Научно-исследовательская работа

Направление «Физическая культура и спорт»

**Тема работы:**

**«Как художественная гимнастика помогает при нарушении осанки»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Выполнила***:*Боровикова Арина Михайловна*Обучающаяся 3-2 классаБОУ города Омска «Гимназии №19» ***Руководитель:****Александрова Татьяна Валентиновна*учитель начальных классовБОУ города Омска «Гимназии №19» |

**Оглавление**

1. Введение 3
2. Основная часть 5
	1. Глава 1. Теоретическая часть 5
	2. Глава 2. Практическая часть 9
3. Заключение 13
4. Список использованных источников и литературы 14
5. Приложения 15
6. Приложение 1 15
7. Приложение 2 15
8. Приложение 3 16
9. Приложение 4 17
10. Приложение 5 17
11. Приложение 6 18
12. Приложение 7 18
13. Приложение 8 19

**ВВЕДЕНИЕ**

С 5 лет я занимаюсь художественной гимнастикой и очень люблю этот вид спорта. Решение о занятиях художественной гимнастикой мной было принято после осмотра ортопедом, в ходе которого были выявлены нарушения в оси позвоночника, а именно сутулость. Мне был поставлен диагноз нарушение осанки – М 43.8 «Д» 2. После чего было рекомендовано заниматься плаванием, лечебной физкультурой или гимнастикой. Из предоставленного перечня, мой выбор пал на занятия художественной гимнастикой на спортивно-оздоровительном уровне. И вот уже 4 года я с удовольствием занимаюсь этим изящным видом спорта. Помог ли мой выбор заниматься гимнастикой избавиться от сутулости?

Этой проблеме я и решила посвятить свою исследовательскую работу, так как она очень актуальна среди детей. Итак, **тема моей работы «Как художественная гимнастика помогает при нарушении осанки»**.

**Цель исследования:** выяснить как занятия художественной гимнастикой помогают при нарушении осанки.

Были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить специальную литературу по данному вопросу.
2. Определить причины нарушения осанки.
3. Провести исследования в школе олимпийского резерва.
4. Провести анкетирование среди учащихся 2-х и 3-х классов гимназии.
5. Подобрать комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
6. Составить памятку для профилактики правильной осанки.

Моя работа имеет практическую значимость, потому что материалы исследования могут быть использованы для подготовки к уроку физической культуры.

**Гипотеза:** занятия художественной гимнастикой помогают сформировать правильную осанку и способствуют исправлению осанки, даже при небольших её нарушениях.

**Объект исследования:** художественная гимнастика.

**Предмет исследования:** влияние занятий художественной гимнастикой на осанку (при ее нарушениях).

**Методы исследования:** сбор информации, анализ периодической и учебной литературы, опрос, анкетирование, изучение динамики занятий художественной гимнастикой.

При написании данной работы были изучены и использованы труды Вавилова Е.Н., Волкова М.В., Дедова В.Д., Потапчука А.А., Дидур М.Д., Винер-Усмановой И., Крючек Е., Медведевой Е., Терехиной Р., Лебедихиной Т.М.

Научно-исследовательскую работу я пишу в 1 раз, во всем помогать мне согласилась моя мама.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Изучив специальную литературу, я узнала, что художественная гимнастика это один из самых красивых и грациозных видов спорта. Гимнастика является относительно молодым спортом, она образовалась только в 1913 году благодаря артистам Мариинского балета. В 1914 году на Высших курсах П. Ф. Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. Первыми педагогами её стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова-Найпак. Все эти преподаватели до прихода в высшую школу художественной гимнастики имели свой опыт в работе по преподаванию: «эстетической гимнастики» — Франсуа Дельсарта, «ритмической гимнастики» — Эмиля Жак-Далькроза, «танцевальной гимнастики» — Жоржа Демини и «свободного танца» — Айседоры Дункан. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению этого изящного вида спорта. Россия – родина художественной гимнастики. Для России художественная гимнастика – это предмет национальной гордости [6].

Художественная гимнастика – один из самых ярких и женственных видов спорта. Девочек с первых занятий учат чувствовать мелодию и ритм, красиво двигаться. Их пластика и отточенные движения на выступлениях вызывают невероятный отклик у зрителя. Порой это напоминает театр одного актера со своим сюжетом, эмоциями и переживаниями. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. Упражнения по художественной гимнастке включают в себя элементы хореографии и полу акробатики. Дети в художественной гимнастике развиваются не только физически, но и психологически [4].

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются 2 часами в день. Старшего возраста — доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 17 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 23-26 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте [5].

Часто художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

**Побеседовав со своим тренером Берг Тамарой Юрьевной**, изучив теоретическую литературу по данному вопросу, статьи в Интернете мы с мамой составили **список основных преимуществ для девочки при занятиях художественной гимнастикой**, которые способствуют укреплению здоровья и помогают хорошо учиться в школе:

1. Организм меньше подвержен стрессам.
2. Высокая координация движений, ускоряет умственное развитие.
3. Развиваются более точный глазомер, ребенок умеет рассчитывать мышечные усилия.
4. Развивается высокая прочность мышечных тканей, которая в дальнейшем будет позволять легче справляться с большими перегрузками, с переменой атмосферного давления, при падении костная ткань не так уязвима к переломам и к вывихам.
5. Повышается концентрация и устойчивость внимания.
6. Снижение простудных заболеваний.
7. Устойчивая эмоциональная сфера (благодаря навыкам правильного дыхания, хорошая координация способствует приобретению уверенности).
8. Правильная осанка и красивая походка, укрепление мышечного корсета, развитие гибкости.
9. Способствует развитию дисциплины и самоконтроля.

Свою исследовательскую работу мы построили, уделяя особое внимание правильной осанке и красивой походке, укреплению мышечного корсета, развитию гибкости.

Далее изучая специальный материал, я узнала больше интересного и важного об осанке. Из литературных источников я узнала, что по данным Союза реабилитологов Российской Федерации школьный возраст – это тот период развития человека, когда уже явно проявляются различные виды осанок. По статистике среди детей школьного возраста от 40% до 95% случаев отмечены патологией осанки. Примерно у 10-12% детей в начальной школе обнаруживается нарушение осанки, а в старшем школьном возрасте, в 15-18 лет, процент уже в 3-4 раза выше. С детьми школьного возраста достаточно сложно бороться, сложно заставлять держать осанку. Даже если они делают какие-то упражнения, они все равно садятся в удобную позу, потому что они не понимают, что удобная поза не всегда может быть полезной для здоровья [3].

Нарушения осанки у детей в немалой степени способствуют изменению функционирования легких, сердца, органов пищеварения. Так, впалая плоская грудь и сутулая спина ограничивают полную экскурсию грудной клетки, делают дыхание поверхностным, что обусловливает кислородную недостаточность и снижение уровня обмена веществ. Дети с нарушениями осанки вялы, апатичны, страдают плохой памятью, анемией, подвержены заболеваемости ОРЗ, бронхитом, пневмонией, предрасположены к туберкулезу.

Вследствие чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника развивается слабость мышц брюшного пресса и, как следствие, опущение желудка и кишечника. Дети с нарушениями осанки различного типа могут предъявлять жалобы на боли в спине, быстрое утомление, головные боли, ухудшение зрения. Нарушения осанки у детей со временем могут приводить к развитию остеохондроза, деформаций грудной клетки, межпозвоночных грыж, сколиоза, деформирующего остеоартроза. Виды нарушений осанки представлены в **Приложении 1** [2].

Немаловажно и эстетическое восприятие крепкой и рельефной спины. Обладатели ровной осанки, грациозной походки и расправленными плечами привлекают внимание противоположного пола, производят впечатление успешного человека.

Мы выяснили, что **благодаря занятиям художественной гимнастикой в мышечном каркасе спины улучшается обмен веществ и энергии.** Насыщенный кислородом организм менее подвержен утомляемости. Художественная гимнастика и физическая активность эффективны для предупреждения ОРВИ, насморка, фарингита, ларингита, ангины и многих других заболеваний простудного характера. **Почему так происходит?**

**Ученые отмечают несколько ключевых аспектов этого явления:**

1. Физкультура стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск простудных заболеваний.
2. Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания (слипание, спайки и т.д.).
3. Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм.
4. Общее физическое саморазвитие человека улучшает тонус различных органов и систем, повышает их естественную сопротивляемость.
5. Улучшается работа центральной нервной системы [1].

Кроме того, мы узнали, что лечебный комплекс при нарушениях осанки у детей должен быть направлен на формирование полноценного мышечного корсета, выработку правильного функционального стереотипа.

Мускулатура спины отвечает за здоровье позвоночника, его правильное расположение, и, следовательно, влияет на общее состояние здоровья. При выполнении специальной гимнастики проводится профилактика и лечение патологий, результатом будет исчезновение болевых ощущений и дискомфорта.

**ГЛАВА 2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Далее мы приступили к практической части нашей работы.

**Мы решили провести анкетирование** среди воспитанниц школы олимпийского резерва, среди учеников 3-2 класса и учеников 2-1 класса, чтобы выяснить насколько среди моих сверстников актуален вопрос о нарушении осанки. Образец анкеты представлен в **Приложении 2.**

Наша анкета состояла из 4 вопросов. Проанализировав **данные**, полученные **на первый вопрос анкетирования**, мы выяснили, что вопрос о правильной осанке очень актуален: из **50** детей **46** детей **знают**, что такое правильная осанка, а только **4** ребенка этого **не знают**. **При ответе на второй вопрос:** хотели бы ребята иметь правильную осанку. Оказалось, что практически все респонденты хотели бы иметь правильную осанку, кроме **1** ученика, который ответил отрицательно т.к. не понимает, что это такое. (**Приложение 3)**

**Третий вопрос** помог выяснить, считают ли ребята, что у них правильная осанка. В результате, оказалось, что **15** детей считают, что у них неправильная осанка. (**Приложение 4)**

**На четвертый вопрос нашей анкеты**: хотели бы ребята узнать какие упражнения помогают формировать правильную осанку, выяснилось, что **47** детей из 50 участвующих в анкетировании хотели бы этого. (**Приложение 5)**

Таким образом вопрос о нарушении осанки стоит очень остро и среди девочек-гимнасток, и среди моих одноклассников.

Важно отметить, что при занятиях детьми спортом ежегодно проводится диспансеризация, где осматривается физическое состояние ребенка, отмечаются улучшения или ухудшения. Диспансеризация помогла нам увидеть положительную динамику моего заболевания. Уже через полгода после начала занятий художественной гимнастикой на очередном приеме у ортопеда нам было рекомендовано заниматься художественной гимнастикой и дальше. В заключении врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине было разрешено заниматься художественной гимнастикой, а именно продолжать укреплять мышечный корсет спины для исправления сутулости. В ходе моих занятий было обнаружено что, физиологически у меня слабо развиты (попросту говоря короткие) плечевые связки. Для меня было очень трудно отвести обе руки за голову, но в процессе тренировок связки растянулись, и такая патология исчезла. Таким образом, при прохождении диспансеризации 18 декабря 2021 года, нарушений в осанке не было выявлено.

Далее, **мы побеседовали с медицинским работником гимнастического Центра** собрали и проанализировали информацию, о нарушениях осанки среди гимнасток, посещающих данный Центр с 2019 года. Оказалось, что **на момент зачисления** в Центр из **20** девочек, **10 имели нарушения осанки**. Однако уже через **4 года** после начала после занятий художественной гимнастикой в Центре нарушений с осанкой у девочек гимнасток не выявлено.

Наглядно информация по девочкам-гимнасткам нашей школы олимпийского резерва представлена в **Приложение 6.**

Исходя из проведенного исследования, видно, что гимнастика помогла не только мне, но и другим детям с нарушениями осанки, однако стоит упомянуть что основная масса нарушений осанки была в легкой форме, а именно в виде сутулости. В ходе проведенного исследования такие нарушения осанки были установлены в возрасте 5-6 лет, когда ребенок подвержен активному росту.

**Кроме того, с помощью медицинского работника Центра** на одной из тренировок осенью 2022 г. с нами был **проведен тест по методике Ф. Штаффеля** на правильность осанки. Девочкам нужно, было подойти с привычной осанкой к стене и встать к ней спиной. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в 4-х точках: затылок, лопатки, ягодицы и пятки, значит осанка правильная. Данный тест показал, что у воспитанниц школы олимпийского резерва нарушений не было выявлено, то есть у всех правильная осанка. Данные представлены в **Приложение 7.**

Далее мы с мамой **сделали отбор самых эффективных упражнений, направленных на формирование и исправление дефектов осанки,** если они уже есть. Именно эти упражнения помогли мне и девочкам из Центра укрепить мышцы спины, поэтому я отобрала их для своих одноклассников.

**Комплекс упражнений для укрепления мышц спины**

1. **«Кобра»** - И.П. – лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение в течение 8 счетов. Повторить 2 раза. Данное упражнение позволяет укрепить мышцы поясничного отдела, что в свою очередь помогает держать спину в ровном положении за партой в школе.
2. **«Кулачки»** - И.П. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4-6-8-10, вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза.
3. **«Ножницы»** - И.П. лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. По 8 счетов на каждую ногу. Повторить 2 раза [9].
4. **«Лодка»** - И.П. на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд, ноги оторвать от поверхности. В данном положении удерживаться 5-8 секунд. Повторить 2 раза.
5. **«Крылья»** - И.П. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылья»). Задержаться на счет 2-4-6-8-10, вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза [8].

После моего выступления в классе, мои одноклассники согласились включить в свою утреннюю гимнастику эти упражнения. Этот комплекс мы разучили и на уроке физкультуры.

Кроме того, мы с мамой решили составить памятку, чтобы ребята не забывали следить за своей осанкой в течение суток.

**Памятка для поддержания красивой осанки**

1. Сон на жесткой постели.
2. Соблюдение правильного режима дня.
3. Постоянная двигательная активность, занятия физическими упражнениями.
4. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
5. Контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков (подгоняйте лямки так, чтобы ранец плотно прилегал к спине: не менее чем на 10 см выше поясницы. Иначе центр тяжести тела сместится назад, что приведет к перенапряжению мышц и болям).

Мы с мамой отметили ещё один положительный момент от занятий художественной гимнастикой – это снижение простудных заболеваний. От классного руководителя мною были получены сведения о пропусках учебных занятий за 2,5 года обучения в гимназии.

1 класс – 15.03.2020+17.05.-20.05.2020 (всего 5 дней).

2 класс – 24.09.2021+21.12.-27.12.2021 (всего 6 дней).

3 класс (1 триместр) – 24.10.2022 (всего 1 день).

Это совсем немного в сравнении со средними значениями посещаемости среди одноклассников. Данные предоставлены в **Приложение 8.**

На графике хорошо видно, что мои пропуски составляют считанные дни. До занятий спортом я болела чаще, много пропускала занятий в детском саду.

Это происходит потому, что, во-первых, опорно-двигательный аппарат благодаря тренировкам художественной гимнастикой очень хорошо работает. Упражнения улучшают нервную проводимость. Лимфа быстрее движется. При движении мы массируем внутренние органы и улучшаем кровоснабжение. Во-вторых, необходимо отметить и нейропсихологическую сторону. Человеку необходим отдых, а лучший отдых - в смене деятельности. Поэтому для тех, кто занимается умственным трудом, так важно переключаться. В-третьих, регулярное знакомство на тренировках организма с нагрузками и стрессом, поэтому в период сезонных ОРВИ и ОРЗ организм готов к ним и воспринимает ее как очередную физическую нагрузку [7].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По итогам проделанной работы можно, сделать вывод, что цель достигнута «выяснено как занятия художественной гимнастикой помогают при нарушении осанки». Поставленные задачи выполнены.

1. Была изучена специальная литература по данному вопросу.
2. Определены причины нарушения осанки.
3. Проведены исследования в школе олимпийского резерва.
4. Проведено анкетирование среди учащихся 2-х и 3-х классов гимназии.
5. Подобран комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
6. Составлена памятка для профилактики правильной осанки.

На основе полученных данных значимость полученных результатов показала, что польза художественной гимнастики при нарушении осанки максимально достигается в дошкольном возрасте в период активного роста (5-7) лет, на уровне спортивно-оздоровительного этапа. Если же заниматься художественной гимнастикой на уровне начальной подготовки и выше, необходим постоянный контроль и наблюдение врача ортопеда-травматолога, так как детский организм постоянно растет и изменяется.

Моя гипотеза подтвердилась занятия художественной гимнастикой помогают сформировать правильную осанку, даже при небольших нарушениях.

Выражаю благодарность своему научному руководителю Александровой Татьяне Валентиновне за ценные советы при планировании исследования и рекомендации по оформлению статьи.

В перспективе мы бы хотели, более подробно изучить вопрос «Как с помощью занятий художественной гимнастикой развить более точный глазомер, научиться рассчитывать мышечные усилия».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – Москва.: Просвещение, 2008. – 125 с.
2. Детская ортопедия: учебное пособие. / (Волков М.В., Дедова В.Д.) – Москва.: Медицина, 2010. – 280 с.
3. Потапчук, А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – Санкт- Петербург.: Речь, 2014. – 162 с.
4. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. – Санкт-Петербург.: Человек, 2014. – 216 с.
5. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие. / (Лебедихина Т.М.) – Екатеринбург.: Издательство Уральского университета, 2017. – 114 с.
6. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Художественная\_гимнастика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0).
7. Ритмическая и художественная гимнастика как средство формирования навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Мицкевич С.В. <https://urok.1sept.ru/articles/411547>.
8. Комплекс оздоровительных упражнений по исправлению осанки у детей / Лойра С. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480>.
9. Основы формирования красивой и правильной осанки у школьников и подростков с помощью упражнений и режима / <https://cdc-nv.ru/articles/ortopediya-travmatologiya/4707-osnovy-formirovaniya-krasivoj-i-pravilnoj.html>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Виды нарушений осанки**



**Приложение 2**

|  |
| --- |
| Анкета1. Знаете ли вы, что такое правильная осанка?

 Да Нет1. Хотели бы вы иметь правильную осанку? Почему?
2. Считаете ли вы, что у вас правильная осанка?

 Да Нет1. Хотели бы вы узнать, какие упражнения помогают формировать правильную осанку?

 Да Нет |

**Приложение 3**

**Приложение 4**

**Приложение 5**

**Приложение 6**

**Приложение 7**

**Приложение 8**