

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Ю.Близневский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ канд. пед. наук, доцент С.Н.Чернякова

Выпускник \_\_\_\_\_ М.П.Мерзликина

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В.Соломатова

Красноярск 2020

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Оценка эффективности использования хореографических занятий при организации двигательной деятельности детей с нарушением осанки», состоит из 3 разделов, 60 страниц, 12 таблиц, 3 рисунков, 40 использованных источников, практических рекомендаций.

СКОЛИОЗ, НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, ХОРЕОГРАФИЯ.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время, особую значимость приобретают вопросы здоровья детей. Занимаясь хореографией, значительно улучшается общефизическое и двигательное развитие учащихся, повышается уровень развития координации движений. Хореография способствует укреплению осанки, мышц, которые держат позвоночный столб.

Проблема заключается в разнообразии средств занятий по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: двигательная деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования: двигательная деятельность с элементами хореографии для детей с нарушениями осанки.

Целью данной дипломной работы является теоретически обосновать и экспериментально доказать возможность эффективного использования занятий хореографической направленности для детей с нарушением сколиотической осанки.

В двух группах детей есть прирост результатов, но у экспериментальной группы прирост более заметен. Упражнения, направленные, на координационные способности выросли до 11%, уровень гибкости вырос до 90%, уровень выполнения гимнастических упражнений вырос до 27%.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы использования занятий с элементами хореографии в школе-интернате.....	6
1.1 Школа-интернат и ее особенности.....	6
1.2 Тренировочный процесс в хореографии.....	10
1.3 Особенности двигательной активности детей со сколиозом .....	14
1.4 Средства и методы обучения в хореографии .....	17
2 Организация и методы исследования .....	21
2.1 Организация исследования .....	21
2.2 Характеристика методов исследования .....	22
3 Анализ двигательной деятельности детей со сколиозом.....	27
3.1 Характеристика программы двигательной деятельности хореографической направленности для детей с нарушением осанки .....	27
3.2 Результаты исследования и их обсуждение .....	44
Заключение .....	53
Практические рекомендации .....	55
Список использованных источников .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** исследования заключается в том, что в настоящее время, особую значимость приобретают вопросы здоровья детей. Все чаще встречаются дети, имеющие различные степени сколиоза. Для его лечения детям назначают особые процедуры: физиотерапию, массаж, мануальную терапию, посещение занятий ЛФК. Но мало кто использует занятия с хореографической направленностью для разнообразия двигательной деятельности детей с нарушением осанки.

Хореография оказывает значимое влияние на развитие эмоционально-нравственной культуры личности, искусство танца развивает воображение и творческие способности детей. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, в том числе и физического развития.

Занимаясь хореографией, значительно улучшается общефизическое и двигательное развитие учащихся, повышается уровень развития координации движений. Заметные изменения происходят под влиянием занятий танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве [34].

Хореография способствует укреплению осанки, мышц, которые держат позвоночный столб. На занятиях используют классические упражнения хореографической направленности и гимнастических упражнений. Они разогревают и подготавливают мышцы к нагрузкам. Так же хореография прививает особую грацию и пластику. Это именно та нагрузка, которая нужна растущему организму.

**Проблема** заключается в использовании разнообразия средств занятий по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Объект исследования:** двигательная деятельность детей с нарушением осанки.

**Предмет исследования:** двигательная деятельность с элементами хореографии для детей с нарушениями осанки.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально доказать возможность эффективного использования занятий хореографической направленности для детей с нарушением сколиотической осанки.

**Задачи исследования:**

1) Изучить источники литературы по особенностям организации двигательной деятельности детей с нарушением осанки, в том числе на занятиях физической культурой с элементами хореографии в школе-интернате.

2) Разработать и внедрить в образовательный процесс программу двигательной деятельности с элементами хореографии для детей с нарушением осанки.

3) Оценить эффективность разработанной программы двигательной деятельности с элементами хореографии для детей с нарушением осанки и разработать практические рекомендации для ее использования.

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы и документов;
- контрольное тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка результатов.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что результаты полученных исследований могут быть использованы педагогами для составления программы дополнительных занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушением осанки).

# **1 Теоретические основы использования занятий с элементами хореографии в школе-интернате**

## **1.1 Школа-интернат и ее особенности**

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа, или школа-интернат детей с ограниченными возможностями здоровья, является одним из звеньев общей системы образования [33].

Основным направлением специального обучения становится забота о воспитании и обучении аномальных детей с тем, чтобы они могли полноценно жить и трудиться [30].

Цель и задача коррекционной работы четко очерчивают принципиальную психолого-педагогическую позицию по отношению к детям: не ребенка подгонять и корректировать под ту или иную образовательную систему, а саму эту образовательную систему корректировать в том направлении, чтобы она обеспечивала достаточно высокий уровень развития, воспитания и обучения всех детей [26].

В настоящее время виды коррекционных школ определены с учетом первичного дефекта учащихся. Каждое из восьми видов общеобразовательных учреждений для детей с особыми образовательными нуждами имеет свою специфику.

1) Специальная школа I вида, где обучаются глухие дети, ведет образовательный процесс в соответствии с уровнем общеобразовательных программ.

2) Специальная школа II вида, где обучаются слабослышащие (имеющие частичную потерю слуха и различную степень недоразвития речи) и позднооглохшие дети (оглохшие в дошкольном или школьном возрасте, но сохранившие самостоятельную речь), имеет два отделения: первое отделение - для детей с легким недоразвитием речи, связанным с нарушением слуха; второе

отделение - для детей с глубоким недоразвитием речи, причиной которого является нарушение слуха [12].

3) В специальную школу III вида принимаются незрячие дети, а также дети с остаточным зрением (0,04 и ниже) и более высокой остротой зрения (0,08) при наличии сложных сочетаний нарушений зрительных функций, с прогрессирующими глазными заболеваниями, ведущими к слепоте [23].

4) В специальную школу IV вида принимаются слабовидящие дети с остротой зрения от 0,05 до 0,4 на лучше видящем глазу с переносимой коррекцией. При этом учитывается состояние других зрительных функций (поле зрения, острота зрения вблизи), форма и течение патологического процесса.

5) Специальная школа V вида предназначена для образования детей с тяжелыми нарушениями речи и может иметь в своем составе одно или два отделения. В первом отделении обучаются дети, имеющие общее недоразвитие речи тяжелой степени (алалия, дизартрия, ринолалия, афазия), а также дети, имеющие общее недоразвитие речи, сопровождающееся заиканием. Во втором отделении учатся дети с тяжелой формой заикания при нормально развитой речи [8].

6) Специальная школа VI вида предназначена для образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (двигательные нарушения, имеющие разные причины и разную степень выраженности, детский церебральный паралич, врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата, вялые параличи верхних и нижних конечностей).

7) Специальная школа VII вида предназначена для детей, испытывающих стойкие затруднения в обучении, имеющих задержку психического развития (ЗПР) [8, 19].

8) Специальная школа VIII вида обеспечивает специальное образование для детей с интеллектуальным недоразвитием. Обучение в этой школе не является цензовым, имея качественно иное содержание. Основное внимание уделяется социальной адаптации и профессионально-трудовой подготовке при

освоении учениками доступного им объема содержания образования по общеобразовательным предметам [1].

Школа-интернат – это образовательное учреждение с круглосуточным пребыванием и направленное на особую специфику первичного дефекта учащихся. Одно из распространенных дефектов учащихся, является нарушение опорно-двигательного аппарата, куда входит сколиоз. Сколиоз – это искривление позвоночника вправо или влево относительно своей оси.

Основной и самой главной особенностью сколиозной школы-интерната является профилактика и лечение нарушений сколиотической осанки. В лечение входит: занятия лечебной физической культуры, массаж, мануальная терапия, рефлексотерапия, плавание и ортопедический режим во время учебных занятий [2].

Лечебная физическая культура это комплекс упражнений направленный на лечение и профилактику сколиоза. С помощью занятий у детей укрепляются мышцы спины, и формируется прочный мышечный корсет, происходит стабилизация позвоночника, предупреждает и корректирует деформацию. Если степень искривления сопровождается ощутимой болью в спине и имеются проблемы с дыханием и кровообращением, то физическая активность противопоказана [1].

Массаж направлен на то, чтобы снимать напряжение в мышцах. Он помогает уменьшать дуги искривления, а так же укороченные мышцы растягивает, а растянутые тонизирует. Если у пациента имеется болевой синдром и заболевание опорно-двигательного аппарата, то массаж противопоказан.

Мануальная терапия это комплекс процедур, которые еще называют «лечение руками». Направлена на снятие боли, восстановление кровообращения, возвращение подвижности суставам. Считается самым естественным и безопасным лечением. Мануальная терапия должна проводиться в комплексе с другими ортопедическими мероприятиями, иначе не будет смысла в лечении. В состав комплексной терапии входит агрессивный и щадящий режим. К агрессивной терапии обращаются в сложных случаях и может



сопровождаться болезненными ощущениями. Мануальная терапия с опухолями и внутренними воспалениями, а так же пациентам старше 60-ти лет противопоказана.

Плавание относится к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. На занятиях происходит разгрузка позвоночника, исчезает асимметрия в работе межпозвоночных мышц, происходит восстановление нормального роста позвонков. При плавании происходит вытяжение позвоночника, которая дополняет разгрузку зон роста, укрепляя мышцы позвоночника и всего скелета. Так же на занятиях учатся координации движений и чувство правильной осанки [8].

Ортопедический режим во время учебных занятий – это комплекс мероприятий, который создает оптимальное условие для правильного развития опорно-двигательного аппарата. Режим предполагает соблюдение двигательных правил, которые позволяют сохранить и сформировать физиологическое положение тела, уменьшая нагрузку на позвоночник.

Во время учебных занятий и самоподготовки ученики занимаются за партой или лежа на клиновидной подставке, согласно расписанию, которое составляет врач-ортопед. Главная задача учителей и воспитателей проверять, правильные ли места занимают ученики.

Обувь, в которой дети ходят, должна быть удобной, полностью обхватывая стопу, и иметь каблук 2-3 см. Врач-ортопед назначает стельки, ортопедическую обувь, и ученик должен придерживаться этого [19].

Активным средством при лечении сколиоза считается корсет «Шено». Он не только укрепляет осанку, но и корректирует искривление 2-3 степени. Корсет изготовлен из специально-пластического материала и создает комфортное давление на спину. Изготавливают их по слепкам спины, и корсет считается индивидуальным средством [26].

## 1.2 Тренировочный процесс в хореографии

С древнейших времен танец существовал как излюбленная досуговая деятельность в культурах многих народов мира. В настоящее время танец является не только приятным времяпровождением, но и выполняет различные функции воспитания, раскрывает мир реально существующей красоты. Воспитание детей средствами танцевального искусства помогает всестороннему развитию личности ребенка, учит его находить в танце эстетическое наслаждение.

В танце у ребенка выражаются такие качества как бодрость, активность, творчество. В различных по жанру танцах он выявляет свою ловкость и грацию. Бодрая оптимистическая настроенность позволяет воспитывать активных, энергичных, жизнерадостных людей [9].

У детей развиваются такие виды памяти как зрительная, музыкальная, мышечная, вырабатывается устойчивость к жизненным невзгодам, внимательность и внимание, совершенствуется творческая активность [10].

Основой хореографической подготовки детей является изучение танцевальных движений, которые тренируют мышцы тела, укрепляют скелетную основу, формируя тем самым стройное прекрасное тело.

Приобретая хореографические знания, умения и навыки дети формируют свое мировоззрение, воспитывают взгляды и черты характера в соответствии с развитием общества. Обучаясь на лучших танцевальных произведениях хореографического искусства, ребенок имеет возможность расширять свой кругозор, укрепляются лучшие черты характера. Знания, умения и навыки, полученные детьми в процессе занятий, реализуются на сценических площадках в фестивалях, концертах, смотрах. Когда результаты деятельности участников детского хореографического коллектива имеют успех у зрителя, тогда происходит самоутверждение и дети с большим рвением продолжают заниматься танцами. Опыт эстетического переживания при исполнении танца

помнится долго и ребенку всегда хочется вновь и вновь ощутить знакомые эмоции, испытанные от встречи с прекрасным [13].

Педагог хореографии, прежде всего, стремится обучить детей хореографическому искусству, научить любить и понимать его. Занятия содействуют эстетическому воспитанию детей, способствуют росту общей культуры, воспитывают эмоциональное отношение к произведениям искусства, учат анализировать художественные произведения в области хореографии, музыки, живописи, скульптуры. В результате активного знакомства с хореографией формируется художественный вкус детей, они начинают различать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни. Знакомство с различными народными танцами рождает у детей чувство гордости за свою Родину, интерес к жизни и искусству других, народов воспитывает любовь и уважение к ним [17, 25].

Уроки хореографии позволяют ребенку развиваться физически, укреплять свое здоровье, улучшать функции опорно-двигательного аппарата, повышая уровень выносливости. Физически неразвитые дети на уроках хореографии смогут избавиться от физических недостатков: сутулости, искривления позвоночника, асимметрии лопаток, косолапости и др.

Вся система дополнительного образования носит коррекционный характер. Занятия танцами оказывают не только коррекционное действие на физическое развитие детей со сколиозом, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

В процессе работы с детьми с нарушением осанки выделяются основные критерии:

1) Координация – т.е. согласованность движений. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками, репетициями.

2) Сила мышц и выносливость – т.е. способность как можно дольше выполнять мышечную работу.

3) Пластичность и гибкость – т.е. способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

4) Моторная память – запоминание, усвоение и воспроизведение предложенного движения [29].

Систематические занятия соразмерно развивают осанку, способствуют устранению ряда физических недостатков: лордоза, кифоза, сколиоза, косолапее, выпуклости грудной клетки. Помимо этого развиваются координация, эластичность связок, происходит укрепление мышц.

Необходимо подобрать ряд общеразвивающих и укрепляющих движений, составить из них комплекс упражнений, который подходит и является наиболее полезным для учеников коррекционной школы с учетом их физиологических возможностей и психических особенностей. Этот комплекс должен являться неотъемлемой частью каждого урока [10].

Наиважнейшая ценность занятий хореографией заключается в том, что дети контактируют как в группе, так и в дуэте, то есть в паре. Контактная импровизация – это совместный творческий процесс, где каждый полностью включен в него и ориентирован на партнера, общаясь друг с другом посредством телесного и визуального контакта. Например, на занятиях можно ставить в пару сильного ученика с более слабым, что позволяет включить в рабочий процесс детей со сложным дефектом. В окружающем нас мире прикосновение очень значимо и сильно воздействует на чувства. Прикосновение оказывает на человека очень сильное эмоциональное влияние. Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод, что занятия хореографией помогают не только улучшению творческого процесса, но и развитию навыков, необходимых в дальнейшей жизни: обучающиеся начинают лучше понимать себя и других, правильно выстраивать межличностные отношения, работать в команде, не бояться принимать решения в ответственный момент, адаптироваться в любых жизненных ситуациях.

Занятия хореографией выполняют основную функцию дополнительного образования в коррекционном обучении – социализацию детей со сколиозом.

При организации коррекционной работы с детьми, надо целенаправленно преодолевать недостатки моторики, развития движений и укрепление здоровья детей. Во время проведения занятий, необходимо учитывать состояния здоровья детей [17].

Состояние здоровья детей зависит от того, какая сложность и специфика используемых упражнений. Необходимо построить занятие так, чтобы не навредить ребенку, а использовать такие упражнения, чтобы был виден результат.

При сколиозе нельзя использовать на занятиях:

- прыжки (в длину, в высоту, на месте, а также спрыгивания с высоты);
- вращения туловищем в вертикальном положении;
- упражнение «мостик», кувырки и скручивающие движения;
- упражнения с гирями, штангой, гантелями;
- стойка на руках и на голове;
- акробатические занятия на брусьях;
- приседания, особенно с утяжелителями;
- быстрый бег [25].

Так же упражнения можно использовать или запрещать по степени сколиоза. Например, с 1 и 2 степенью разрешено использовать обычный бег, но с 3 и 4 степенью категорически запрещено. Скручивание, ассиметричные упражнения, выгибание позвоночника и суставов запрещены при любой степени сколиоза, но приветствуются упражнения на растяжку. Пользу приносят упражнения, направленные на упражнения укрепления мышц спины, плечевого пояса, расслабление и дыхательные.

Занятия могут проходить как в зале ЛФК, хореографическом классе и в домашних условиях. При тяжелых степенях сколиоза на занятиях должен присутствовать специалист, он поможет скорректировать нагрузки, степень сложности, предупредить переутомление мышц.

Упражнения необходимо выполнять:

- ежедневно, по 20-40 минут. Занятия меньше по времени не будут эффективны, а долгие занятия будут вызывать переутомление;

- заниматься надо через час-полтора после еды или перед приемом пищи;

- перед основной частью упражнений, необходима разминка и в завершении занятия используются упражнения на растяжку позвоночника, расслабление;

- каждое упражнение надо делать плавно, в своем режиме, как позволяют возможности организма;

- если во время занятий в спине возникают болезненные ощущения, необходима консультация специалистов.

Хореография является неотъемлемой частью педагогической работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их творческого развития. Благодаря комплексному подходу формируется творческая, всесторонне развитая личность, способная адаптироваться в различных жизненных ситуациях [29, 36].

### **1.3 Особенности двигательной активности детей со сколиозом**

К жизненным функциям растущего организма относится двигательная активность, которая является мощным биологическим стимулятором. Для нормального формирования и развития детского растущего организма движение составляет одну из основных физиологических особенностей.

Для детей с нарушениями сколиотической осанки необходима двигательная активность, ее еще называют двигательной реабилитацией. Она направлена на коррекцию нарушения осанки, укреплению мышц и развитию силовой выносливости [39].

Задачи двигательной активности при сколиотической болезни:

1) Формировать и закреплять навык правильной осанки.

2) Способствовать созданию физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела (прежде всего развитию и

постепенному увеличению силовой выносливости мышц туловища, формированию мышечного корсета).

3) Стабилизировать развитие сколиотического процесса, а на ранних стадиях исправлять в возможных пределах имеющиеся дефекты.

4) Нормализовать функциональные возможности наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.

5) Повышать неспецифические защитные силы организма.

Решение этих задач происходит на занятиях. И в свою очередь занятия должны придерживаться некоторых норм, несоблюдение которых может привести к ухудшению состояния занимающихся [15, 26].

Занятие должно длиться 40-45 минут. Соблюдение правил гигиены, у каждого своя форма одежды на занятиях: белые футболки, черные шорты, белые носки. Зал, где проходить занятие должен проветриваться на перерыве, между групп детей, иногда разрешается открывать окна на занятии, что способствует закаливанию детского организма.

Занятие делиться на три части:

- 1) Вводная (подготовительная) часть
- 2) Основная часть
- 3) Заключительная

Вводная (подготовительная) часть занятия длиться около 8-10 минут и имеет своей целью подготовить организм ученика к нагрузке основной части занятия, разогреть основные группы мышц и системы организма [12]. В нее входят: ходьба, упражнения в построения и перестроениях, обще-развивающие упражнения на месте и в движении, упражнения для закрепления навыка правильной осанки, дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на:

- координацию и равновесие;
- разработку и развитие мышечных групп;
- дыхательные упражнения.

Для поднятия эмоционального фона на занятиях используются следующие формы занятия: подвижные игры, круговые тренировки. Круговые тренировки происходят на 6-8 станциях, каждая собой представляет определенное упражнение. Дети последовательно выполняют нужные задания, в которых могут использоваться гимнастические снаряды и инвентарь. Такая методика кроме поднятия эмоционального фона, направлена на развитие моторной памяти.

Основная часть длится 25–30 минут. Цель – формирование мышечного корсета, коррекция и стабилизация процесса искривления, а также (реже) уменьшение дуги искривления [4].

В основной части занятия выполняются индивидуальные комплексы упражнений, которые составляются врачом-ортопедом. В состав комплекса входят: упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки, боковой поверхности туловища; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными [4, 6].

Часто используемые исходные положения тела: лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, стоя на четвереньках. В таких положениях тела происходит расслабление от вертикальной нагрузки, и создаются условия для коррекции искривления.

Заключительная часть продолжается 3–5 минут. Ее цель – снижение уровня функционирования систем организма близкого к среднему. Это достигается выполнением медленной ходьбы, упражнений на расслабление, на координацию и внимание, дыхательных упражнений [6].

На занятии должен проводиться контроль над уровнем пульса. Пульс измеряется в начале, середине и конце занятия, результаты фиксируются в журнал. Для хорошей работоспособности на протяжении всего занятия разрешено использовать музыкальное сопровождение.



## 1.4 Средства и методы обучения в хореографии

Метод – способ достижения какой-либо цели, решение конкретной задачи.

Самые распространенные методы в педагогической практике:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический метод.

**Метод рассказа и беседы.** Очень важно с самого начала, на первых занятиях заинтересовать и замотивировать ребенка. Во время занятий находить время на то, чтобы рассказать историю, стили, грацию и красоту танца. Если ребенку будет интересно, то он невольно начнет стараться, тем самым проявлять себя на занятиях и что очень важно, будет обращать внимания на технику того или иного упражнения. Очень важные беседы должны происходить на тему гигиены, как должен выглядеть настоящий танцор, как он должен ходить, как должен быть одет и причесан на занятиях. Прививая это с самых первых занятий, можно добиться от детей дисциплины и аккуратности на занятиях [15].

Метод использования терминологии. В каждом танце есть своя терминология, например, классический танец – французские названия, джаз – африканские. При этом очень важно переводить и объяснять значение этого упражнения или движения.

В данном методе очень хорошо развиваются некоторые виды памяти. Они составляют из себя единое целое, которое считается неразрывным. Слуховая память фиксирует в сознании все то, что танцовщик слышал и слышит от своих учителей. Зрительная память фиксирует в сознании танцовщика все то, что ему показывали и показывают учителя. Моторная память фиксирует в сознании все исполнительские приемы техники движения, приобретенные в школе, на репетициях и на спектаклях [21].

**Метод объяснения.** Слуховая память хорошо развивается при помощи музыки и слова. Обращаться к ученикам, необходимо очень нацелено, кратко и

точно. Расплывчатые, многословные замечания малодейственные. Речь учителя должна быть всегда образной, живой и точно передавать его мысли [15]. Детям на занятии надо объяснять и давать понятия тому или иному движения, в какой последовательности делать разминку на месте или у станка, далее разминка на середине и по диагонали. Каждый раз проговаривать цель урока и содержание.

Все занятия должны сопровождаться под музыку, так как она вырабатывает музыкальный слух. Он необходим на занятиях, так как в конце года проходят показательные выступления и открытые уроки. Они показывают то, чему научился ребенок за определенные промежутки времени. Чтобы дети научились слушать музыку, надо разучивать движения в разном темпе, и постоянно его менять, то быстро, то медленно [18].

**Метод показа.** При помощи наглядности развивается и укрепляется зрительная память. К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода: первый — показ нового изучаемого движения; второй — показ комбинированных заданий [16]. К методам показа, относится метод наглядности со стороны детей, который развивает абстрактное мышление. Наглядный пример — наилучший способ воспитания исполнительской памяти и культуры поведения ученика. Кроме того, смысл показа состоит в том, чтобы всесторонне раскрыть и совершенствовать индивидуальные и творческие возможности учащихся, а не создавать своих подражателей [5].

Метод двигательного действия – метод упражнения. В хореографии важно, чтобы было ощущение движения, кроме зрительного и слухового восприятия. Направляющая помощь преподавателя при выполнении движения, например ощущение работы мышц при выполнении какого либо движения; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия [5]. С помощью правильной исполнительской техники развивается моторная память. Она отработывает, развивает и закрепляет правильность упражнения. Без хорошей моторной памяти

у занимающегося могут быть проблемы с устойчивостью, гибкостью, простоты и свободы движения.

Для полноценного, целостного и эффективного процесса на занятиях хореографии надо выбирать правильный метод обучения для каждого возраста и сложности реализации программы [15].

Кроме методов для достижения высоких результатов на занятиях большое значение имеют средства хореографии. К ним относятся: музыка, рисунок танца, репетиционная одежда и костюмы.

Музыка всегда считалась, и будет считаться одним из важных компонентов проведения занятий по хореографии. Она развивает художественное и эстетическое воспитание, прививает любовь и интерес. С помощью занятий дети узнают все больше музыкальных композиций: классические, народные, детские, современные. Все они благоприятно влияют на эмоциональное состояние. С помощью правильно подобранной музыки и движений можно передать настроение смысл танца или урока [22].

Рисунок танца – это перемещение танцующих на сценической площадке. Он тесно связан с идеей постановки. Рисунок должен передать настроение и мысль, которые закладываются в номер. Есть такие стили танцев, где рисунки могут быть как систематичные, так и хаотичные. К рисункам относятся: диагональ, круг, линии и колоны. Они должны быть логически связаны между собой, сопровождаясь различными перемещениями.

Репетиционная одежда – это одежда, в которой дети занимаются на занятиях. Она может быть у каждого коллектива своя. Чаще всего это: у девочек – купальник, юбка колготки или белые носки, у мальчиков – шорты или брюки с футболкой. Голова обязательно красиво причесана, у девочек – шишка. Репетиционная одежда воспитывает в детях аккуратность, красивый внешний вид, прививает коллективное чувство [24].

Костюмы хореографической постановки должна передавать колорит и стиль танца. Они могут быть как простые, так и усложненные. Например, современный танец выглядит простым и не требует ярких и расшитых костюмов,

как в народном танце. Кроме того, костюм должен быть удобным, не сковывать движения, не давить, скрывать недостатки тела и подчеркивать достоинства. Но надо знать, что костюм это всего лишь одна из составляющих целостной танцевальной постановки.

К средствам можно отнести упражнения. Они могут быть направлены на равновесие, координацию, гибкость, устойчивость, силу, скорость. Так же упражнения делятся на подготовительные и основные. Подготовительные упражнения – эта группа относится к вспомогательной функции для освоения танцевальных движений. К основным упражнениям относятся движения, разучивание которых связано с развитием специальных физических качеств и формирование двигательного навыка. Одним из важных средств хореографии является ритмика. Во время занятий дети должны уметь согласовывать движения с музыкальным произведением. Каждое музыкальное произведение имеет свой ритмический рисунок. К ним относятся метр – строение музыкального такта, и темп – степень скорости исполнения. Существуют упражнения, направленные на развитие чувства ритма: хлопки на определённый ритм, разновидности шагов и бега в разном темпе, хлопки в движении в разном ритме и темпе [21].

Данные средства можно использовать на школьных уроках физической культуры, ЛФК, на занятиях хореографии, так и на обычных школьных уроках.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Практическая исследовательская работа проводилась в МБОУ «Средняя школа-интернат № 1 имени В.П. Синякова», находящаяся по адресу г. Красноярск, ул. Пастеровская 25. Направленность школы не только образовательная, но и лечебно-профилактическая. В исследовании приняли участие школьники 8-9 лет, имеющие заболевание такое, как сколиоз I и II степени. Исследование проводилось с сентября 2019 года по март 2020 года (7 месяцев).

Сколиоз – это распространенное заболевание, представляющее из себя искривление относительно плоскости позвоночного столба. Он может сопровождаться лордозом и кифозом [1]. Сколиоз требует систематического лечения и наблюдения врача-ортопеда.

I степень сколиоза – искривление малозаметно, но сопровождается такими проявлениями, как сутулость, сведенные плечи, опущенная голова и разный уровень надплечий и лопаток.

II степень сколиоза – искривление становится чуть заметным, усугубляются симптомы и появляются новые: намечается реберный горб – одностороннее выпирание грудной клетки, формируется вторичная дуга на уровне поясничного отдела, асимметрия треугольников талии, позвонки отклоняются вдоль собственной оси.

Учет данных этапов определяет успех использования этого метода.

1 этап. Выбор тестовых методик. Сначала необходимо изучить и проанализировать все возможные методики и тесты. Далее надо проверить и посмотреть насколько они удобны для применения и соответствуют ли целям и задачам. После этого выбранные тесты проводятся на себе или на другом человеке, группе.

2 этап. Инструктирование участников теста. На этом этапе происходит ознакомление участников тестов с методикой их исполнения. Они должны иметь представление о том, что им придется делать. Важно рассказать им цель тестирования, поведения при выполнении, количество времени на определенный тест, порядок выполнения заданий. Следует объяснить участникам и их родителям, если это потребуется, что все тесты будут конфиденциальны, и ни в коем случае не будут использоваться для какой-либо компрометации.

3 этап. Проведение тестов. Для проведения тестов были выбраны несколько упражнений и нормативов. Для определения координационных способностей был выбран челночный бег. Для развития гибкости использовалось касание пола при наклоне вперед, стоя на прямых ногах. Далее были проведены упражнения для развития двигательных качеств. Первым упражнением будет наклон вперед, корпус параллельно полу. Вторым упражнением наклон назад (прогиб в спине). После, лежа на спине рукой достать противоположную ногу. Четвертым упражнением является выпад вперед с ровной спиной. Последнее упражнение, стоя на четвереньках одновременно поднять руку и ногу, противоположные друг другу.

Во время тестирования необходимо смотреть за правильностью выполнения заданий, помогать, если им нужна помощь. Следить за тем, чтобы никто не мешал при выполнении, и не пострадал.

4 этап. Обработка результатов и подведение итогов. Каждый тест имеет инструкцию по обработке тестов и интерпретации результатов. Заполнение протокола и подсчет в процентах итоговых результатов каждого из участников и всей группы в общем. Сделать выводы по результатам.

## **2.2 Характеристика методов исследования**

Метод – это научный инструмент, используемый для получения, обработки и фиксации информации, необходимой для данного исследования.

Методы данного исследования:

- анализ научно-методической литературы и документов;
- контрольное тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка результатов тестирования.

1) *Анализ научно-методической литературы и документов.* С помощью данного метода была найдена литература, которая позволила изучить теоретические основы по специфике организации двигательной деятельности детей с нарушениями сколиотической осанки. Учебные пособия, авторефераты и диссертации были использованы для написания теоретической части работы.

2) *Контрольное тестирование.* Данный метод позволяет проводить, используемые в исследовании тесты. К ним необходимо заранее подготовиться, подготовить перечень заданий, тестов, инвентаря и документов, куда будут фиксироваться результаты. Педагогическое тестирование это способ измерения способностей детей на основе тестов. Чтобы компетентно осуществить тесты на практике, необходимо знать качество, общие правила и их рекомендации. В проведении и подготовки тестирования можно выделить главные этапы:

- 1) выбор тестовых методик;
- 2) инструктирование участников теста;
- 3) проведение тестов;
- 4) обработка результатов и подведение итогов.

В ходе изучения литературы были выявлены тесты, которые помогут изучить степень двигательной активности у детей, учащихся в школе-интернате. Было выявлено 2 теста: 1 тест на определение координационных способностей и развития гибкости, 2 тест на определение степени развития качества, посредством гимнастических упражнений. Результаты нормативных требований на определение координации и гибкости приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Тест оценки координационных способностей и развития гибкости

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	девочки		
			Удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Координационные	челночный бег 3×10, сек	11,2 и выше	11,1 – 9,8	9,7 и ниже
2	Гибкость	наклон вперед не сгибая ног, см	От -8 и выше	От -7 до -2	-1 и касание пола ладонями


Процедура выполнения функционально-двигательных тестов:

1) Челночный бег – участник готовится на страте, после свистка бежит 10 м до финиша, касается рукой до полоски на полу, разворачивается, бежит до старта, так же качается рукой, бежит к финишу. Главная цель этого упражнения как можно быстрее пробежать.


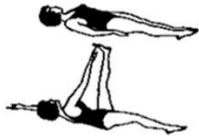
2) Гибкость: стоя на ногах, руки вдоль тела, корпус ровный. По команде педагога, занимающийся совершает наклон вперед-вниз. Главная цель этого упражнения в том, чтобы наклониться как можно ниже, не сгибая ног. А задачи заключаются в том, чтобы занимающийся коснулся ладонями пола и лбом коснулся коленей. Важно следить за тем, чтобы все тело тянулось к ногам с ровными плечами, соответственно руки должны тянуться к полу в одинаковом положении – параллельно друг другу. Результаты нормативных требований на определение двигательных качеств с использованием гимнастических упражнений представлены в таблице 2.



Таблица 2 – Тест оценки двигательных качеств с использованием гимнастических упражнений


№	Упражнения	Оценка		
		удовл. (3)	хор. (4)	отл. (5)
1	<p>И. п. – ноги врозь, руки внизу, 1-3 – наклон вперед, руки в сторону на линии плеч, спину прогнуть, голову назад.</p> 	<p>Наклона почти нет или при наклоне спина кривая, провисает.</p>	<p>Наклон в отношении спины и бедер удерживается 135 градусов, спина прямая.</p>	<p>Наклон в отношении спины и бедер выдержан 90 градусов, спина прямая.</p>

Продолжение таблицы 2

№	Упражнения	Оценка		
		удовл. (3)	хор. (4)	отл. (5)
2	<p>И. п. ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях, локти на линии плеч, 1-2 – руки в сторону, ладони вверх, прогнуться в грудной части туловища, 3-4 – и.п.</p> 	<p>При прогибе назад ноги сгибаются, наклона почти нет.</p>	<p>При прогибе назад наклон еле заметен, ноги не сгибаются.</p>	<p>Наклон видно, ноги в и.п. не сгибаются, руки ровно разведены в сторону.</p>
3	<p>И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища (как вариант: руки за головой согнуты в локтях или выпрямлены), 1 – мах правой рукой вперед и одновременно левой ногой вверх до касания пальцами руки носка ноги, 2 – и. п.; то же, другой ногой.</p> 	<p>Касание не произошло, или произошло, но с согнутыми руками и ногами.</p>	<p>Касание произошло, но она из ног или рук была согнута.</p>	<p>При касании руки и ноги прямые.</p>
4	<p>И. п. – основная стойка, 1-3 – выпад правой ногой вперед, руки вперед,</p>	<p>Выпад вперед был совершен с кривой спиной, к колене не было 90 градусов.</p>	<p>Выпад был совершен с прямой спиной, но в колене не</p>	<p>Выпад был совершен с прямой спиной, в колене было</p>

	пальцы сцепить, 4 – и. п.; то же другой ногой. 		было 90 градусов, или наоборот.	выдержано 90 градусов.
--	--	--	------------------------------------	---------------------------

#### Окончание таблицы 2

№	Упражнения	Оценка		
		удовл. (3)	хор. (4)	отл. (5)
5	И. п. – стоя на четвереньках, 1-3 – равновесие на правой ноге с опорой на левую руку, правую руку вперед, 4 – и. п.; то же, на другой ноге. 	При одновременном поднятии руки и ноги, ребенок чувствовал себя не уверенно, шатался, ноги и руки были согнуты.	При поднятии руки и ноги, ребенок чувствовал себя уверенно, не шатался, но руки с ногами были согнуты, или наоборот.	При поднятии руки и ноги, ребенок чувствовал себя уверенно, не шатался, руки и ноги были прямыми.

#### 4) Математико-статистическая обработка результатов тестирования.

Обработка результатов помогает сжато и понятно показывать полученные результаты. Данный метод помогает получить наиболее точное представление о результатах, а также сравнение и их оценку. Кроме этого, можно узнать работает ли эффективна та или иная программа. Математико-статистическая обработка делится на первичную и вторичную. К первичной обработке относятся среднее арифметическое значение, дисперсия и стандартное отклонение [14].

Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента. Достоверность различий сравниваемых выборок признавалась значимой, если расчетное значение критерия Стьюдента было больше табличного (2,45).

### **3 Анализ двигательной деятельности детей со сколиозом**

#### **3.1 Характеристика программы двигательной деятельности хореографической направленности для детей с нарушением осанки**

Для детей с нарушением осанки при организации занятий можно использовать дополнительную общеобразовательную программу внеурочной деятельности – «Хореография для детей с нарушением осанки». Занятия программы состояли из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть занятия была направлена на общую разминку – разогрев основных систем организма, мышц опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. На нее отводится 10-15 минут. Основная часть занятия направлена на воспитание физических качеств, совершенствования танцевальных навыков, развитие музыкальных способностей. Так же большое внимание было уделено упражнениям для развития мелкой моторики, общеразвивающих с предметами и без, профилактику плоскостопия и укрепления мышц спины. На нее отводится 25-30 минут. В заключительной части использовались упражнения на растяжку и восстановления дыхания. На нее отводится 5-7 минут.

Программа была реализована на младших школьниках, обучающихся в 3 классе. Занятия проводились два раза в неделю по одному академическому часу на протяжении одного года. Программа рассчитана на 34 недели – 68 часов. Данные занятия проходили в танцевальном зале. Зал оборудован большими зеркалами и окнами, имеются ковры для занятия партерной гимнастикой, гимнастические палки для общеразвивающих упражнений, гимнастические мячи для самомассажа, колонка для прослушивания музыкальных произведений.

#### **СЕНТЯБРЬ**

#### **ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)**

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- упражнения: шеренга, 2 шеренги, колонна, 2 колонны;
- пальчиковая гимнастика;
- партерная гимнастика;
- музыкальная игра.

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- общеразвивающие упражнения без предмета;
- упражнения: перестроение из 1 шеренги в две, из 1 колонны в две;
- партерная гимнастика;
- игроритмика.

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- основные построения танца «перемена»;
- основные перестроения танца «перемена»;
- основные шаги танцевальной композиции.

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 7 – 8 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу танцевальными шагами.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- обозначение мест в танце «перемена»;
- проработка построений и перестроений в танце «перемена»;
- сбор танцевальных движений под музыку.

*Заключительная часть:*

- растяжка, восстановление дыхания;
- поклон (жест прощания).

### **ОКТЯБРЬ**

### ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу танцевальными шагами.

*Основная часть:*

- отработка танцевальной композиции ко дню учителя;
- получение и репетиция в костюмах;

- выступление на сцене на день учителя (4 октября).

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- общеразвивающие упражнения с предметом;
- ритмический танец «танец с хлопками»;
- акробатические упражнения.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- общеразвивающие упражнения без предмета;
- музыкально-подвижная игра «дирижер-оркестр»;
- игра с предметом «словарь вежливых слов».

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- поклон (жест прощания).

## ЗАНЯТИЕ 7 – 8 (2 ЧАСА)

План занятия:

Сюжетные занятия «Приключения в танцевальной стране»

*Подготовительная часть:*

- организационный вход в зал, сообщение о теме занятий;
- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу в стиле сказки.

*Основная часть:*

- общеразвивающие упражнения в движении;
- игроритмика;
- танец с хлопками;
- музыкально-подвижная игра «найди предмет»;
- игра «капканы».

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;
- подведение итогов за 1 четверть, похвала от преподавателя;
- поклон (жест прощания).

## **НОЯБРЬ**

## ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- хореографические упражнения (позиции ног);
- партер;
- игроритмика.

*Заключительная часть:*

- растяжка и восстановление дыхания;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- общеразвивающие упражнения с предметом;
- игровой самомассаж «колобок» (с массажным мячом);
- акробатические упражнения.

*Заключительная часть:*

- упражнения на релаксацию;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу по парам.

*Основная часть:*

- общеразвивающие упражнения по парам;
- музыкально-подвижная игра «отгадай чей голос»;
- ритмический танец «рок-н-ролл».

*Заключительная часть:*

- растяжка;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 7 – 8 (2 ЧАСА)

План занятия:



## Сюжетные занятия «Приключения в танцевальной стране»

### *Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

### *Основная часть:*

- общеразвивающие упражнения с предметом;
- игропластика;
- хореографические упражнения (позиции рук);
- игровой самомассаж;
- игра «капканы».

### *Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;
- поклон (жест прощания).

## **ДЕКАБРЬ**

### ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

#### План занятия:

### *Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

### *Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- прослушивание музыки для новогоднего концерта, выявление характеристики с детьми (медленная/быстрая, веселая/грустная, про что песня);
- основные шаги танцевальной композиции;
- основные построения танцевальной композиции;

### *Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

#### План занятия:

##### *Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу танцевальными шагами.

##### *Основная часть:*

- обозначение мест в танце;
- основные движения на месте;
- отработка движений под музыку.

##### *Заключительная часть:*

- упражнения на релаксацию;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

#### План занятия:

##### *Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу танцевальными шагами.

##### *Основная часть:*

- отработка построений и перестроений;
- отработка движений под музыку;
- соединение движений и перестроений в танцевальной композиции;
- отработка танцевальной композиции под музыку;
- разбор костюмов для выступления.

##### *Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 7 (1 ЧАС)

#### План занятия:

##### *Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);

- разминка по кругу танцевальными шагами.

*Основная часть:*

- отработка танцевальной композиции под музыку;
- репетиция в костюмах на сцене;
- выступление на новогоднем празднике (26 декабря).

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;
- поклон (жест прощания).

## **ЯНВАРЬ**

### ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- партер;
- хореографические упражнения (позиции ног, рук);
- музыкально-подвижная игра «дирижёр-оркестр».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине;
- игроритмика;
- танец с хлопками;
- музыкально-подвижная игра «горелки».

*Заключительная часть:*

- упражнения на релаксацию;
- поклон (жест прощания).

## ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине;
- игроритмика: кружение в парах;
- партерная гимнастика;
- музыкально-подвижная игра «ищи свой листок».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика;
- поклон (жест прощания).

## ФЕВРАЛЬ

## ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- основные построения танца «морячки»;
- основные перестроения танца «морячки»;

- основные шаги танца «морячки».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу танцевальными шагами.

*Основная часть:*

- разминка на середине;
- основные танцевальные движения;
- отработка построений и перестроений танца «морячки»;
- соединение перестроений и движений танца «морячки»;
- отработка движений под музыку.

*Заключительная часть:*

- упражнения на релаксацию;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- отработка танца «морячки» под музыку;
- разбор костюмов и репетиция;
- репетиция танца «морячки» на сцене;
- выступление на празднике «день защитника отечества».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика;

- поклон (жест прощания).

## ЗАНЯТИЕ 7 – 8 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- основные построения танца «мама»;
- основные перестроения танца «мама»;
- основные шаги танца «мама»;
- основные танцевальные движения.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

## МАРТ

## ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- соединение танцевальных движений и перестроений под музыку;
- отработка танца «мама» под музыку;
- разбор костюмов;
- репетиция танца «мама» в костюмах на сцене;
- выступление на празднике «международный женский день – 8 марта» (6 марта).

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;

- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

Сюжетный урок «Полет на луну»

*Подготовительная часть:*

- организационный вход в зал, сообщение темы урока;
- поклон (жест приветствия).

*Основная часть:*

- станция «игроритмика»;
- станция «игротека»;
- станция «игропластика»;
- станция «игрогимнастика»;
- станция «игромассаж».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- общеразвивающие упражнения с предметом;
- хореографические упражнения (соединение позиций ног и позиций рук);
- портерная гимнастика;
- растяжка.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

## ЗАНЯТИЕ 7 (1 ЧАС)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- упражнение для укрепления мышц спины «рыба-пила»;
- самомассаж «колобок» с гимнастическим мячом;
- акробатические упражнения.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

## АПРЕЛЬ

### ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- общеразвивающие упражнения с предметом;
- танцевально-ритмическая гимнастика «марш»;
- музыкально-подвижная игра «нам не страшен серый волк».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

Сюжетный урок «Полет на луну»



*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия).

*Основная часть:*

- Разминка на середине;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «желтые ботинки»;
- упражнение: построение в круг;
- хореографические упражнения: приставной шаг.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

#### ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине;
- упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу;
- упражнения «летка-енка» для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой;
- самомассаж с гимнастическим мячом;
- дыхательная гимнастика.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

#### ЗАНЯТИЕ 7 – 8 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);

- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- игроритмика: хлопки в разном темпе;
- упражнение для укрепления мышц спины «рыба-пила»;
- упражнение для профилактики плоскостопия «брови»;
- акробатические упражнения.

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

## МАЙ

### ЗАНЯТИЕ 1 – 2 (2 ЧАСА)

План занятия:

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине зала;
- игроритмика «громко, тихо»;
- танцевальные шаги: шаг с носка, приставной шаг, боковой;
- музыкально-подвижная игра «лучший танцор»;
- танцевальный шаг: полька;
- основные движения в паре «веселая полька»;
- фрагмент танцевальной композиции «веселая полька».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

### ЗАНЯТИЕ 3 – 4 (2 ЧАСА)

План занятия:

Подготовка к открытому уроку «Страна танцев»

*Подготовительная часть:*

- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу (показ всех изученных ранее шагов).

*Основная часть:*

- разминка на середине ;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «желтые ботинки», «брови»;
- упражнения: построение в круг, в 1 и 2 шеренги, 1,2 и 3 колонны, перестроения из одной колонны в две;
- фрагмент танцевальной композиции «веселая полька».

*Заключительная часть:*

- упражнения на расслабление мышц;
- поклон (жест прощания).

## ЗАНЯТИЕ 5 – 6 (2 ЧАСА)

План занятия:

Открытый урок «Страна танцев»

*Подготовительная часть:*

- родители заходят, занимают свободные места;
- заходят дети, занимают свое место в зале;
- поклон (жест приветствия);
- разминка по кругу.

*Основная часть:*

- разминка на середине;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- партерная гимнастика;
- упражнения на перемещения и построения в зале;
- фрагмент танцевальной композиции «веселая полька»;
- упражнения на расслабление мышц.

*Заключительная часть:*

- подведение итогов за год;

- поклон (жест прощания) [31].

### 3.2 Результаты исследования и их обсуждение

В ходе реализации экспериментальной программы по организации двигательной деятельности детей с нарушением осанки на основе использования занятий по хореографии мы получили следующие результаты.

В ходе практики были проведены тесты на двух группах детей. 1 экспериментальная группа – дети, которые посещают ЛФК и внешкольное занятие по хореографии, взамен урокам по физической культуре, а 2 контрольная группа – это дети, которые ходят только на уроки физической культуры и занятия ЛФК.

Первое тестирование было выполнено в сентябре 2019 года. Результаты функционально-двигательных способностей приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты функционально-двигательных тестов в начале исследования

№ участника	Контрольные упражнения							
	Координационные способности, с				Гибкость, см			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	результат	норма	результат	норма	результат	норма	результат	норма
1	11,3	удовл	11,5	удовл	10	удовл	8	удовл
2	10,2	хор	10,7	хор	8	удовл	7	хор
3	11,2	удовл	10,0	хор	5	хор	10	удовл
4	11,5	удовл	11,0	хор	9	удовл	12	удовл
5	10,0	хор	11,2	удовл	0	отл	3	хор
6	11,2	удовл	10,8	хор	6	хор	1	хор
7	10,5	хор	11,3	удовл	7	хор	5	хор
8	11,7	удовл	11,2	удовл	3	хор	7	хор
Среднее по группе	10,9	хор	10,9	хор	6	хор	6,6	хор

Данное тестирование показало, что обе группы имеют двигательные способности координация и гибкость, соответствующие оценке – хорошо. На рисунке 1 представлены результаты двигательных показателей исследуемых групп, использованные из таблицы 3.

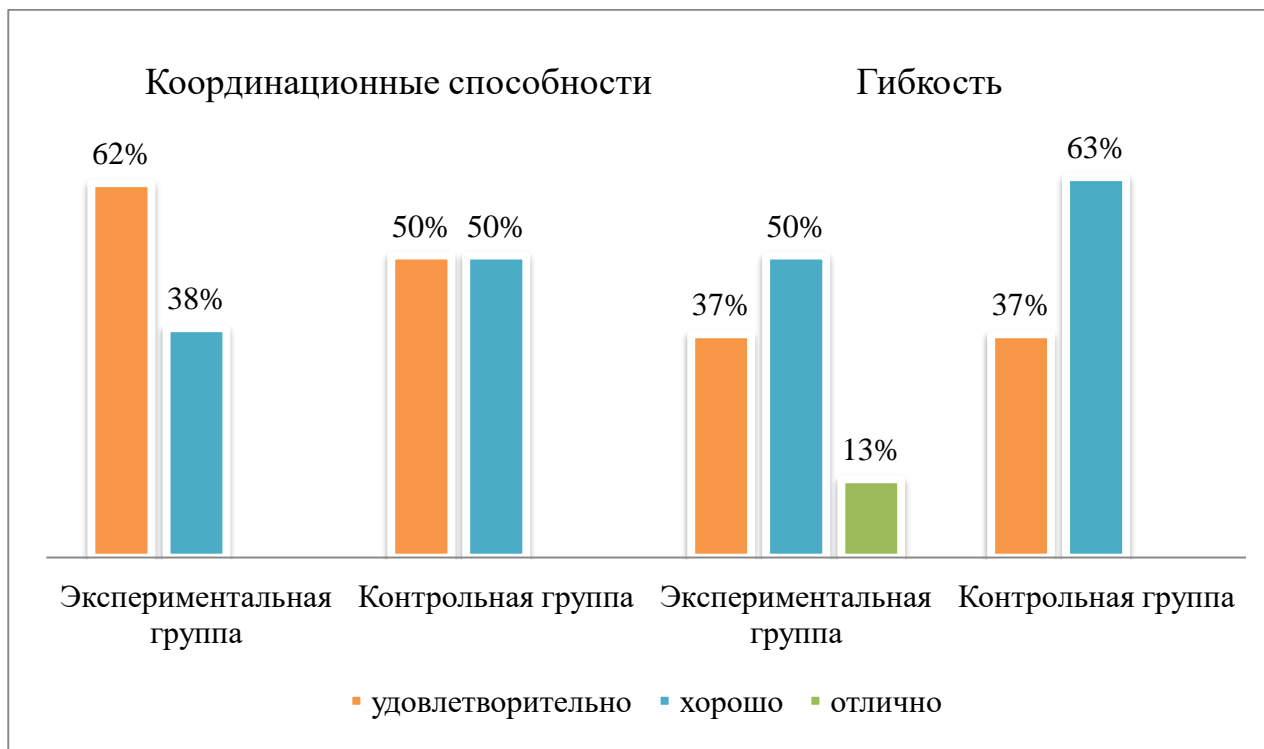


Рисунок 1 – Результаты оценки функционально-двигательного тестирования в начале исследования

Статистика экспериментальной группы показывает, что уровень координационных способностей соответствует оценке удовлетворительно у 62% детей, и оценке хорошо у 38%. У 37% детей уровень гибкости имеет оценку удовлетворительно, 50% - хорошо и 13% - отлично.

Статистка контрольной группы показывает, что координационные способности 50% детей имеют у оценку удовлетворительно, и 50% - хорошо. У 37% детей уровень гибкости имеет оценку удовлетворительно и 63% - хорошо.

Далее было проведено тестирование, направленное на определения оценки двигательных качеств, посредством гимнастических упражнений, которые были представлены в таблице 2 (см. раздел 2.2). Результаты этого теста были отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты тестирования с использованием гимнастических упражнений в начале исследования

№ участника	№ упражнения											
	Экспериментальная группа						Контрольная группа					
	1	2	3	4	5	Ср.	1	2	3	4	5	Ср.
1	3	4	3	3	4	3,4	3	4	3	3	4	3,4
2	4	3	4	3	4	3,6	4	5	3	4	3	3,8
3	3	3	4	4	3	3,4	3	4	3	3	5	3,6
4	3	3	4	3	3	3,2	3	4	4	4	4	3,8
5	5	5	5	4	5	4,8	4	4	4	3	4	3,8
6	3	4	3	4	4	3,6	4	5	4	5	5	4,6
7	3	3	4	4	4	3,6	4	5	4	3	4	4
8	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3,6
Среднее по упражнению	3,6	3,6	3,8	3,5	3,8	-	3,6	4,2	3,6	3,6	4	-
Среднее по группе	3,7 (хорошо)						3,8 (хорошо)					

Результаты тестирования, направленные на определение двигательных качеств показывают, что уровень у детей экспериментальной группы и контрольной почти одинаковый. Это доказывает, что дети занимаются ЛФК и физической культурой на одном уровне, и будет легче увидеть эффективность дополнительных занятий хореографией.

Если обсуждать результаты по каждому упражнению, то близко к хорошей оценке у экспериментальной группы это упражнения: лежа на спине достать противоположной рукой противоположную ногу, и на четвереньках поднять руку и ногу противоположную друг другу. У контрольной группы хорошая оценка у упражнений: прогиб в спине назад и на четвереньках поднять руку и ногу противоположную друг другу, как у экспериментальной группы.

После реализации программы (7 месяцев) были подведены тесты повторно, чтобы выявить эффективность или неэффективность дополнительных занятий. Тестирование на функционально-двигательную деятельность было проведено повторно в марте, результаты отображены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты функционально-двигательного тестирования в конце исследования

№ участника	Контрольные упражнения							
	Координационные способности, с				Гибкость, см			
	1 группа		2 группа		1 группа		2 группа	
	результат	норма	результат	норма	результат	норма	результат	норма
1	9,7	отл	10,0	хор	2	хор	2	хор
2	9,7	отл	9,8	хор	0	отл	1	отл
3	9,8	хор	10,0	хор	1	отл	4	хор
4	9,7	отл	9,7	отл	1	отл	6	хор
5	9,6	отл	10,3	хор	0	отл	1	отл
6	10,0	хор	10,0	хор	0	отл	1	отл
7	9,6	отл	10,2	хор	0	отл	2	хор
8	9,5	отл	10,0	хор	1	отл	3	хор
Среднее по группе	9,7	отл	9,9	хор	0,6	отл	2,5	хор

Данное тестирование показало, что обе группы имеют двигательные способности: координацию и гибкость, соответствующие оценке – хорошо. На рисунке 2 представлены результаты оценок двигательных показателей исследуемых групп в конце исследования.

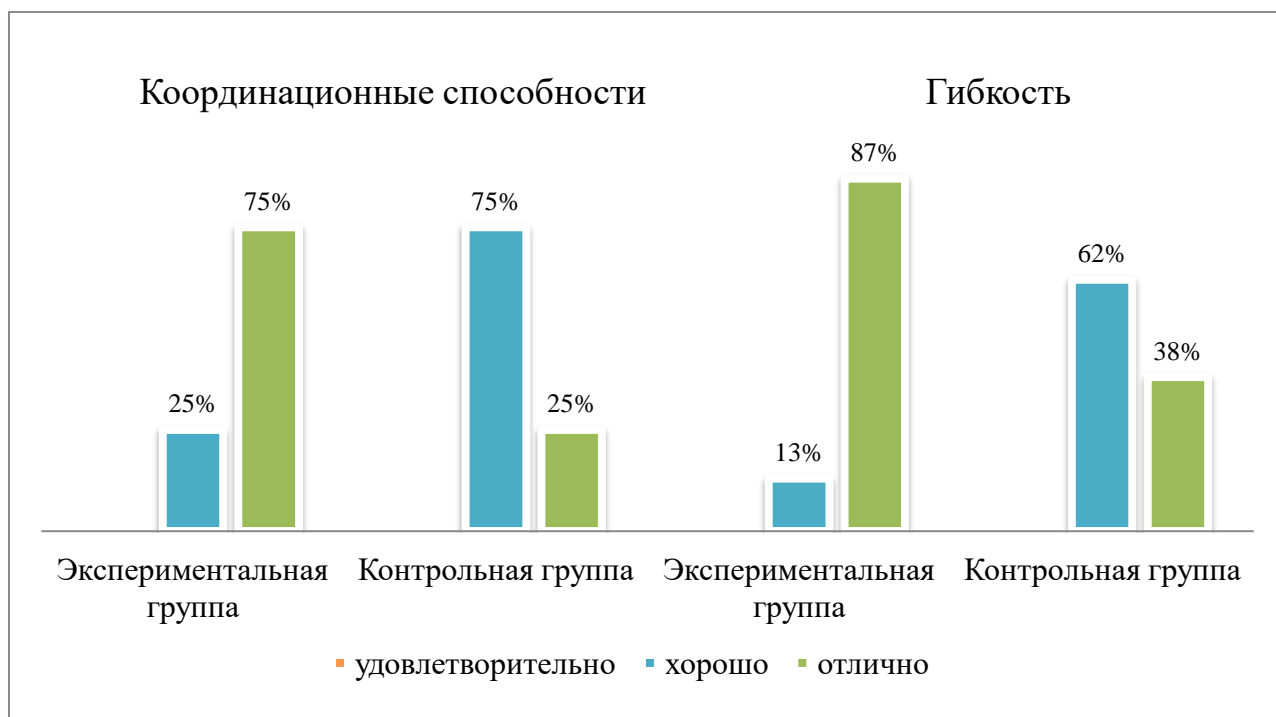


Рисунок 2 – Результаты оценки функционально-двигательных тестов в конце исследования

Статистика экспериментальной группы показывает, что координационные способности у 23% детей имеют оценку - хорошо и 75% - отлично. У 13% детей уровень гибкости имеет оценку - хорошо, 87% - отлично.

Статистика контрольной группы показывает, что координационные способности 75% детей имеют оценку - хорошо и 25% - отлично. У 62% детей уровень гибкости имеет оценку – хорошо, и 38% - отлично.

Оценка - удовлетворительно, проведенного тестирования не присутствует ни у какой из групп.

После было проведено тестирование с использованием гимнастических упражнений (см. раздел 2.2). Результаты этого тестирования зафиксированы в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты тестирования с использованием гимнастических упражнений в конце исследования

№ участника	№ упражнения											
	Экспериментальная группа						Контрольная группа					
	1	2	3	4	5	Ср.	1	2	3	4	5	Ср.
1	4	5	4	5	5	4,6	4	4	5	4	4	4,2
2	5	3	5	5	4	4,6	5	5	4	5	4	4,6
3	5	4	5	4	5	4,6	4	5	4	4	5	4,4
4	5	4	5	4	5	4,6	4	5	4	5	5	4,6
5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4,4
6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4,8
7	4	5	5	4	4	4,4	5	5	5	3	5	4,6
8	5	4	5	5	5	4,8	5	3	4	4	4	4
Среднее по упражнению	4,7	4,5	4,8	4,6	4,7	-	4,5	4,5	4,3	4,5	4,4	-
Среднее по группе	4,7 (хорошо)						4 (хорошо)					

Результаты по данному тесту показывают, что уровень у детей контрольной группы, ниже, чем у экспериментальной. По результатам можно выявить упражнения, с наиболее высшим баллом: у экспериментальной группы



это упражнение с наклоном корпуса вперед, так же лежа на спине достать рукой ногу противоположную друг другу, и на четвереньках поднять руку и ногу противоположную друг другу. У контрольной группы хорошая оценка у упражнений: прогиб в спине вперед, назад и на четвереньках поднять руку и ногу противоположную друг другу, как у экспериментальной группы.

По сравнению с первыми тестами, проведенными в сентябре, можно сделать вывод, что результат от внеурочных занятий у детей наиболее эффективный. В таблице 8 представлены показатели прироста результатов для контрольной и экспериментальной групп в процентном выражении в проведенном нами исследовании.

Таблица 8 – Результаты прироста (в %) показателей контрольных тестов для исследуемых групп к концу эксперимента

№	Название теста	Прирост (%)	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Координационные способности (с)	11	9
2	Гибкость (см)	90	65
3	Гимнастические упражнения (б)	27	5

В конце исследования у экспериментальной группы прирост результатов более заметен, чем у контрольной группы. Время выполнения тестирования, на выявление координационных способностей, уменьшилось на 1,2 секунды у экспериментальной группы, прирост составил 11%. У контрольной группы время уменьшилось на 1 секунду, прирост составил 9%. Уровень гибкости улучшился на 5,4 сантиметра от пола у экспериментальной группы, и прирост составил 90%, когда у контрольной группы уровень улучшился на 4,1 сантиметра, прирост составил 65%. Уровень выполнения гимнастических упражнений у экспериментальной группы увеличился на 1 балл, прирост составил 27%. У контрольной группы прирост составил 5% - 0,25 балла. На рис. 3 представлены результаты прироста (в %) экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента.

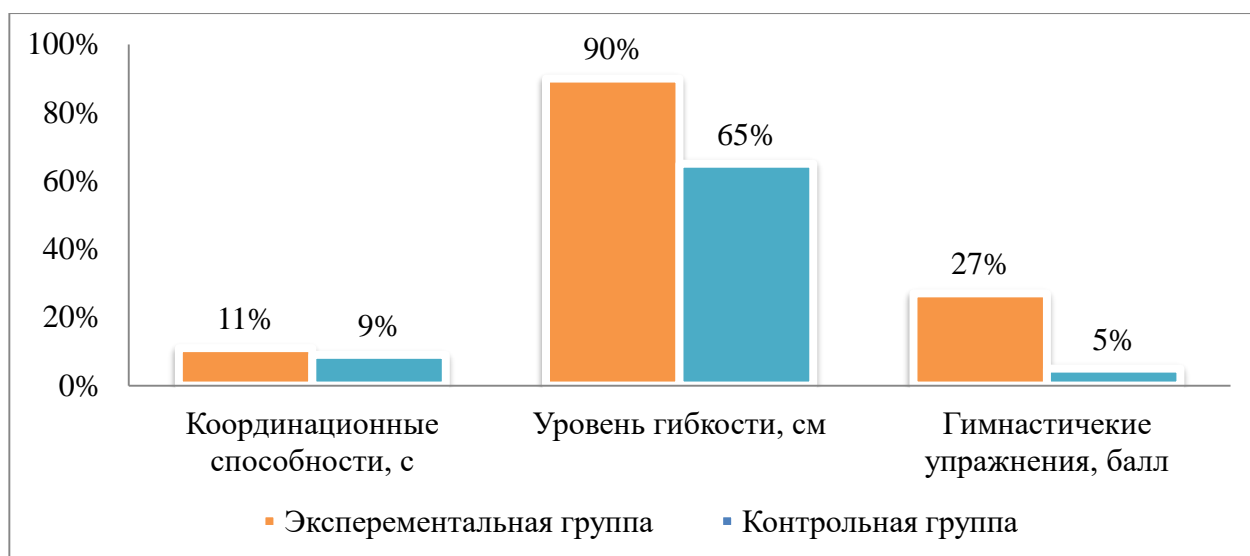


Рисунок 3 – Результаты прироста после проведения педагогического эксперимента у контрольной и экспериментальной группы

Посмотрев результаты, отраженные в диаграмме, отчетливо видно, что детям легче всего было добиться хорошего уровня гибкости, процентное соотношение самое высокое из всех проведенных тестов.

По данным результатам следующим шагом была статистическая обработка результатов исследования между экспериментальной и контрольной группой. В таблице 9 отражены результаты исследования, которые проводились в контрольной и экспериментальной группе в начале исследования.

Таблица 9 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале исследования

Название теста (ед.измерения)	Результаты тестирования $\bar{x} \pm t$		Критерий Стьюдента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Координационные способности (с)	$10,90 \pm 0,22$	$10,90 \pm 0,17$	0,05	Не достоверно
Гибкость (см)	$- 6 \pm 1,2$	$- 6,6 \pm 1,3$	0,36	Не достоверно
Гимнастические упражнения (б)	$3,7 \pm 0,2$	$3,8 \pm 0,1$	0,57	Не достоверно

Данная обработка показывает, что в начале исследования результаты в контрольной и экспериментальной группе являются не достоверными. Это говорит о том, что обе группы в начале эксперимента были на одинаковом физическом уровне. Далее, в таблице 10 представлены результаты исследования контрольной и экспериментальной группы в конце исследования, после реализации программы.

Таблица 10 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Название теста (ед.измерения)	Результаты тестирования $\bar{x} \pm t$		Критерий Стьюдента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Координационные способности (с)	9,70 ± 0,05	10,00 ± 0,07	3,46	Достоверно
Гибкость (см)	- 0,6 ± 0,3	- 2,5 ± 0,6	2,76	Достоверно
Гимнастические упражнения (б)	4,7 ± 0,1	4,5 ± 0,1	2,12	Не достоверно

Данная обработка показывает, что результаты упражнений, направленных на развитие координационных способностей и улучшение уровня гибкости, являются достоверными, но тестирование с гимнастическими упражнениями оказались не достоверными. В таблице 11 отображены результаты исследования контрольной группы в начале и конце эксперимента

Таблица 11 - Результаты тестирования контрольной группы в начале и конце исследования

Название теста (ед.измерения)	Результаты тестирования $\bar{x} \pm t$		Критерий Стьюдента	
	Начало исследования	Конец исследования	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Координационные способности (с)	10,90 ± 0,17	10,00 ± 0,07	5,37	Достоверно
Гибкость (см)	- 6,6 ± 1,3	- 2,7 ± 0,6	2,92	Достоверно
Гимнастические упражнения (б)	3,8 ± 0,1	4,5 ± 0,1	3,99	Достоверно

Данная обработка показывает, что прирост в контрольной группе является достоверным. Далее в таблице 12 представлены результаты исследования экспериментальной группы в начале и конце исследования.

Таблица 12 - Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и конце исследования

Название теста (ед.измерения)	Результаты тестирования $\bar{x} \pm m$		Критерий Стьюдента	
	Начало исследования	Конец исследования	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Координационные способности (с)	10,90 ± 0,22	9,70 ± 0,05	5,46	Достоверно
Гибкость (см)	- 6 ± 1,2	- 0,6 ± 0,3	4,5	Достоверно
Гимнастические упражнения (б)	3,7 ± 0,2	4,5 ± 0,1	6,24	Достоверно

Данная обработка показывает, что прирост в экспериментальной группе является достоверным.

Полученные результаты, представленные выше, говорят о том, что программа с элементами хореографии эффективна, и может быть использована в школе-интернате для детей с нарушением осанки. Она составлена из упражнений, направленных на координационные способности, общее развитие организма, на воспитание физических качеств, совершенствования танцевальных навыков, развитие музыкальных способностей, на профилактику плоскостопия и укрепления мышц спины. Занятия проводились с учетом всех особенностей детей, у которых имеется нарушение осанки. Все соблюдения требований и правильности составления программы и проведения занятий ведут к повышению физических способностей в короткие сроки, без вреда организму.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Выявлено, что школа-интернат имеет 8 специализаций, разных по сложности. Одна из них сколиозная школа-интернат. Ее главная особенность – профилактика и лечение нарушений сколиотической осанки. Установлено, что хореография для детей со сколиозом, очень важна, как и другим детям. Постоянные занятия позволяют устранить физические недостатки: лордоз, кифоз, косолапие и выпуклость грудной клетки.

2) Для измерения оценки разработанной программы хореографической направленности для детей с нарушением осанки, были использованы тесты. 1 тест характеризуется, как выявление координационных способностей и развитие гибкости. 2 тест представляет собой двигательные качества с использованием гимнастических упражнений. Данные тесты проводили на 2 группах, в два этапа. Первый этап был в начале исследования, второй этап – в конце исследования. Проведенные тесты помогли выявить оценку состояния физического развития и уровня эффективности программы внеурочных занятий для детей с нарушением осанки.

3) Установлено, что в двух группах детей есть прирост результатов, но у экспериментальной группы прирост более заметен. Упражнения, направленные на координационные способности, показали улучшения на 1,2 секунды, прирост составил 11%. У контрольной группы время уменьшилось на 1 секунду, прирост – 9%. Уровень гибкости улучшился на 5,4 сантиметра от пола у экспериментальной группы, прирост составил 90%, когда у контрольной группы уровень улучшился на 4,1 сантиметра, прирост составил 65%. Уровень выполнения гимнастических упражнений у экспериментальной группы увеличился на 1 балл, прирост составил 27%. У контрольной группы прирост составил 5% - 0,25 балла. Статистическая обработка результатов показала, что первоначальные результаты тестирования были не достоверные, это говорит о том, что обе группы были на одном уровне, в начале эксперимента. Далее обработка показала, что между группами результаты программы достоверны у

упражнений, направленных на координационные способности и развитие гибкости, когда гимнастические упражнения оказались не достоверными. Внутри групп, у всех упражнений был выявлен достоверный результат. По данным результатам можно сделать вывод, что программа «Хореография для детей с нарушением осанки» - эффективна.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждый преподаватель должен знать и постоянно обновлять знания о специфических особенностях занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим в данном разделе работы на основе анализа литературных данных, результатов, представленных в предыдущих разделах, а так же изучения опыта работы преподавателей с детьми с ограниченными возможностями здоровья, представляющие собой организационные и методические рекомендации.

1) Прежде всего, считаем, что педагогам необходимо уделить внимание к вопросам планирования годовой программы. В соответствии с задачами тренировочного занятия, использовать специальные лечебно-профилактические упражнения для детей с нарушением осанки.

2) Каждый преподаватель должен знать и понимать значимость строения занятия. Он должен стремиться создать нужную структуру для того, чтобы занятия были эффективны и помогали детям восстановить или поддерживать нарушения осанки.

3) Рекомендуем регулярно проводить тестирования по физической подготовленности, прослеживая динамику результатов и, применяя на основании полученных данных, индивидуальный подход к занимающимся.

4) Любой преподаватель школы-интерната должен знать, что необходима практическая реализация введения в физическую культуру элементов хореографии в единую систему тренировок, независимо от поставленных задач.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, С. И. Методы физической реабилитации детей при нарушениях осанки и сколиозе: учебное пособие / С. И. Алексеева, И. Н. Кафидов. – Москва: МГПУ, 2017. – 65 с.
2. Бабиева, Л.Г. Педагогические условия социальной адаптации детей в условиях школы-интерната: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Бабиева Лейла Гивиевна. - Владикавказ, 2008. – 24 с.
3. Балицкая, Н.Н. Педагогические методы обучения в хореографии при изучении предмета классический танец / Н.Н.Балицкая // Преподаватель. – 2017. №1. - С. 59 – 64 .
4. Бондаревская, О.Г. Здоровьесберегающие технологии в цикле предметов хореографического отделения ДШИ / О.Г. Бондаревская // Преподаватель. – 2016. №3. – 13с.
5. Бондаренко, И.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов / И.Г.Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 10 – 13.
6. Васильева, Е.Ю. Хореографическое образование в общеобразовательной школе / Е.Ю.Васильева // Педагог дополнительного образования – 2018. №1. – 22с.
7. Вихрева, Н.А. Сохранение и реконструкция авторской хореографии: методы фиксации и расшифровки : автореф. дис... канд. искусств. : 17.00.01 / Вихрева Надежда Алексеевна. – Москва, 2008. – 23С.
8. Гончарук, С. В. Сколиоз: причины возникновения, диагностика, лечение / С. В. Гончарук, О. А. Брежнева // «Современные тенденции развития науки и технологий»: Международной научно-практической конференции. – Белгород, 2017. – С. 133 – 135.
9. Гугушвили, Н.С. Влияние занятий хореографией на человека / Н.С. Гугушвили // Молодой ученый.– 2015. – №3. – С. 893-895



10. Гудилина, Н.А. Занятия хореографией, как средство эстетического развития творческих способностей учащихся, их гармоничного духовного и физического воспитания / Н.А.Гудилина // Преподаватель. – 2019. № 4. – 45с.
11. Ерьско, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис... канд. фил. наук : 13.00.04 / Ерьско Ирина Евгеньевна. – Хабаровск, 2005. – 28С.
12. Зиатдинов, В.Б. Сколиоз / В.Б.Зиатдинов // Медицина. – 2011. – №5. - С.89
13. Ильясова, Р.Х. История искусств. раздел "Хореография" / Р.Х.Ильясова // Преподаватель. – 2011. №3. – 23с.
14. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.
15. Меланьин, А.А. Методы анализа танцевального движения : автореф. дис... канд. искусств. : 17:00:01 / Меланьин Андрей Александрович. – Москва, 2010. – 24С.
16. Миронов, В.С. Правильная осанка, сколиоз у детей / В.С.Миронов // Педагог дополнительного образования – 2010. №5. – 34с.
17. Опарина, О.В. Формирование креативной личности средствами хореографии в сфере досуга : автореф. дис... канд. пед. наук : 13:00:05 / Опарина Ольга Владимировна. – Казань, 2009. – 27С.
18. Петрова, Е.Н. Использование технологии хореокоррекции в работе с детьми дошкольного возраста / Е.Н. Петрова // Педагог дополнительного образования – 2016. №1. – С 25-43.
19. Плисова, Е.С. Медицинские показания и противопоказания для приема детей с нарушением интеллекта в специальные школы и школы – интернаты / Е.С.Плисова // Международной научно-практической конференции. – 2016. №2. – 31-33С.
20. Подпорина, Е.А. Развитие творческих способностей детей с ОВЗ как условие их успешной социализации в обществе / Е.А. Подпорина // Педагог дополнительного образования – 2018. №2. – 34с.

21. Преснякова, Е.О Хореография В.П. Бурмейстера : особенности и методы : автореф. дис... канд. искусствоведения : 17.00.01 / Преснякова Елена Олеговна. - Москва, 2009. – 24 с.

22. Рачицкая, А.И. Хореография как средство активизации двигательной деятельности подростков с церебральным параличом : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Рачицкая Анастасия Игоревна. - Санкт-Петербург, 2010. – 21с.

23. Ромашова, Т.А. Трудовая и социальная адаптация учащихся школы-интерната: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ромашова Тамара Анатольевна. - Томск, 2005. – 24с.

24. Руссу, Н.В. Субъект-объектные основания импровизации как вида творческой деятельности в хореографии : автореф. дис... канд. фил. наук : 09.00.01 / Руссу Надежда Валерьевна. – Кемерово, 2009. – 26С.

25. Рындина, О.А. Занятия хореографией в системе дополнительного образования как средство эстетического воспитания детей 9-12 лет: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 / Рындина Ольга Александровна. - Москва, 2004. – 139с.

26. Сампиев, М.Т. Сколиоз. Клиника, диагностика, классификация / М.Т. Сампиев // Педагог. – 2012. №6. – С.25

27. Семенив, Д.А. Формирование эстетической культуры младших школьников средствами хореографии на уроках физической культуры : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Семенив Дарья Александровна. – Калининград, 2010. – 22с.

28. Сергиенко, В.В. Социально-культурные условия эстетического воспитания подростков на занятиях хореографией в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 / Сергиенко Владимир Васильевич; - Орел, 2015. – 22с.

29. Сивохиина, С.Ю. Роль хореографии во всестороннем развитии детей с ограниченными возможностями здоровья / С.Ю. Сивохиина // Наука, техника и образование. – 2017. - №8. – С. 80-83.

30. Сурнина, Т.В. Оздоровительная школа-интернат как воспитательная организация: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Сурнина Татьяна Викторовна. - Москва, 2009. – 19с.

31. Фирилева Ж.Е. Фитнес-танс – лечебно-профилактический танец: учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2014. – С. 179-196.

32. Хайкара, Н.А. Эстетическое воспитание подростков на занятиях хореографией в контексте становления их авторской позиции : автореф. дис... канд. пед. наук : 13:00:01 / Хайкара Наталья Александровна. – Петрозаводск, 2009. – 21С.

33. Чепурышкин, И.П. Управление качеством образования в школе-интернате: автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Чепурышкин Игорь Петрович. - Йошкар-Ола, 2015. – 41с.

34. Чечина, Ж.В. Развитие художественно-творческих способностей школьников на уроках хореографии в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Чечина Жанна Владимировна. - Москва, 2011. – 25с.

35. Чурашов, А.Г. Педагогическая модель художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста средствами хореографии / А.Г.Чурашов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. №2. – С. 184-194.

36. Чурашов, А.Г. Художественно-эстетическое развитие детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании средствами хореографии : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 / Чурашов Андрей Геннадьевич. - Челябинск, 2013. – 27с.

37. Шмелев В.В. Комплексное восстановительное лечение детей со сколиозом : автореф. дис... канд. наук : 14.03.11 / Шмелев Валерий Викторович – Москва, 2018. – 27С.

38. Щугарева, И.Н. Нравственное воспитание младших школьников средствами хореографии : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Щугарева Ирина Николаевна. - Таганрог, 2009. – 25с.

39. Эйдельман, Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – 124-128С.

40. Юнусова, Е.Б. Становление хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 / Юнусова Елена Борисовна. - Челябинск , 2011. – 27с.

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ  
ЗАНЯТИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ


Научный руководитель



доц, канд. пед. наук

Чернякова С.Н.

Выпускник



Мерзликina М.П.

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_

Соломатова О.В.

Красноярск 2020