернути увагу на виразність грудного кіфозу та поперекового лордозу, ступінь опуклості грудної клітини, грудного відділу спини, живота, на колінні суглоби – чи знаходяться вони в нормальному положенні, надмірно зігнуті або перерозогнуті. При огляді збоку можуть бути видні крилоподібні, не прилеглі до спини лопатки.

Огляд спереду (фронтальна площина). Огляд починали з обличчя і голови. Їх



асиметрія і інші відхилення форми черепа та обличчя від норми зазвичай є ознаками вроджених порушень розвитку опорно-рухового апарату. Ми звертали увагу на положення голови: розташована вона прямо або нахилена вперед, назад або убік, повернена вліво або вправо.

Вимірювали відстань від кінчиків пальців опущених рук до підлоги: неоднакову висоту плечей можна не помітити при огляді, і такий вимір дозволить виявити асиметрію плечового поясу. Верхній край трапецієподібного м'яза в нормі злегка увігнутий, а при підвищеному тонусі надпліччя стають опуклими, як у культуриста. Це часто поєднується з порушеннями в шийному відділі хребта, у тому числі характерно для його сходової деформації, коли кожен шийний хребець ледве зміщений вперед щодо нижчого. Трикутники талії (просвіти між тулубом і руками) повинні бути симетричні. Ми оцінювали положення тазу – на одному рівні розташовані гребені клубових кісток або є ознаки скошеного або скорочення тазу (один гребінь вище іншого або виступає вперед або назад). Випнутий живіт – ознака слабкості м'язів черевного преса і збільшеного поперекового лордозу.

Огляд ззаду. Ми звертали увагу на стан шкіри в районі хребта. Пігментні і судинні плями, ділянки посиленого росту волосся або занадто сухий і загрубілі шкіри, посилений малюнок підшкірних вен, невеликі крововиливи можуть бути ознаками вроджених порушень у хребті.

У ході огляду дітей 6-9 років ми отримали результати порушення постави. В експериментальній групі сколіоз виявлено у 12,9% дітей, лордоз мають 12,3% учнів, кифоз виявлено у 6,9% дітей. Діти з нормальною поставою складають 67,9%, з яких явно виділяються 10,1% дітей, які займаються бальними танцями або у спортивних секціях. В контрольній групі: сколіоз виявлено у 11,7% дітей, лордоз мають 11,6% учнів, кифоз виявлено у 9,8% дітей. Діти з нормальною поставою складають 66,9%, з яких явно виділяються 9,6% дітей, які займаються бальними танцями або у спортивних секціях.

Розроблена нами експериментальна програма складалась із обов'язкових уроків фізичної культури та двох додаткових уроків хореографії. Контрольна група займалась за навчальною програмою.

Тривале і систематичне застосування хореографічних вправ загального та спеціального характеру, наростаюча тренуваність м'язів, адекватна функціональним можливостям молодших школярів 6-9 років, в кінцевому підсумку можуть забезпечити адаптацію організму до навантажень і привести до ліквідації загальних і місцевих порушень постави. Це доводять результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміки зміни постави молодших школярів 6-8 років у ході експерименту

Порушення постави	Контрольна група		Експериментальна група	
	початок дослідж.	кінець дослідж.	початок дослідж.	кінець дослідж.
Сколіоз	11,7	15,6	12,8	8,2
Лордоз	11,1	13,5	11,6	8,6
Кифоз	9,8	10,7	8,3	6,7
Нормальна постава	67,4	60,2	67,3	76,5

Згідно отриманих даних у ході експерименту в контрольній групі постава у дітей погіршилась на 7,2 %. У експериментальній групі у школярів постава покращилась на 9,2%.

Дослідження проведене у студії фітнесу і танцю «The Best» постави дітей 6-8 років які займаються бальними танцями показали наступне. Діти починають займатися танцями у віці 4 років. Програма навчання включає в себе танцювальні заняття, хореографію та



загальну фізичну підготовку в яку входять вправи для розвитку сили м'язів ніг, рук, спини, живота, стопи та розтяжка. До 6-9 років у юних танцюристів складається стійке поняття про правильну поставу. Тому із обстежених дітей, які займаються бальними танцями, порушення постави мають тільки 6,2 % дітей.

Висновки. Таким чином, аналізуючи отримані результати дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Експериментально доведена перспективність застосування в навчальних хореографічних вправ для корекції постави школярів 6-9 років.

2. Встановлено, у ході експерименту в контрольній групі постава у дітей погіршилась на 7,2 %. У експериментальній групі у школярів постава покращилась на 9,2%.

3. Із обстежених дітей, які займаються бальними танцями порушення постави мають тільки 5,4% дітей.

Список использованной литературы:

- Голенкова Ю. В. (2014) Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. № 3. – С. 39–43.
- Грошовик І.С. (Ред.).(2014).Навчання та виховання особистості засобами хореографічного мистецтва. Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Умань. ФОП Жовтий О. О.
- Дега В. Пороки осанки (1968) Многотомное руководство по ортопедии и травматологии. (Ред.),(Т, 2,с.267–300). М.: Медицина.
- Колодницький Г.А. Кузнецов В.С. (Ред.).(2003). Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. М.: Дрофа.
- Каськова К.І. (Ред.).(2016).Формування у молодших школярів мотивації до навчання...Навчання і виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: актуальні питання теорії і методики : збірник науково-методичних праць. Житомир: ФОП Левковець.
- Левенець В. І. (Ред.).(2014).Розвиток дошкільного хореографічного виховання в закладах позашкільної освіти. Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Умань : ФОП Жовтий О. О
- Остапенко А.А. (2008) Работа по технологии концентрированного обучения. Педагогическая техника. № 4.с. 8-11.
- Рогозіна В.О. (1997).Особливості методики розвитку творчих здібностей молодших школярів. Мистецтво та освіта. № 2. с. 8-10.
- Розвиток творчої активності школярів(1991).(Ред.). М. : Педагогіка.
- Ротерс Т. Т. (1989). Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. - М. : Просвещение.
- Цветкова Л. Ю. (Ред.). (2007).Методика викладання класичного танцю. Підручник. – 2-е вид. Київ. Альтерпрес.
- Шевчук А.С. (Ред.).(2016).Дитяча хореографія: навчально-методичний посібник. Тернопіль. Мандрівець.



Place of choreographic exercises in physical education of younger schoolchildren with postural disorders

O.V. Smolyar¹, D.O. Smolyar², E.I. Sysoeva³

¹State higher educational institution "Donbas State Pedagogical University", Sloviansk, Ukraine

^{2,3}Fitness and dance studio "The Best" in Sloviansk, Ukraine

Purpose: to investigate the possibilities of correcting posture disorders of junior high school students based on a combination of choreographic and dance exercises in the process of physical education in a secondary school. **Material and methods:** 48 children aged 6–9 years from Secondary School No. 5 and 39 children of the same age from Secondary School No. 8 in Sloviansk participated in the research. Experimental and control groups were formed. To confirm the authenticity, we conducted research in the fitness and dance studio "The Best" in Sloviansk with children of the same age, who are engaged in ballroom dancing. **Results:** According to the data obtained during the experiment, the posture of children in the control group worsened by 7.2%. In the experimental group, schoolchildren's posture improved by 9.2%. Of the examined children engaged in ballroom dancing, only 5.4% of children have posture disorders. **Conclusions:** Experimentally proven promising application in educational choreographic exercises for correcting the posture of schoolchildren aged 6-9.

Key words: physical education, younger schoolchildren, posture disorders, choreographic exercises, aesthetic education.

Відомості про авторів

Смоляр Олена Вікторівна (O.V. Smolyar). Магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» м. Слов'янськ, Україна.
<https://orcid.org/0000-0001-7769-1231>

E-mail: afhn60@gmail.com

Смоляр Дар'я Олегівна (D.O. Smolyar). Магістр фізичного виховання, тренер з сучасних танців студії фітнесу і танцю «The Best», м. Слов'янськ, Україна.

E-mail: afhn60@gmail.com

Сисосва Євгенія Ігорівна (E.I. Sysoeva). Тренер з бальних танців студії фітнесу і танцю «The Best», м. Слов'янськ, Україна.

E-mail: afhn60@gmail.com