

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Хохрякова Анастасия Вячеславовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Корректирующая гимнастика по формированию осанки у обучающихся  
младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

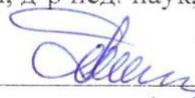
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор

Янова М.Г.

11.06.2019



(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Тарапатин С.В.

Руководитель зав. Кафедрой, д-р пед. наук, профессор

Янова М.Г.

Дата защиты 21.06.2019

Обучающийся Хохрякова А.В.

11.06.2019

(дата, подпись)

Оценка

хорошо

(прописью)

Красноярск 2019

## Содержание

Введение .....	3
1. Исследование проблемы формирования правильной осанки на уроке физической культуры	
1.1.Анатомо - физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста.....	7
1.2.Значение и задачи корригирующей гимнастики.....	12
1.3. Воздействие и роль корригирующей гимнастики на осанку, позу, походку.....	16
1.4. Проведение корригирующей гимнастики с различным инвентарём.....	22
2. Задачи, методы и организация исследования	
2.1 Задачи исследования.....	41
2.2 Методы исследования.....	42
2.3 Организация исследования.....	44
3. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности применения комплекса корригирующей гимнастики с обучающимися младшего школьного возраста.	
3.1 Разработка комплекса упражнений корригирующей гимнастики.....	45
3.2 Оценка результатов разработанного комплекса.....	55

Выводы.....	62
Список использованной литературы.....	63
Приложения.....	65

## Введение

Актуальность. В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений состояния здоровья обучающихся приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников и обучающихся младшего школьного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения различного типа.

Особое беспокойство вызывает тот факт, что у обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста болезни костно-мышечной системы занимают первое место. За последние годы произошло резкое увеличение деформации опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки составляет около 80%, плоскостопия- свыше 40%. [З.С.49]

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения различного типа, когда обучающийся находится практически ежедневно и, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. (И.И. Сулейманов, 1998; С.Б. Федоров, 1999; А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, 2001).

В процессе организации работы по физическому воспитанию в образовательных учреждениях особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного

аппарата, поскольку среди функциональных отклонений они составляют наибольший удельный вес.

Группа задач, решение которых направлено на воздействие мышечной системы, которая способствует правильному формированию и костной системы, а также формированию физиологических изгибов, укреплению связочно-суставного аппарата.

Осанка выражается внешне, в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение тела. О правильной осанке говорят тогда, когда основное положение тела характеризуется такой позой, которая способствует сохранению статического и динамического равновесия и создает благоприятные условия для функционирования организма.

Дошкольный и младший школьный возраст- жизненно важные периоды в развитии обучающегося. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья обучающихся.

Установлено, что различные физические упражнения оказывают воздействия не только на отдельные группы мышц, но и на функционирование органов обучающегося и его психические процессы.

Вот почему так тесно связаны между собой показатели физического и психического развития, функционального состояния, эмоциональные, социальные и культурные факторы поведения обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста.

В движении происходит познание ребенком окружающего мира, приобретается опыт практической деятельности, закладываются основы нормальной жизнедеятельности организма во взрослом состоянии. (В.К. Бальсевич, В.А. Шишкина, С.Б. Шарманова).

Процесс освоения двигательных действий в физической культуре обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, позволяет одновременно решать задачи обучения, воспитания и развития обучающихся.

Объект исследования: формирование правильной осанки у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Проблема исследования: заключается в том, что в общеобразовательных школах мало времени уделяется корригирующей гимнастики.

Предмет исследования: корригирующая гимнастика, как способ формирования правильной осанки у обучающихся младшего школьного возраста.

Цель исследования: является влияние корригирующей гимнастики на формировании правильной осанки у обучающихся младшего школьного возраста.

Для достижения данной цели мы поставили перед собой определенные задачи.

Задачи:

1. Изучить научно – методическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать эффективный комплекс упражнений для проведения корригирующей гимнастики по формированию осанки с обучающимися младшего школьного возраста.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанного комплекса упражнений с обучающимися младшего школьного возраста

Гипотеза исследования: при применении комплекса упражнений корригирующей гимнастики предполагается улучшение и коррекция нарушений осанки у обучающихся младшего школьного возраста.

1 Исследование проблемы, заключается в формировании правильной осанки на уроке физической культуры.

Цель физического воспитания считается всестороннее гармоничное развитие ребенка. Они тесно взаимосвязаны с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Специфика воспитания обучающихся младшего школьного возраста, обусловлена их физическими и психическими особенностями, это замедление роста, повышенное возбуждение центральной нервной цепи, повышенная активность, и в силу этого частота сердцебиения обучающегося 7 лет – 88 уд/мин, 10 лет – 79 уд/мин. обучающегося 7 лет – 85/60, 10 лет – 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось укрепление скелета, низко развиты мышцы, особенно мышцы грудной области, слабые связки и сухожилия, что способствует изменению при нагрузке спины. Перегрузка может привести к задержке роста ребенка.

С началом обучения значительно возрастает объем умственных способностей обучающихся и в то же время значительное сокращение в их двигательной активности и возможность быть на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание у обучающихся является не только необходимым действия всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и необходимый фактор повышения его умственной способности.

Разумно организованные занятия по физическому воспитанию в течение дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, возрастает производительность умственного труда, становится меньше усталость.

1.1.Анатомо - физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста.

Еще один вид двигательных действий, на котором необходимо закрепитесь конкретное вследствие его отдельной важности для обучающегося, является прямая осанка. В.К. Бальсевич (1997), выделяет точка зрения учёных, что осанка это вид моторной деятельности. Сохранение при конкретных задачах правильной, хорошо выработанной положения человека выполняется за счет ее своевременной коррекции точно нормированными напряжениями многих мышц тела. Поэтому успех в формировании правильной осанки выполняется, прежде всего, путем укрепления мышечной системы, ее всесторонней физической и физиологической тренировкой, объясняет ученый.

Человек, хорошо владеющий своим телом, хорошо управляющий своим телом, как принцип, красиво ходит, осанка его показывает собранностью, стройностью и в то же время раскрепощенность. Такой человек хорошо, красиво и прямо держит осанку, плечи у него в меру развернуты, туловище располагает прямое положение.

Осанка - это не только обычное положение (поза) человека в покое и в движении, но и критерий состояния здоровья, всестороннего совершенствования опорно-двигательного аппарата, красивой внешности, т.е. осанка - понятие совокупное

Проблемы формирования осанки взаимосвязаны с выполнением ряда двигательных вопросов: укрепления, профилактики и коррекции расположения, всестороннего и пропорционального совершенствование мышечной функции и физических качеств, формирование эстетического вида человека.

Хорошая, или прямая, осанка обосновывается следующими признаками:

Расположения головы прямое, подбородок слегка приподнятый.

Плечи - приподняты, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине.

Величина изгибов в шейном, грудном и поясном отделах позвоночника сдержанная, боковые изгибы позвоночника не присутствуют.

Всестороннее эволюция мышечного корсета передней и задней, левой и правой сторон тела.

Передняя брюшная стенка в меру выпуклая, живот не выпячивается, угол наклона таза отличный (35-45°), ноги прямые в тазобедренных и коленных суставах, сведение стоп нормальное.

Все звенья тела находятся так, чтобы поставить ему вертикальное и уравновешенное положение без сформированного напряжения мышц и создать хорошие условия для эффективного действия систем организма в обычных положениях: лежа, сидя, стоя и при ходьбе.

Явно, осанка как феномен полного представляет сложноорганизованный предмет, состояние которого ориентируется взаимодействием следующих показателей: морфологического освоения опорно-двигательного аппарата, рационального деятельности систем жизнеобеспечения, системность педагогического воздействия на физическое развитие в процессе физического воспитания. Поэтому, в сознании профессионала по физической культуре, объект (занимающегося) с конкретным уровнем физкультурного образования надлежащим быть составляемая побуждение деятельности не по принципу "чем больше, тем лучше", а по принципу "сделать то и только то, что необходимо и довольно" для закрепления или профилактики или коррекции хорошей осанки и походки у конкретных людей. В этом обнаруживается и гуманистический метод в педагогическом ходе физического воспитания.

Системный метод связан с научным объяснением базовых общеметодических норм и частных методик, на основе принципов которых конструируется запланированный результат при наличии конкретных средств становления осанки и ресурсных ограничений непосредственного развития организма.

Для целесообразного построения направленных практических занятий надо основываться из последующих базовых общеметодических норм.

1. Принимать во внимание возрастные особенности формирования и становления опорно-двигательного аппарата по симптомам окостенения скелета человека.

Развитие окостенения скелета завершается в разное время: в 6-7 лет фиксируются изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника, к 12-13 годам - изгиб в поясничном отделе, грудная клетка обретает форму взрослого, заканчивается окостенение скелета черепа, поперечный габарит таза образовывается как у взрослого. Процесс окостенения других частей скелета человека завершается в всегда к 25 г.

К этому возрасту завершается рост мышц в длину. Объем мышечных волокон возрастает до 35 лет.

Поэтому, вначале уместно приступать к становлению правильного положения головы, габаритов изгибов позвоночника в шейном и грудном отделах, затем в поясном отделе, а также горизонтального положения (продольной оси) и верного наклона таза (Бальсевич В.К., 1988).

2. Следовать хронологию критических периодов совершенствования физических свойств в процессе жизнедеятельности человека. [3.С.94]

Переломные периоды с значительно высокими ритмом поступательного совершенствования основных физических качеств выделяется с 7лет.

В особенности быстро совершенствуются свойства организма обучающихся 11-13 лет.

Определенные методики полагают использование общих и специальных средств, для выполнения задач полного и качественного совершенствования мышц шеи, для удержания верного положения головы; совершенствования мышц тела и подвижности позвоночника для сохранения правильных физиологических изгибов позвоночника; правильного расположения плечевого пояса и формы грудной клетки; развития мышц живота и спины; мышц таза и бедер для нормального угла наклона таза; укрепления мышц, удерживающих своды стопы, а также совершенствования умения правильной осанки тела.

Если спина у обучающегося уже нарушена, тем самым действенным методом ее исправления будет стимуляция занятий физическими упражнениями. За счет им удастся достичь главного для разработки правильной осанки - повысить подвижность конкретных звеньев тела, усилить ослабленные мышцы, создать более эластичными сокращенные. Конкретной тренировкой можно достичь необходимого баланса напряжений мышц, удерживающие изгибы позвоночного столба, и правильного положения связанных с ним частей тела.

Осознавать принципы деятельности двигательного аппарата обучающегося и механизмы регулирования его физической деятельности, можно без труда выбрать массу разных упражнений или разработать новые, исходя из определенных задач обучения ребенка компонентам движений и целостным влиянием. Полагаясь на эти знания, читатель способен правильно расставить акценты при обучении того или иного упражнения, направить внимание обучающегося на узловые, переломные моменты, фазы перемещений и, таким образом, оказать помощь ему освоить красивые, рациональные, эффективные движения в целом. Эти знания окажут помощь родителям контролировать нагрузки на мышечную систему и другие органы и системы организма обучающегося.

Все это будет содействовать гармоничному совершенствованию двигательной функции обучающегося, продвигать его физическую активность и, таким образом, способствовать воспитанию культуры движений.

Что же описывает культуру движений человека? Умение контролировать движениями? Их образная красота? Умение из немногих возможных предложений движений выбрать лучший? Все вместе взятое, обобщенными двумя определениями: эффективностью и экономичностью. Экономичность движений решается умением решить главную двигательную задачу с минимальным энергозатрат. Утверждено, например, что в нескольких видах движений обдуманное использование мышц может возрасти экономичность работы более чем в 2 раза. Оперативность движения определяется тем, насколько успешно выполняется задача, стоящая перед данным движением.

Рассказывая о критериях высшей культуры движения ребенка, прежде всего, нужно иметь в виду становления у него данные отлично решать самые различные двигательные задачи. Это означает, что уже в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок обязан хорошо обладать основными движениями, поднакопить значительный способность фундаментальных двигательных умений, с тем, чтобы в будущем на этой основе можно было легко закрепить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные. [6.С.64]

Освоение основными движениями основывается на становлении у ребенка умения соизмерять свои силы с конкретной задачей, координировать движения различных участков тела с различным напряжением, согласовав их работу во времени и пространстве. Трудность обучения ребенка движениям состоит в том, что нереально заинтересовать к этому процессу его восзодания в той мере, в какой это надо. Зато ребенок лучше, чем юноши и взрослые, воспринимает и запоминает форму движения, его пространственную и, что очень важно, ритмическую структуру.

Развитие компонентов беговых, прыжковых, метательных перемещений, освоение целесообразной привычкой бега, прыжка, метания, накопление большого арсенала различных закреплённых гимнастических и акробатических упражнений, навык ловко и точно бросить мяч, поднять и перенести довольно тяжёлый объект, умение плавать и нырять, освоение и закрепление верной осанки - все это делает основу культуры перемещений ребенка (Е.А. Земсков, 1997). Для закрепления правильной красивой осанки надо дополнительно применять упражнения дыхательной гимнастики и усиливать мышцы живота

### 1.2. Значение и задачи корригирующей гимнастики.

Целью физического воспитания считается "формирование" здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически развитого, творческого, всесторонне совершенствованного ребенка. В соотношении с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими отличительными чертами теория физического воспитания принимает решения оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи для становления у ребенка целесообразных, экономных, сознательных движений, увеличения их двигательного опыта и перевода его в повседневную жизнь, воспитания комплексно развитой личности.

Решение оздоровительных задач нацелено на охрану жизни и усиление здоровья ребенка, содействует гармоничному психосоматическому совершенствованию, развития функций организма, увеличению - с помощью закаливания - его защитных сил и стойкости к разным заболеваниям и негативным воздействиям внешней среды, повышению работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи уточняются с учетом особенностей совершенствования организма ребенка и направлены на:

- становления правильной осанки;
- постоянное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- становление изгибов позвоночника;
- совершенствование свода стопы;

- усиление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование гармоничного телосложения;
- управление роста и массы костей;
- совершенствование мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- совершенствование мышц-разгибателей;
- развитие деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы;
- совершенствование способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- совершенствование подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;
- подготовка механизмов терморегуляции;
- поддержание тренированности нервных процессов;
- развитие деятельности двигательного анализатора, органов чувств.

Главную оздоровительную роль играет совершенствование творчества в двигательной работе. Оно содействует обнаружению потенциальных способностей организма, формирует условия для реализации свободы деятельности, предоставляет гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми.

При правильной, творческой работы в головной мозг стекается информация из внешней и внутренней среды и создается суммарная картина охватывающего многообразного мира. Под его влиянием переформируется работа организма, подбираются наиболее экономичные пути, нуждающиеся в наименьших затрат энергии. За счет активизации механизмов саморегуляции головной мозг исследует поступающую разнородную, многостороннюю информацию, развивает и увеличивает оздоровительную деятельность организма.

К образовательным задачам имеет отношение:

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- совершенствование психофизических качеств (таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- совершенствование двигательных возможностей (функции равновесия, координации движений)

В ходе действий физического воспитания ребенок принимает систему знаний о физических упражнениях, об их строении, общеоздоровительном влиянии на организм; осмысливает двигательные действия; воспринимает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), опыт о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила обращения ими, а также свое тело. Кроме того, у ребенка развивается телесная рефлексия.

Физическое образование присоединяет ребенка к большому спорту: он выясняет о ведущих мировых и отечественных спортсменах.

Выполняя физические упражнения, ребенок укрепляет знания об окружающей природе- живой и неживой (например, познает свойства воды, песка, снега, особенности времен года); пополняет словарный запас, совершенствует память, мышление, воображение.

Таким способом, решая образовательные задачи, педагог присоединяет ребенка к основам кинестетического образования, готовит к поступлению в школу.

Воспитательные задачи. В ходе действий физического воспитания у обучающихся развиваются основы физической культуры:

- необходимость в ежедневных физических упражнениях;
- навыки целесообразного использования физических упражнений в самостоятельной моторной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность действий;
- творчество;

- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, к помощи воспитателю в проведении и организации различных форм двигательной деятельности.

В ходе действия физического воспитания основываются благоприятные требования для воспитания позитивных черт характера, таких, как организованность, скромность, отзывчивость, чувство личного достоинства, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение работать в коллективе, ответственность за возложенное дело, волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание).

Развиваются также психические процессы, культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям, творчество, готовность к жизни.

Цель физического воспитания решается в единстве, что содействует всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; на психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Основной задачей оздоровительной гимнастики является укрепление и формирование здоровья ребенка. При этом специально подобранные физические упражнения разносторонне воздействуют на детский организм, усиливая его основные физиологические процессы, способствующие гармоничному развитию обучающихся. Комплексы оздоровительной гимнастики рекомендуется использовать в работе образовательных учреждений различного типа. В режиме дня дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) оздоровительная гимнастика применяется в таких формах, как утренняя гимнастика и гимнастика после сна, физкультминутки, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники и дни здоровья.

В общеобразовательной школе комплексы оздоровительной гимнастики различных видов (корректирующая, ритмическая, дыхательная, мануальная, глазодвигательная, психогимнастика) планируются и проводятся в форме гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультпауза, на динамических переменах, спортивных часах и праздниках, уроках физической культуры.

### 1.3. Воздействие и роль корректирующей гимнастики на осанку, позу, походку

Моторная активность благоприятно влияет на все психологические особенности обучающихся. К примеру, в анализе психологов изображена прямая корреляционная связь темперамента двигательной активности с пробуждением восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Перемещения способствуют повышению словарного многообразия детской речи, более содержательному пониманию слов, становлению понятий, что повышает психическое положение ребенка. Другими словами, моторная активность не только генерирует энергетическую основу для хорошего роста и развития, но и продвигает формирование психических особенностей.

Занятия физической культурой устраняет усталость нервной системы и вообще организма, повышают двигательную способность, содействует укреплению здоровья. Выполняемые в школе гимнастические уроки, дают возможность учащимся выработать у учащихся силу воли, выносливость, коллективное творчество, а поэтому и более углубленно изучить историю культуры действия человека в компании и в быту, узнать о чести и долге, объективность и о привычки общения. Анализ вышеизложенного показывает, что с социально – эстетической мнение содержание обучение нравственной культуры надо, прежде всего, включать в себя вовлечение обучающихся в активную жизнь, и соответственно, гимнастику (В.К. Бальсевич, 2001).

Гимнастика на многих тысячелетий, с периода создания физической культуры как системы влияния на человека, всегда является ее первоосновой. Богатый арсенал разнообразных гимнастических упражнений обширно применялся практически во всех западно - европейских, восточных системах физического воспитания, а также в России, как в досоветское время, так и в дальнейшем. Трудно преувеличивать роль гимнастики и гимнастических упражнений в деле комплексного физического совершенствования личности. Как же обеднен уровень моторной подготовленности, которые были обеднены возможности развивать свою фигуру и перемещения средствами художественной гимнастики, не почувствовали благотворного влияния ритмов аэробики (А.И. Селезнёв, 2003). Разнообразие физических упражнений и методов их использования, составляющих содержание гимнастики, позволяет целеустремленно повлиять на развитие всех головных функций организма в соотношении с двигательными способностями человека. Следовательно гимнастика считается одним из особенно эффективных средств всестороннего физического совершенствования обучающихся. Большой спектр применение средств и методов гимнастики ставит ее доступной для людей всех возрастов, пола и физической подготовленности. За счет специфике средств и методов гимнастика предоставляет существенное педагогическое влияние на занимающихся. Точная организация занятий, конкретные требования к точности осуществления упражнений, выстраивания представления об утонченности движений, о великолепии человеческого тела, вызывание к физическому само совершенствованию содействуют воспитанию главных моральных и волевых качеств.

Гимнастика в нашей стране считается одним из как ни когда массовых средств физического воспитания. Ее ценность особенно огромно в деле физического развития подрастающего поколения. Ресурсы гимнастики обширно используются и в целях поддержание здоровья, и увеличения трудоспособности людей среднего и пожилого возраста.

Главными ресурсами гимнастики считается преимущественно специально созданные формы перемещений аналитического характера. Лишь незначительная часть упражнений позаимствована напрямую из жизненной практики.

Но и эти упражнения (большая часть их принадлежит к числу так называемых прикладных упражнений) по своей структуре часто значительно различается от самопроизвольных движений человека. Важно выделить, что главные средства гимнастики, показывающие собой совокупность различных искусственно созданных форм движений, используют для совершенствования естественных, жизненно необходимых двигательных возможностей человека, нужны ему в повседневной жизни, в трудовой и военной активности. При помощи гимнастических упражнений развивают многие необходимые в жизни моторные навыки и умения, усовершенствуют школу движений, расширяют основные моторные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, разные виды выносливости), корректируют дефекты осанки, воссоздать утраченную дееспособность двигательного аппарата. Запас средств гимнастики складывался постепенно, по мере собирания научных знаний, расширявших понятие о строении и функциях организма, о вероятности управления процессом совершенствования двигательных возможностей человека. Содержание гимнастики обновляется и уточняется постепенно. Новые успехи в теории и методике физического воспитания используется для увеличения эффективности занятий гимнастикой с людьми разного возраста. В запас средств гимнастики входят все анатомически возможные перемещения от простейших односуставных сгибаний и разгибаний до более сложных по координации моторных действий, осуществление которых требует высокого уровня совершенствования главных двигательных качеств

Особенно типичными для гимнастики считается следующие категории упражнений:

Общеразвивающие упражнения.

Их используют для разнообразной физической подготовки, увеличения функциональных вероятностей организма, становления правильной осанки.

Оперативность влияния на обучающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого выбора их учителем, но и от его красноречивых воздействий, от темперамента музыкального сопровождения занятий и внешних критерий, в которых они проводятся.

Долгие занятия гимнастикой, как и любым другим видом активности, накладывает на обучающихся специфический отпечаток. Гимнасты различаются от других разрядов спортсменов разносторонней физической готовностью. В особенности хорошо у них высокоразвита способность контролировать своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, самообладание, дисциплина, привычка хорошо продумывать технику выполнения упражнения. Они более слаженны, внешне собраны и подтянуты, различаются корректностью в общении с окружающими. Все это оказывает помощь им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно же, каждый вид спорта имеет свои достоинства в воздействии на обучающихся. Спортсмены опережают гимнастов в талантливо классифицировать и переводит внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники побеждают гимнастов в выносливости. Ни один вид спорта не развивает так красоту тела и традиции перемещений как гимнастика.

Такова гимнастика как объект понимания и ее место в концепции физического воспитания человека.

Об огромном воздействии гимнастических упражнений на сложное развитие личности рассказывает её методические функции.

1. Применение огромного количества разных движений при помощи которых вероятно гармонично воздействовать на совершенствование функций организма. Занятия гимнастикой устраняют специализацию в каком - то малом круге действий, сопряженную с освоением малым числом моторных навыков и умений и ограничивающую сферу влияния физических упражнений на организм занимающихся.

2. Вероятность относительно локально оказывать влияние на разные звенья двигательного аппарата и системы, организма. При помощи гимнастических упражнений возможно выборочно совершенствовать силу отдельных мышц и мышечных групп, повышать мобильность в разных суставах, развивать функции дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной и другие систем организма, положительно влиять на обменные процессы, развивать вестибулярный аппарат и т. д.

3. Реально весьма точно контролировать нагрузки и строго регулировать педагогический процесс. Применяя различные методические методы, можно изменять нагрузку в обширном диапазоне от минимальной до максимальной. Контролирование нагрузки осуществляется путем преобразования темпа и амплитуды перемещений, применения отягощения, изменение требований выполнения упражнения, увеличения или уменьшения числа повторений, изменения очередности выполнения упражнений и др. Особенность точно регулировать нагрузку устанавливает самые благоприятные обстоятельства для осуществления индивидуального метода к занимающимся. Индивидуальный метод, плановость и системность в повышении нагрузок помогает еще и тем, что занятиям гимнастикой свойствен четкий порядок, дисциплина и четкая организация учебно-тренировочного процесса.

4. Шанс использования одних и тех же гимнастических упражнений в разных целях. Это достигается различными методическими методами (разнообразные методическое оформление упражнений).

Например, прыжки могут использоваться для укрепления мышц и связок ног, совершенствования прыгучести, развитие координации движений, совершенствование функции равновесия, развитие выносливости (многоскоки), для обучения прикладным и спортивным навыкам, воспитания смелости, решительности и др.

5. Доступность рационально воздействовать на эстетическое воспитание обучающихся. Требования гимнастики в совершенстве обладать формой движений, добиваться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь комбинировать движения с музыкой обеспечивает существенное влияние на становление эстетического вкуса у занимающихся.

Ресурсы основной гимнастики весьма различны. К ним относятся множественные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, простые акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. При помощи этих упражнений совершенствуют основные двигательные качества, развивают жизненно важные двигательные навыки и хорошую осанку, развивают координацию движений. Главное гимнастике принадлежит основная роль в физическом воспитании обучающихся дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания дошкольников и школьников).

Разнообразие физических упражнений и методов их использования, составляющих содержание гимнастики, представляет возможность направленно воздействовать на совершенствование всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. И поэтому, гимнастика является одним из особенно действенных средств сложенного физического развития обучающихся (Меньшиков Н.К., 1998); Николаев Ю.М., 1999; Смолевский В.М., 1991) За счет специфике средств и методов гимнастика представляет существенное педагогическое воздействие на обучающихся.

Гимнастика содействует формированию представления об утонченности движений, о красоте человеческого тела. Гимнастика в нашей стране является одним из особенно массовых средств физического воспитания. Ее значение наиболее велико в деле физического развития подрастающего поколения.

1.4. Проведение корригирующей гимнастики с различным инвентарём  
Корригирующая гимнастика – это больше всего эффективное средство восстановления. Только энергичные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, понемногу создают мышечный корсет, и только энергичные упражнения создают правильный динамический стереотип. (Е.Ф.Жданкина, 2006).

При выполнении занятия корригирующей гимнастики надо решать следующие

Задачи:

- культивировать дисциплинированное и сознательное уважение обучающихся к фиксации верного положения тела;
- усиливать мышцы и развивать координацию движений как главное условие для восстановления верного положения тела;
- развивать двигательные навыки ребенка;
- обучать навыки, закрепляющие верное положение тела.

Нормы организации занятий корригирующей гимнастикой с детьми, обладающими нарушением осанки.

Особенно часто встречающаяся предложения – выполнять занятия групповым методом по 10-15 человек.

В особенности распространен в работе с дошкольниками метод: игровой. Для формирования групп непременно учитывается вид ухудшение осанки и возраст ребенка. Так, для дошкольников возрастной шаг не должен превосходить один год.

Базируясь на суточной динамике физической трудоспособности, наиболее наилучше для проведения занятий корригирующей гимнастикой первая половина дня (9-12), но высокая насыщенность организованных обучающихся приступать с дошкольного возраста, не всегда позволяет применять данный временной период.

При верном организованном занятии его эффективность не будет понижаться и при выполнении во второй половине дня, на фоне второго подъема физической трудоспособности (с 16 до 18 часов). (Е.Ф.Жданкина,2006).

Основные требования к занятиям

- занятие проводится с группой по 10-15 обучающихся
- время занятия урока 30 минут
- на всех занятиях надо делать положительный эмоциональный фон, как можно больше предлагать детям игровые задания и включать музыку
- занятие состоит из трёх частей: вводный, основной, заключительный.

Непосредственные задачи в водной части - подготовить обучающихся для будущих занятий. К применяются упражнения строевого характера, небольшие игровые задания по исправлению осанки. Длительность вводной части 5-7 минут. Самое главное в основной части это укрепление мышечного корсета и индивидуальная улучшение деформации позвоночника. Длительность основной части 15-20 минут.

Заключительная часть - выполняется двигательных навыков, закрепление навыков осанки в разных условиях и восстановление организма в спокойное состояние. Для этого можно использовать разные игры, построения, перестроение и ходьба с правильной осанкой.

Длительность заключительной часть 3 - 5 минут

- девочкам необходимо выполнять задание в открытых гимнастических купальниках, мальчики - в шортах, чтобы методист видел спину и ребёнка и мог контролировать положение лопаток.

- Исходное положение лежа на спине, лежа на животе сидя,

- на занятиях необходимо использовать как общие так и индивидуальные упражнения. Общие упражнения занимают самую большую часть времени, так как ряд правил, например совершенствование мускулатуры спины и живота, повышение подвижности позвоночника, необходимо для коррекции деформации позвоночника. При разных типах нарушения осанки. Конечном итоге выполняются контрольные нормативы индивидуальных упражнений ребёнка, тест на силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника и беседа о необходимости систематического продолжения самостоятельных занятий дома.

Проведение корригирующей гимнастики с фитбол - мячами

Во время занятий с детьми дошкольного возраста педагогу нужно:

1. Очень редко использовать методические шаблоны, как можно больше разнообразить содержание и методика проведения занятий.
2. Придерживаться и решать конкретные цели и задачи, которые имеют общее и специфическое воздействие на организм учащегося.
3. Придерживаться структуре всех занятий, методические платно организовать начальную, основную и заключительную части урока.

В подготовительные части занятия ( 10 - 15% от всего занятия) необходимо сделать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, полностью подготовить организм к будущей нагрузке, моргать в формировании правильной осанки и правильной постановки стоп.

Основная часть занятия ( это 70 80% времени от всего занятия) в данной части занятия решаются задачи совершенствования двигательных навыков и умений, формирование физических качеств, улучшение деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитание воли, решительность, дисциплина, активность. Заключительной части занятия ( 10 15% времени от всего занятия) необходимо снизить функциональную активность организма учащихся, и подготовить к переключению на последующую деятельность.

4. Постоянная регулировка нагрузки. Дозировка объёма и интенсивность физических упражнений достигается конкретным числом повторений, Темп выполнения упражнения , изменение площади опоры, применение длинных и коротких рычагов, а постоянно смена исходных положений и способы выполнения упражнения, контролировать время нагрузки и отдыха, а использованием разных предметов и снарядов, использование музыки, слова и также использование средства наглядного воздействия на обучающихся .

5. Корректно и постоянно применять страховку и помощь для предотвращения травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и принципов воспитания ( сознательность, активности учащихся, систематичности, доступность занятий, введение нужными умениями и навыками). Непосредственно профилактика травматизма в него входит также количество физических упражнений, дисциплина учащихся, обеспечение гигиенических условий. Кроме всего этого надо заблаговременно проверить инвентарь, а безопасное размещение обучающихся при выполнении определенных упражнений ( на каждого учащегося фитбол гимнастикой необходимо площадь не менее 5 м<sup>2</sup>).

6. Непосредственно нужно учитывать индивидуальные особенности ребёнка и воссоздать оптимальные условия для совершенствования его организма. Нет ни одного метода обучения воспитания и лечебной коррекции который не дал бы положительных результатов если его использовать без индивидуального подхода.

Фитбол - гимнастика, современная форма корригирующей гимнастики, Она имеет преимущество перед традиционными методами, я Она позволяет решить оздоровительное, лечебное, воспитательные и образовательные задачи.

- ознакомить обучающихся различными видами фитболов
- учить правильно сидеть на фитболах
- учить Как правильно покачиваться и подпрыгивать на фитболах
- учить правила упражнения из различных исходных положений ( сидя на фитболе, лежа на фитболе, лёжа на спине, лёжа на груди)

Учить правильно выполнять упражнения, которые укрепляют мышцы, формирует и поддерживает хорошую осанку.

- формировать и закреплять навык правильной осанки
- развивать способность удерживать равновесие, совершенствовать мелкую моторику
- учить выполнять упражнения в парах со сверстниками, танцевальные упражнения с применением фитболов.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, научить обучающихся оценивать свои достижения и оценивать ошибки других.
- подталкивать обучающихся к проявлению самостоятельной деятельности, творчества, инициативы, активности, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Для решения этих задач преподаватель или педагог, выполняющий занятия фитбол гимнастикой, я ему необходимо выполнять следующие рекомендации:

- подобрать фитбол для каждого ребенка по росту так, чтобы при посадке углом было 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. К для наиболее устойчивости ноги в опоре стопами на полу должны располагаться на ширине плеч.

- перед началом занятия убедиться, что где выполняются упражнения на фитболе отсутствует острые предметы которые могут повредить снаряжение.

- проследить, а затем что на учащихся одета Одежда которая не стесняет движения и непосредственно не скользкая обувь.

- всегда начинать занятия с простых исходных положений и простых упражнений, и непосредственно переходить от простых к сложным, решая задачи создания мышечного корсета и повышения качества упражнения движениями.

- подбирать упражнения так чтобы упражнение не причиняли никакой боли и не вызывала лишнего дискомфорта.

- непосредственно исключить резкие и быстрые движения, скручивание в шейном и поясничном отделе позвоночника, большое напряжение мышц шеи и спины. Быстрые повороты, скручивание, осевая нагрузка очень сильно повреждает межпозвоночные диски, которые играют роль амортизаторов. Чрезмерное движение ( на уровне анатомического барьеры подвижности) нестабильность позвоночного двигательных сегментов. При большом напряжении мышц это может способствовать нарушению вертебробазиллярного кровообращения.

- когда упражнение выполняется лежа ни в коем случае не задерживает дыхание.

Как выполнять статические упражнения пони лежа на животе, потому что при длительном выполнении внутреннего давления понижается кровообращение.

- когда выполняются упражнения в положении на животе или уже на спину голова и позвоночник должны образовать одну прямую линию. Ни в коем случае не допускать наклонной опрокидывание головы вперёд или назад. Это приводит к появлению в части шейного отдела позвоночника, часто встречающиеся у обучающихся. По этой же причине нельзя очень много выполнять прыжков на фитболах.

- когда выполняются упражнения на фитболах, они должны быть не подвижными вес включение упражнения связаны всего перемещением.

- при выполнении упражнений лежа на животе с упором на руки на полу, ладони необходимо ставить параллельно и располагать на уровне плеч.

- физическая нагрузка непосредственно должна быть нормированная, в зависимости от возраста учащихся.

- постоянно контролировать правильность выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и само страховки.

- на всех занятиях постоянно стремиться положительному эмоциональному фону, хорошего настроения.

- один из самых наиболее эффективных средств для создания положительного фона на занятиях это музыка (музыкальное сопровождение). Привет надо обращать внимание на эстетику отмене упражнений, демонстрировать пример, правильно выполнять упражнения.

- применять упругие свойства футбола в качестве сопротивление для развития силы, масса футбола позволяет использовать для отягощения. Непосредственно упражнения на силу, растяжение, расслабление должны обязательно чередоваться.

- каждое упражнение нужно повторять 3-4 раза, и понемногу увеличивать до 6-7 раз.

Все упражнения должны выполняться последовательно, изменением нагрузки на различные группы мышц из разных исходных положений. В основной части занятия можно использовать 5 минут для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. Заключительная часть нужно использовать игры вождение на восстановление дыхания и расслабления.

- для формирования коммуникативных умений у учащихся упражнения Можно также выполнять в парах например ОРУ, подвижные игры, командные соревнования.

- с учащимися дошкольного возраста можно использовать упражнения для самопознания, рассказы о строении всего тела.

- упражнения можно выполнять в течение всего занятия, с детьми дошкольного возраста лучше использовать упражнения в качестве фрагмента занятия. Например, основной части комплекс по ОРУ заключительный подвижная игра с фитболами. Время Который рассчитана на работу с фитболами не должно быть больше 40 или 60% от всего занятия. Они должны не только работать с фитболами но и ходить, бегать, прыгать, лазить, танцевать.

- лучшем случае занятия надо проводить 2-3 раза в неделю. Длительность занятия для обучающихся от 3 до 5 лет от 15 до 20 минут, для обучающихся 6 - 7 лет от 25 до 30 минут.

- для правильного упражнение рекомендуется организация обучения обучающихся поэтапно. Это упражнение например как от самых простых до более самых сложных.

Особенности проведения занятий фитбол – гимнастикой.

Новые формы занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки обучающихся является фитбол гимнастика. Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, применяемый в поздравительных целях.

Фитбол гимнастика выполняется на ваших разноцветных мечах, которые выдерживают вес до 300 кг. Масса мяча примерно 1 кг, он используется как тренажёр, как предмет и как утяжелитель.

На занятиях меняют фитболы разных диаметров, зависимости всё от того занимаешься. Диаметр мяча для обучающихся от 3 до 5 лет должен быть 45 см, а для обучающихся от 6 до 10 лет 55 см, для обучающихся ростом от 150 до 160 см нужен мяч диаметр 65 см, взрослых имеющие рост от 170 до 190 см мяч диаметр 75 см.

При посадке на мяч между бедром и голенью должно быть равен или чуть больше 100 градусов, Если это так то мяч подобран правильно. Будет острый угол в коленных суставах то это создаст большую нагрузку на связки этих суставов и ухудшение кровотока венозной крови, Особенно это когда упражнения будут выполняться сидя на мяче.

Меч можно накачивать до максимального уровня упругости когда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол гимнастика. Понятие с профилактической и лечебной целью а также для занятий с детьми младшего дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывает также вибрационное воздействие в области низкого звукового Спектра частот. Механическая вибрация оказывает как специфическая специфическое воздействие на все органы и системы человека. Например, постоянная вибрация воздействующие на нервную систему успокаивает а прерывисто вибрация возбуждает.

Особое внимание во время занятий фитбол гимнастика с детьми использовать чаще всего вибрацию спокойном, А в фитбол аэробики используется ударная вибрация в быстром темпе.

Механическая вибрация пониженной частоты владеет обезболивающим воздействием активизирует регенеративные процессы, и поэтому это можно использовать при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Небольшое покачивание на фитболе повышает отток лимфы и венозной крови, повышает сократительную способность мышц нормализует кишечник, стимулирует функцию коры надпочечников.

Вибрация повышает внутрелегочное перемещения газов, это помогает понизить отрицательное воздействие гипоксии и повысить легочное кровообращение: вызывает субъективное улучшение 75% даже когда нету объективных функциональных изменений.

Легкие природные спектры вибрации, выполняемые на занятиях фитбол гимнастикой аккумулируют себе практически все известные учебные оздоровительные эффекты низкочастотных механических колебаний, которые проявляются на уровне всего организма и отдельных его систем.

Вибрация, но происходит в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию очень похожа с верховой ездой. В определенный медицинская этика верховая езда расписано как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, болезнь сердца, ожирение, простатит. Верховая езда и фитбол гимнастика очень схожи физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещение центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.

Обосновано биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, которые поддерживают позы и сохранения равновесия, низко частотные колебания движения, которые формируют положительный адаптационный сдвиг.

Есть ли программа Правильно составлена методический и нагрузка то тогда формируется новый Рефлекс позы, который способствует созданию более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений ещё и улучшается крово и лимфообращение позвоночника.

Когда происходит большой контакт на фитболе при положении сидя на нём с ним имеет седалищные Бугры и крестец . Через крестец ритмические колебания расходятся по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это помогает изменение динамики спинномозговой жидкости.

К правильно и посадка на футболе предполагает удобное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее положительное работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой, будет 90 градусов, а голова немного приподнята и ее Центральная линия совпадает с осью туловища , спина прямая а, руки непосредственно находятся на фитболе и фиксирует в ладонями по пока или сзади, а ноги расположены на ширине плеч ступни параллельны друг другу. Если неправильно сидеть на фитболе то тогда будет нарушаться равновесие и будет постоянно теряться баланс.

Если постоянно выполнять упражнения при котором совпадает центр тяжести с центром тяжести фитбола, то тогда равновесие будет оптимальным, поэтому 1 правильная посадка на фитболе уже способна формировать трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известный своей изобразительностью в мебельном дизайне, некоторые деловые учреждения и школы целиком оснащены фитболами вместо обычной мебели.

Ещё правильная осанка сидя на фитболе выравнивают косое положение таза, что непосредственно важно для коррекции исправления в грудном отделе.

За счёт упругих свойств фитбола он неравномерно погружает седалищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без различных дополнительных приспособлений.

Упражнений на фитболе очень много и поэтому они практически всегда выполняют из разных исходных положений. Упражнения, которые выполняют сидя тренировки мышц таза, тебе упражнения которые выполняются на спине или на животе тяжелее выполняются, чем различные упражнения на устойчивой опоре. Те упражнения, которые направлены на равновесие, они привлекают также координационную работу и различные группы мышц, и это превосходно решает задачи формирования мышечного корсета, развитие мышц спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют высоко индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счёт больших возможностей корректора осанки как фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

Проведение корригирующей гимнастики гимнастическими палками.

Упражнения с гимнастической палкой применяются для совершенствования двигательных качеств: силы, гибкости, точности выполнения отдельных положений и движений, для формирования и улучшения осанки. Палки широко используются в школьных программах по физической культуре начиная с младших классов и заканчивая старшими классами.

При выполнении упражнений с гимнастическими палками, дети приучаются к согласованному движению обеими руками, совершенствованию точности метания. Для совершенствования пространственной ориентации используются упражнения по балансированию. С помощью гимнастических палок можно изучать боевые движения.

Для выполнения упражнений используются пластиковые гимнастические палки.

Диаметр палок может быть 1,4 м, 1,1 м, 1 м, с закругленными концами. Поверхность палок должна быть гладкой. Также можно использовать полки деревянные. Но главное чтобы поверхность была гладкая и покрыта лаком. Есть ещё и железные палки, но обязательно не должны быть закругленные на концах. Пустотелые палки хороши тем что их можно наполнять дробью для того чтобы увеличить вес снаряда от 500 граммов до 3 кг.

Обучение упражнению следует начинать с деревянных палок, только после того когда освоен его основные положения, можно тогда переходить на железной палки, а потом постепенно менять их на более тяжёлый от 500 до 2,5 грамм. Перед тем как начинать выполнять упражнения, необходимо убедиться что между учащимися имеется достаточная дистанция, чтобы учащиеся не задели друг друга. Когда выполняют упражнения учащихся надо добиваться соблюдения дисциплины, выполнение точных, я согласованных действий от всех учащихся. При выполнении упражнений в парах и боевые Формы движения выполняются в медленном темпе с фиксацией точных действий. К это не того чтобы упражнения с палками были успешными, и приносили пользу учащимся и для того чтобы можно было соединить простые движения со сложными.

Перед началом урока учитель должен:

1. Определить исходные положения и установить конечные положения.
2. Определить способ переменной высоты палки, плоскость, в которой она движется, и установить движения ногами или туловища, которые сочетаются с движением полки. Перемена хватов.

Смена хвата выполняется:

1. Скользящим перемещением, когда одна кисть или обе скользят по палке и передвигаться с одного места на другое.

2. Перехваты - одновременное или поочередное смена положения рук на гимнастической палке.

3. Вкручиванием - своеобразное круговое движение, выполняемое одной рукой в хвате снизу сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед в сторону, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит в другой руке. Движение завершается положением палки к плечу, за голову и т. д.

Движение, выполняемая в обратном называется выкрутом.  
Перемещение палки.

Передвижение палки задал положение в другое выполняется:  
подниманием или отпусканьем

- отпусканьем прямыми руками кратчайшим путём.
- сгибание или разгибание рук.
- круговыми движениями руками
- выкручивание или вкручивание одной или двумя руками.

Смена высоты палки

Высота положение палки обозначается тем где она располагается по отношению тела учащихся.

а) на уровне бедер: перед бедром, к правому или левому бедру, спереди, сбоку или сзади;

б) на уровне груди: перед грудью, на грудь;

в) на уровне плеч: на правое, на левое, за правое, за левое, под правое, под левое плечо, к правому, к левому плечу, на лопатки;

г) на уровне головы: на голову, перед головой, за голову;

д) над головой, то есть на прямых или согнутых руках вверх.

Разные способы изменение высоты палки зафиксированные положения палки в определенных положениях используют в сочетании с движением ног и туловища, одновременно, последовательно и поочередно

Эти комбинации простые и сложные непосредственно зависит от преимущественного воздействия упражнений на те и другие группы мышц и частей тела.

#### Способы исполнения

1. Подниманием и опусканием: вперед (назад), в стороны, вправо (влево), вверх (вниз), внутрь (наружу).

2. Сгибанием и разгибанием: из положения, когда одна рука или обе руки были согнуты до положения, когда рука или обе руки прямые, и наоборот.

Изменение высоты полки этими способами может быть:

а) односторонняя

б) симметричная

в) попеременно сторонняя

3. Размахивание - выполняются дугообразными движениями: подниманием, выбрасыванием и переворачиванием.

4. Переворачиванием - выполняется в положении руки скрестно.

5. Скручиванием и выкручивание - специфическая движения с гимнастической палкой, которая выполняется своеобразно круговым движением предплечье, кисти при одновременно соскальзывании палки с другой руки.

6. Кругом - выполняются упражнения в лицевой, или боковой в горизонтальной плоскости.

Терминология упражнений с палкой.

При названии упражнений главным признаком служит положение предмета (его направление) и выполняемый им путь. Например, при выполнении упражнений с палками рассказывается направление ее самой, а не рук, держащих палку.

Место положение палки, так же как и положение рук в терминологии разносторонних упражнений определяется относительно туловища, не зависимо от расположения.

По отношению к телу палка может находиться симметрично и несимметрично

Расположение палки могут быть горизонтальные, вертикальные и наклонные.

Название (определение) упражнения с палкой

1. И.П. палки и хват
2. Расположение палки (горизонтальное, вертикальное или наклонное).
3. Высота палки (к правому плечу).
4. Направление (положение палки в сторону)
5. Прием выполнения (вкручивание)
6. Конечные положения

Наклоны с палкой :

1. и.п. — Наклон вперед прогнувшись, опираясь о палку прямыми руками. Пружинистые покачивания вверх-вниз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

2. и.п. — палку на лопатки. Пружинистые наклоны вперед.

3. и.п. — палку вниз сзади. Пружинистые наклоны вперед с отведением палки назад.

4. и.п. — стойка ноги врозь, палку за голову или на лопатки. Наклоны в стороны.

5. и.п. — стойка ноги врозь, палка сверху. Сгибая правую ногу наклон влево палку на лопатки. То же выполняется в другую сторону.

6. и.п. — широкая стойка ноги врозь, палку к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу наклон влево с подниманием правого конца палки вверх.

Повороты и переворачивания палки :

1. и.п. — левую руку вперед хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости. То же можно выполнять и в боковой плоскости при положении руки в сторону.

2. и.п. — палку вниз, хватом на ширине плеч. Переворачивая поднять палку перед грудью. Удерживая между предплечьями поднять палку над головой.

3. и.п. — стойка ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. Переворачивая палку, правая сверху, затем левая сверху.

Выпады с палкой :

1. и.п. — основная стойка хватом двумя за конец палку вверх. Шагом назад левой выпад вперед правой, палку на левое плечо. Вернуться в И. п. То же с другой ноги, палку на правое плечо.

2. и.п. — стойка ноги врозь правой, палку над головой левый конец вперед. Шагом правой выпад правой назад с опусканием палки на голову.

3. и.п. — основная стойка палка сверху. Выпад влево, палку на голову (за голову) в лево.

Симметричные — указывается только положение центра палки относительно туловища.

При симметричных положениях, палка держится за концы прямыми или согнутыми руками. Всегда само название расположения с палкой дает ясное обоснование о положении рук, при необходимости о согнутых руках указывается особо. В вертикальных положениях надо обозначать, какая рука сверху.

Асимметричные (односторонние) — руки располагаются в различных положениях; обозначается положение центра палки и в чем состоит изменение от симметрии.

Проведение корригирующей гимнастики с набивными мячами.

Это группа упражнений непосредственно выполняется с набивными мячами.

Начальных классах используется упражнения с малыми мячами, который способствует развитию координации движений, совершенствования укрепления мышечных групп.

Упражнения с малыми мячами выполняется из двух основных двигательных действий - метание и ловля. Используют также упражнения с перекачиванием и ведением мяча.

Метания можно выполнять как вдвоём так и индивидуально. Например как метание в цель, перекачивание и ведение мяча, подбрасывание вверх, броски с отскоком пола, броски в стену, друзья но через себя и многое другое которую можно пополнять в ловли и во время движения.

Когда выполняется комбинирование с передвижениями, броски и ловля то тогда оказывает Это упражнение большое влияние на совершенствование различной двигательной функции учащихся.

На занятиях с детьми средних и старших классов упражнение с набивными мячами ( диаметр мечей 100 300 мм, весом от 2 до 5 кг). Они применяются в качестве ОРУ, в эстафетах и подвижных играх. Кроме этого их Также можно применять в лечебной гимнастике. Они полностью доступны и эмоциональны, с помощью них можно совершенствовать мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, способность переходить от большого мышечного напряжения при бросках или меча к моментальному расслаблению при ловли.

Различные упражнения с набивными мячами, как и всякие упражнения с отягощением, также имеет большое корригирующие значение для осанки, поэтому необходимо следить, чтобы не перед упражнениями, И во время их выполнения положение тела было правильным. Неправильно выполняемые упражнения с отягощением могут ухудшать привычку принимать неправильное положение тела.

#### Положения и движения с набивным мячом

Положение и движение с набивными мячами определяется положением меча. Они похожи на положение рук без мяча, я-то непосредственно, когда происходит объяснение и в командах слово руки надо заменить слово мяч, если он держится двумя руками.

В разных движениях руками, ногами, туловищем мяч применять как отягощение, но ещё он может использоваться как опора. Набивной мяч можно поднимать и опускать, можно выполнять мячом маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать мяч с руки на руку, передача с помощью броска партнеру, подбрасывание, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. Когда выполняется ловля, выставляются прямые не напряженные руки с расставленными пальцами.

При первом же прикосновении мяча руками, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы погасить силу летящего мяча. Прижимать мяч к груди можно только тогда когда мяч невозможно удерживать без дополнительной опоры.

Когда выполняется работа с набивными мячами это Например как броски или ловля, то тогда могут происходить грибы или повреждение суставов пальца, для предотвращения травм необходимо постоянно контроль и контролировать правила броска и ловля мяча.

А начальной стадии желательно использовать мячи небольшого веса постепенно увеличивать массу. Дети которым 8 15 лет нет надобности давать мячи тяжелее чем от 1 до 4 кг изменяя их размер.

Общеразвивающие упражнения с мячом (для рук и плечевого пояса)

1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.

2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.

3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:

а) поднимать до горизонтального положения и опускать;

б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

В работе были поставлены следующие задачи:

Выявить наиболее эффективные упражнения корригирующей гимнастики для формирования правильной осанки.

Определить этапы обучения корригирующей гимнастики.

Разработать комплекс упражнений корригирующей гимнастики для обучающихся младшего школьного возраста.

## 2.2 Методы Исследования

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, авторефератов (Капюк Ирина Юрьевна к-т пед. наук)

Изучалась литература по методике проведения корригирующей гимнастики на уроке физической культуры, рассматривались виды, средства и методика проведения комплексов в младших классах.

Всего было изучено 20 литературных источника.

Тестирование проводилось для определения уровня развития гибкости у обучающихся младшего школьного возраста до и после эксперимента. Результаты фиксировались в протокол (Приложение 1,2).

Тест 1 Подвижность позвоночного столба.

Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела,

не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

Тест 2 «Мостик».

Результат измеряется в сантиметрах от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Тест 3 Подвижность в плечевом суставе.

Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого.

Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Педагогический эксперимент заключается во введении в учебный процесс разработанного комплекса упражнений по корригирующей гимнастике для обучающихся.

Методы математической статистики.

Статистический анализ производился с помощью методов, описанных в специальной литературе. Расчеты выполнялись на ПЭВМ с использованием программы статистики для Windows XP. Вычислялись следующие статистические показатели: среднее арифметическое значение, процентное соотношение.

### 2.3. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия №10. Были созданы две группы, экспериментальная и контрольная группы, по 15 человек.

Исследование проходило в 5 этапов:

На первом этапе производился: анализ научно-методической литературы по изучаемому направлению, была определена цель, задачи, гипотеза, проходило освоение методик исследования, разработка таблиц и протоколов.

На втором этапе проводилось предварительное исследование, включавшее тестирование, определение результативности учащихся экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе разрабатывались комплексы упражнений по корригирующей гимнастике у обучающихся младшего школьного возраста.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент. Эффективность разработанной методики определялась путем сравнения результативности учащихся до и после педагогического эксперимента.

Обучающиеся ЭГ занимались с применением разработанного комплекса. Занимаясь 3 раз в неделю. Длительность занятий составляла 45 минут. На основную часть отводилось 30 минут, на подготовительную 10 минут, на заключительную 5 минут.

Обучающиеся контрольной группы в педагогическом процессе не применяли данный комплекс.

На пятом этапе оценивалась эффективность разработанных нами педагогических воздействий, применялись методы математической статистики, формулировались выводы и практические рекомендации, выполнялось оформление текста.

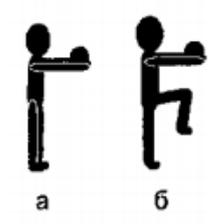
3. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности применения комплекса корригирующей гимнастики с обучающимися младшего школьного возраста.

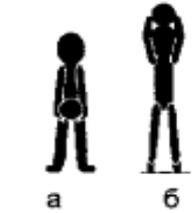
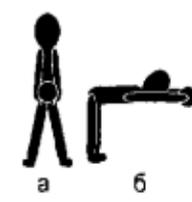
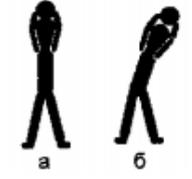
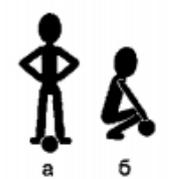
### 3.1. Разработка комплекса упражнений корригирующей гимнастики

Перечень средств, разработанных и адаптированных для улучшения скоростных способностей, включает упражнения на месте и в передвижении. Упражнения подобраны в соответствии с анатомо–физиологическими особенностями обучающихся младшего школьного возраста, что позволяет наиболее успешно использовать его, не вызывая у обучающихся переутомления.

Разработанные нами упражнения применялись в педагогическом процессе, последовательно увеличивая нагрузку. Сначала упражнения разучивались и выполнялись в стандартных условиях в подготовительной и основной частях урока. Комплекс упражнений проводился в течение 17-20 минут.

Приложение:

Комплекс упражнений с фитбол-мячами			
Содержание	Дозировка	Организационно методические указания	Рисунки
<p>I.И.п.-узкая стойка, мяч впереди.</p> <p>Шагать на месте с высоким подниманием колен</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Руки прямые.</p> <p>Колени поднимать выше</p>	

<p>II.И.п- узкая стойка, мяч внизу.</p> <p>1-2-подняться на носки, мяч вверх;</p> <p>3-4- и.п</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Плавно тянуться выше</p>	
<p>III.И.П- стойка ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1-2- наклониться вперед, мяч вперед, сказать «вот он!»;</p> <p>3-4-и.п</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>	
<p>IV.И.П- стойка ноги врозь, мячверху.</p> <p>1-2- наклониться вправо;</p> <p>3-4-то же в другую сторону</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Плавно, ноги с места не сдвигать</p>	
<p>V.И.П.- узкая стойка перед мячом, руки поясе.</p> <p>1- присесть, ладонями коснуться</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Мяч на полу. На всей стопе</p>	

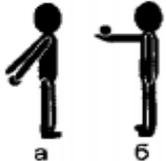
<p>мяча;</p> <p>2- и.п.</p>			
<p>VI.И.П.- лежа на спине, мяч вверху.</p> <p>1-2- руки и ноги вперед, стопами коснуться мяча;</p> <p>3-4- и.п.</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Ноги слегка согнуть в коленях</p>	<p>а </p> <p>б </p>
<p>VII.И.П – стойка, мяч удерживать стопами, руки на поясе.</p> <p>1- наклониться, руками коснуться мяча;</p> <p>2- и.п.</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Стараться удержать мяч</p>	<p>а </p> <p>б </p>
<p>VIII.И.П.- сед ноги врозь, мяч в руках.</p> <p>1-3- наклониться,</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Ноги развести широко.</p>	<p>а </p> <p>б </p>

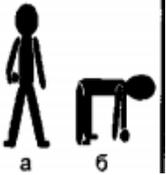
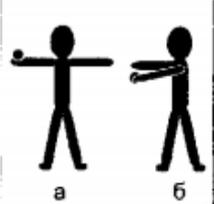
<p>прокатить мяч вперед;</p> <p>4- и.п.</p>		<p>Ноги в коленях не сгибать</p>	
<p>IX.И.П.-сед ноги врозь, мяч на полу.</p> <p>1-4- наклониться прокатить мяч руками вперед;</p> <p>5-8- обратно. И.п.</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Медленно. По возможной амплитуде</p>	

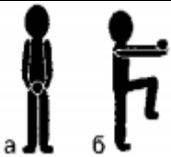
## №2

Содержание	Дозировка	Организационно методические указания	Рисунки
<p>I.И.П.- узкая стойка, мяч в правой руке.</p> <p>1- присесть, руки вперед, передать мяч в левую руку;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>3-4- то же</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>На носках, не наклоняться</p>	

<p>другой рукой</p>			
<p>II.И.П.- лежа на животе, руки вверху, мяч в правой руке.</p> <p>1-3- прогнуться, передать мяч в левую руку;</p> <p>4- и.п.;</p> <p>5-8- то же другой рукой</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Руки и плечи выше, ноги не поднимать</p>	<p>а </p> <p>б </p>
<p>III.И.П.- лежа на спине, мяч в правой руке.</p> <p>1-3- прогнуться с опорой на пятки и плечи, прокатить мяч под спиной к левой руке;</p> <p>4- и.п.;</p> <p>5-8- то же</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Плечи и голову от пола не отрывать</p>	<p>а </p> <p>б </p>

<p>другой рукой</p>			
<p>IV.И.П.-сед на пятках, руки на поясе, мяч на полу сзади.</p> <p>1-2- повернуть туловище направо, коснуться правой рукой мяча;</p> <p>3-4-и.п.;</p> <p>5-8- то же в др. сторону</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Посмотреть назад, ноги с места не сдвигать</p>	
<p>V.И.П.-о. с., мяч на груди.</p> <p>1-2- наклониться вправо, руки вверх;</p> <p>3-4- и.п.;</p> <p>5-8- то же в др. сторону</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>По возможной амплитуде. Ноги с места не сдвигать</p>	
<p>VI.И.П.- узкая стойка, руки сзади, мяч в правой руке.</p>			

<p>1- правую руку вперед, ладонью кверху;</p> <p>2- обратно, передать мяч в левую руку за спиной;</p> <p>3-4- то же др. рукой</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Руки прямые, не наклоняться</p>	
<p>VII.И.П.- о.с, мяч в правой руке.</p> <p>1-2- наклониться вперед. Руки вверх, передать мяч в левую руку;</p> <p>3-4- и.п.;</p> <p>5-8- то же др. рукой</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Смотреть вперед, ноги в коленях не сгибать</p>	
<p>VIII.И.П.- о.с, руки в стороны, мяч в правой руке.</p> <p>1-2- повернуть туловище направо, передать мяч в левую руку;</p>	<p>3-4</p>	<p>Медленно, ноги с места не сдвигать</p>	

3-4- и. п.;	раза		
5-8- то же в другую сторону			
IX.И.П.- стойка, мяч внизу.			
1-4- ходьба на месте с высоким подниманием колен;	4-5 раз	Руки вперед, колени поднимать выше	
5-8- подскоки на двух ногах на месте с мячом в руках			

### Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Содержание	Дозировка	Организационно методические указания	Рисунки
I.И.П.- Наклон вперед прогнувшись, опираясь о палку прямыми руками. Пружинистые покачивания вверх-вниз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.	5-8 раз	Наклон глубже, амплитуда движения больше	

<p>II.И.П.- Палку на лопатки. Пружинистые наклоны вперед.</p>	<p>5-8 раз</p>	<p>Широкий хват, амплитуда прогиба больше</p>	
<p>III.И.П.-о.с. хватом двумя р.р за конец палку вверх. Шагом назад левой выпад вперед правой, палку на левое плечо. Вернуться в И.П. Тоже с другой ноги, палку на правое плечо.</p>	<p>5-8 раз</p>	<p>Наклон глубже</p>	
<p>IV.И.П.-с.т ноги врозь правой, палку над головой левый конец вперед. Шагом правой выпад правой назад с опусканием палки на голову.</p>	<p>5-8 раз</p>	<p>Выпад глубже</p>	
<p>V.И.П.- о.с палка вверху. Выпад влево, палку на голову(за голову) в</p>	<p>5-6</p>	<p>Движение медленно, выпад</p>	

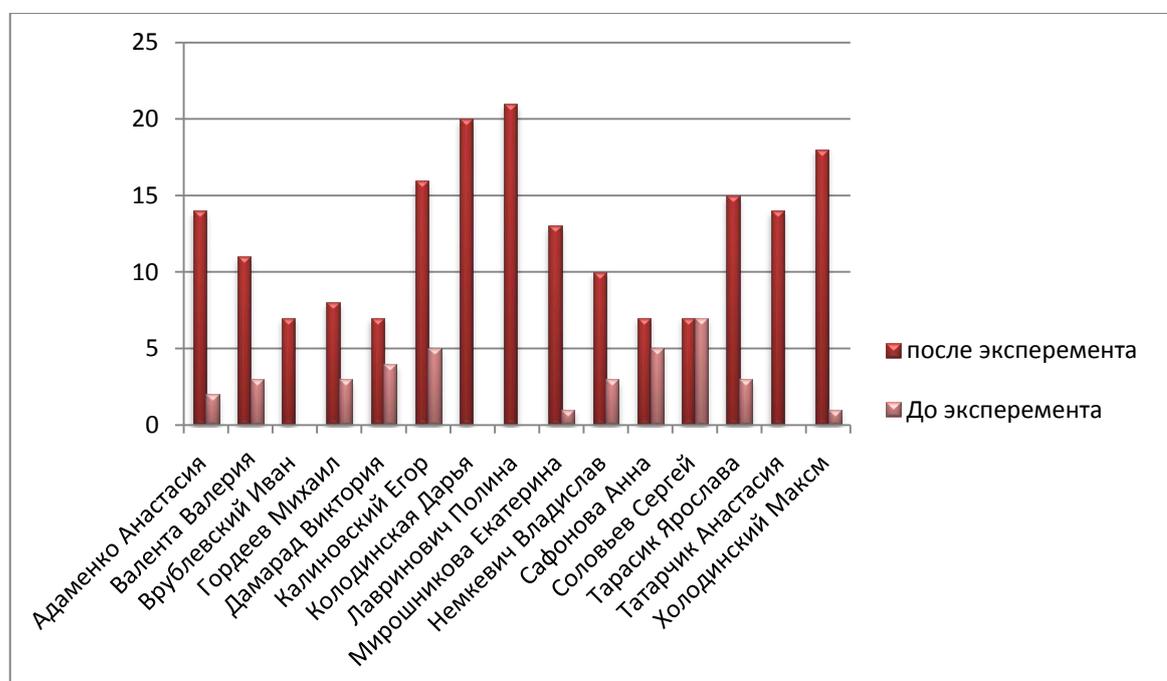
лево.	раз	больше, спина прямая	
<p>VI.И.П.-с.т. ноги врозь, палку за голову или на лопатки. Наклоны в стороны.</p>	5-6 раз	Спина прямая, наклоны глубже, ноги в коленях не сгибать	
<p>VII.И.П.-с.т ноги врозь, палка вверху. Сгибая правую ногу наклон влево палку на лопатки. Тоже выполняется в другую сторону.</p>	4-5 раз	Амплитуда движения больше	
<p>VIII.И.П.- широкая с.т ноги врозь, палку к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу наклон влево с подниманием правого конца палки вверх.</p>	5-6 раз	Наклон глубже, руки в локтях не сгибать.	

<p>IX.И.П.-о.с , палка за спиной.</p> <p>1- наклон вперед р.р выпрямлены в локтях.</p> <p>2- И.П.</p>	<p>5-6 раз</p>	<p>Руки прямые, наклон как можно глубже.</p>	
---	--------------------	--	---

### 3.2 Оценка результатов разработанного комплекса

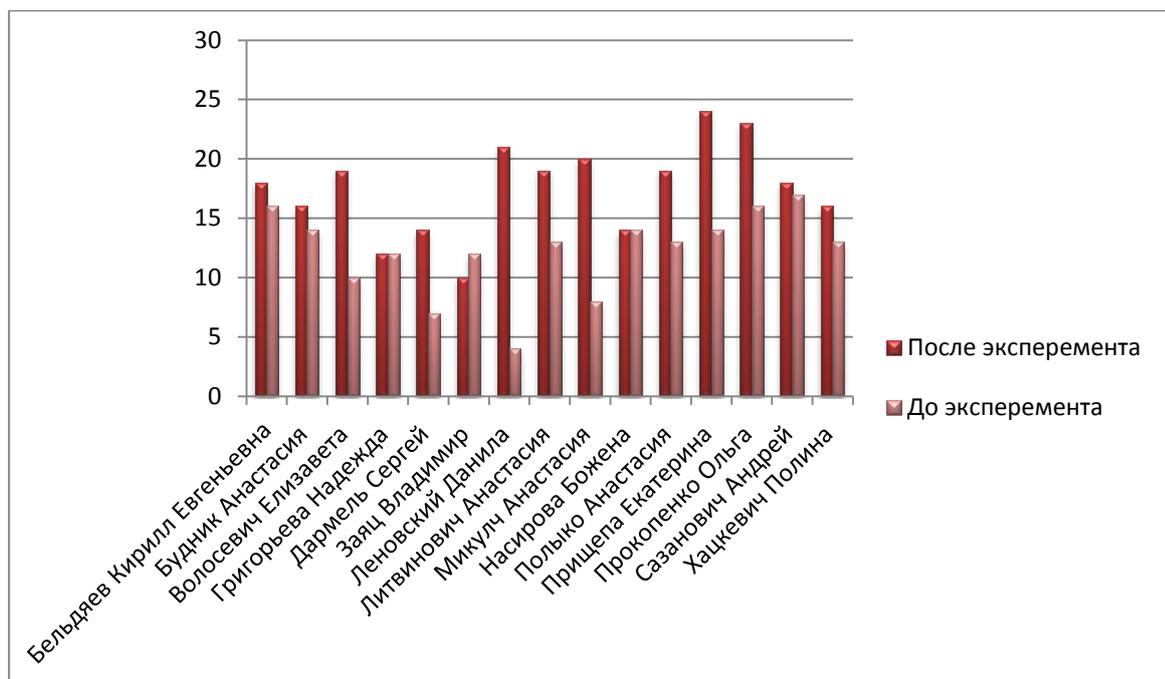
Для определения эффективности, разработанной нами методики, был проведён педагогический эксперимент. Для этого были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек в каждой.

#### Динамика изменений результатов в 1 тесте в ЭГ



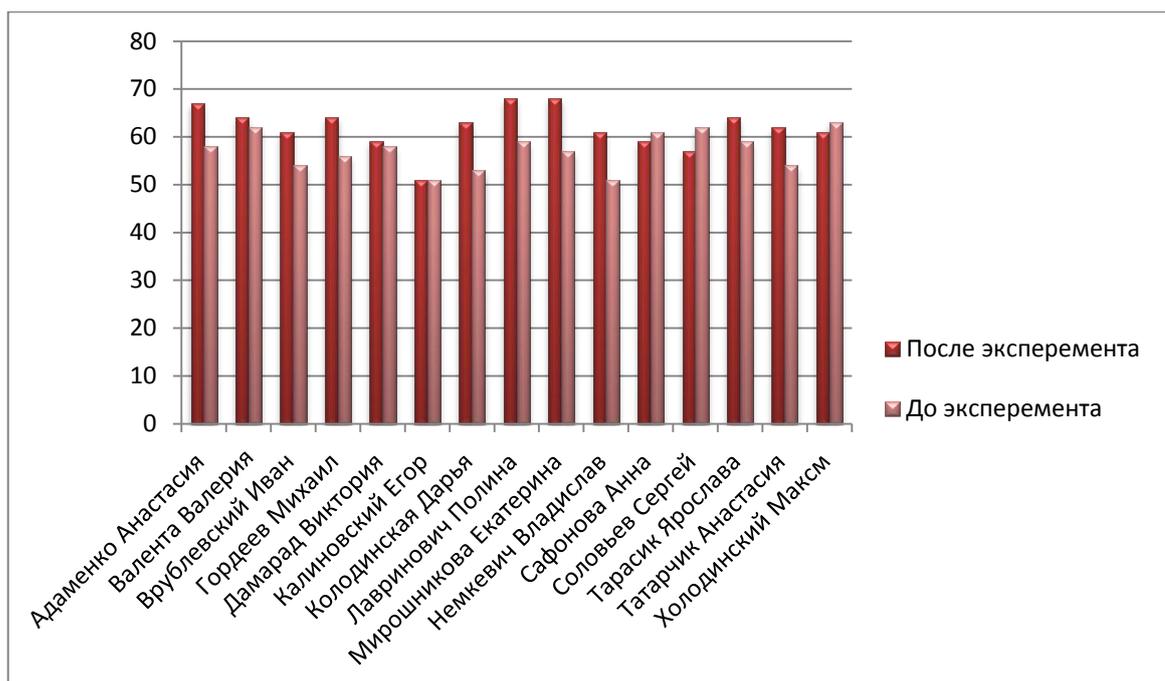
Средний процентный показатель прироста подвижности позвоночного столба составил 118,6%

## Динамика изменений результатов в 1 тесте в КГ



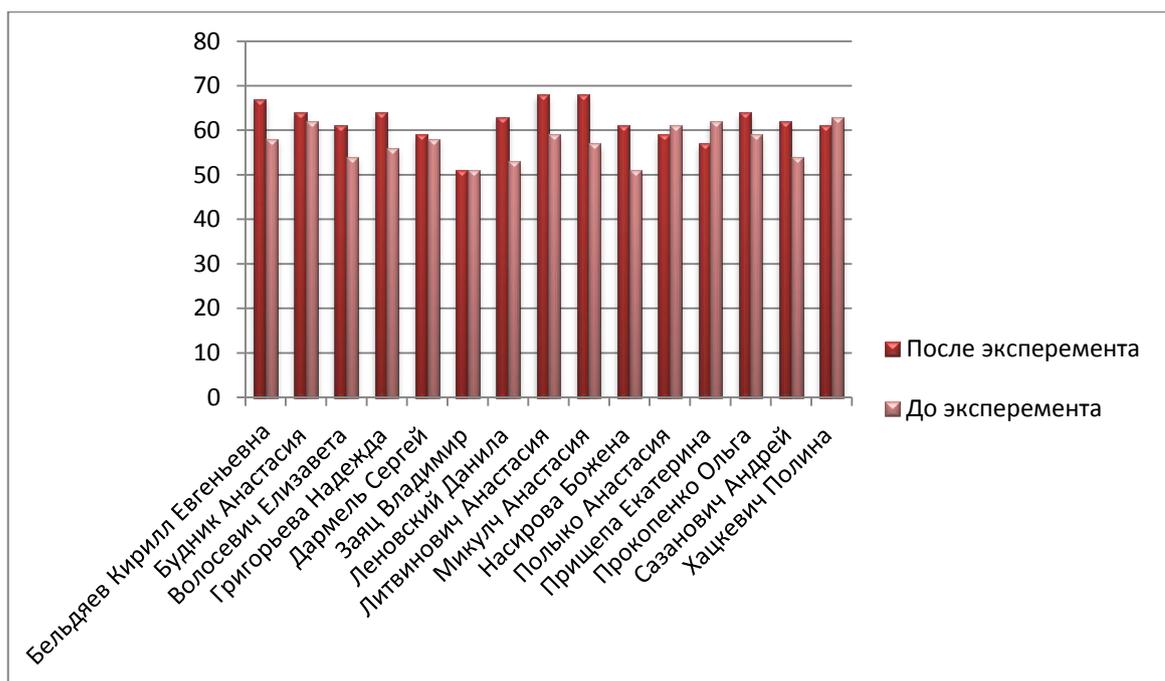
Средний процентный показатель прироста подвижности позвоночного столбасоставил 28,7%

## Динамика изменений результатов во 2 тесте в ЭГ



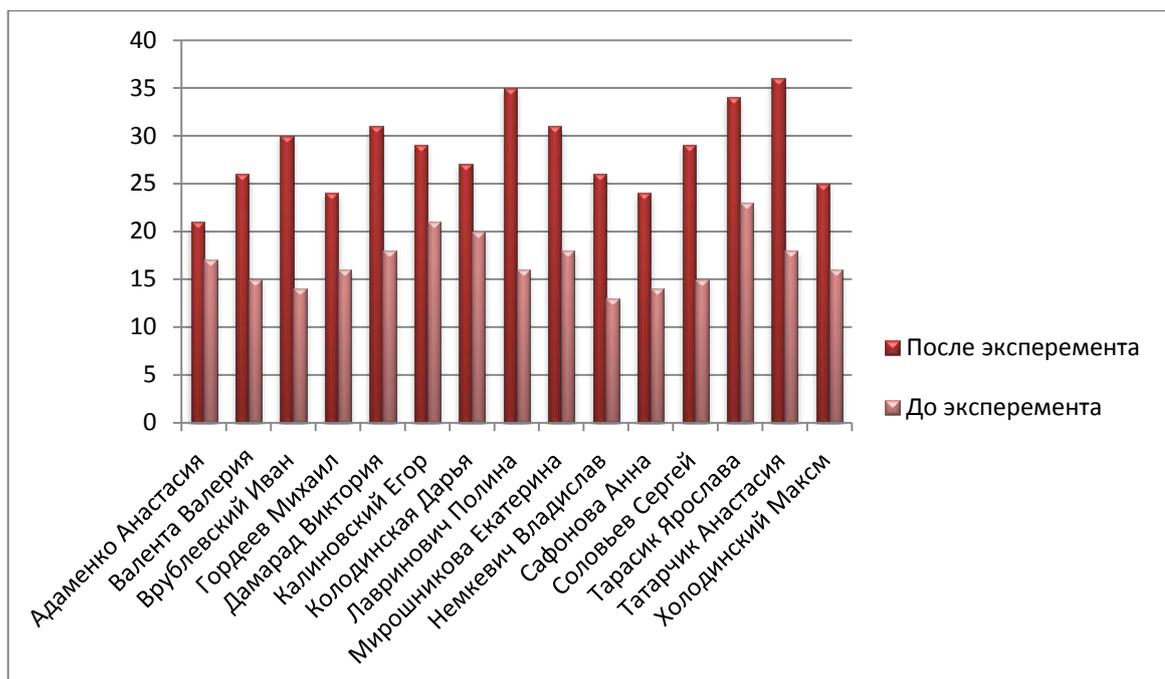
Средний процентный показатель прироста в упражнении «Мостик» составил 8,28%

## Динамика изменений результатов во 2 тесте в КГ



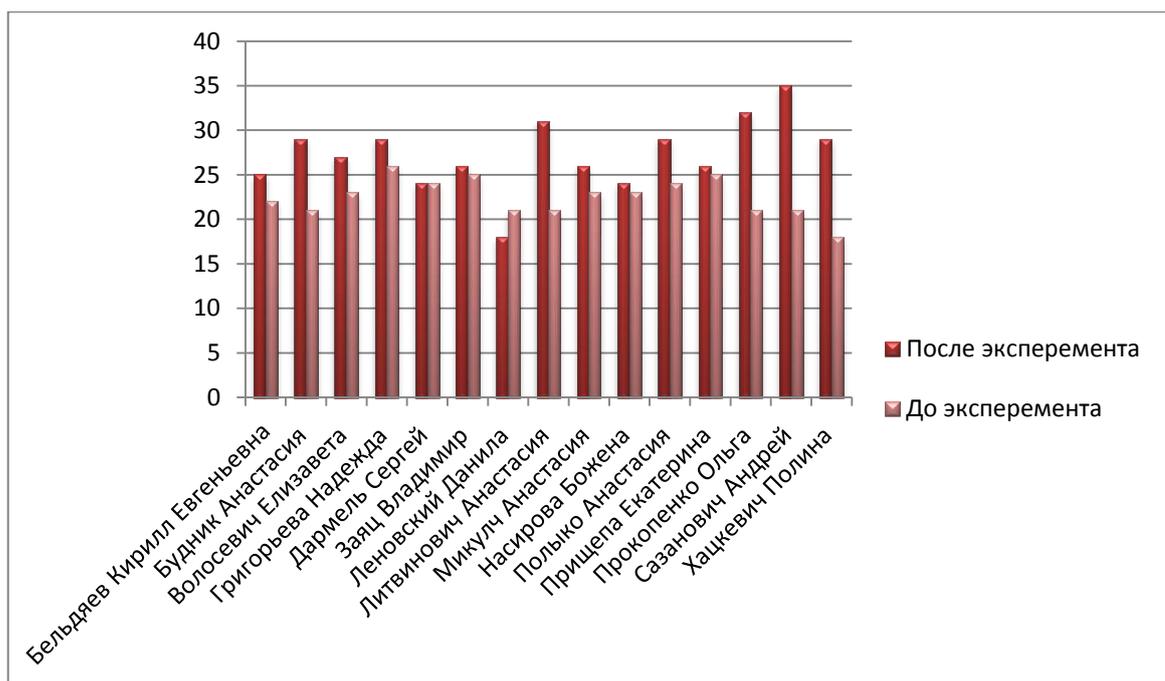
Средний процентный показатель прироста в упражнении «Мостик» составил 6,49%

## Динамика изменений результатов в 3 тесте в ЭГ



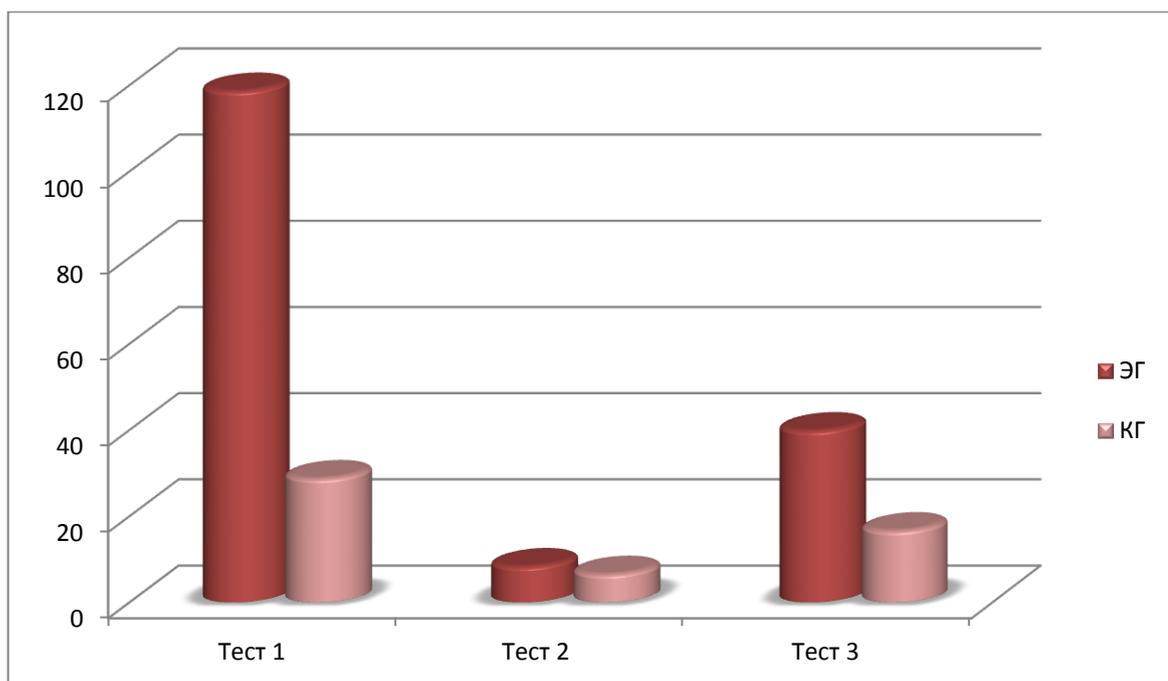
Средний процентный показатель прироста подвижность в плечевом суставе составил 39,8%

## Динамика изменений результатов в 3 тесте в КГ



Средний процентный показатель прироста подвижность в плечевом суставе составил 16,6%

## Соотношение среднего процентного прироста в КГ и ЭГ



## Выводы

1. Изучили научно-методическую и специальную литературу, на основании которой мы отталкивались и проводили эксперимент.

2. На основании изученной научной литературы о коррекции осанки, был разработан комплекс упражнений корригирующей гимнастики для обучающихся младшего школьного возраста.

3. Разработанный комплекс был применен на экспериментальной и контрольной группе обучающихся младшего школьного возраста. Где было выявлено, что показатели экспериментальной группы были значительно выше, чем показатели контрольной группы.

## Список используемой литературы.

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. – Л.: Медицина, 1991. – 416 с. – (научно-популярная медицинская литература).
3. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – Киев: Здоровье, 1988. – 133 с.
4. Гербцова Г.И. Азбука здоровья / Программа специальной (коррекционной) работы школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1–4 классы. Гербцова Г.И. – СПб.: Образование, 1994. – 44 с.
5. Гитт В.Д. Исцеление позвоночника. – М.: Лабиринт Пресс, 2006. – 256 с.
6. Горбачев М.С. Осанка младших школьников // Физическая культура в школе, 2005. – 8. с 25 – 28.
7. Грачев В.И. Физическая культура. – М.: ИКЦ Март, 2005. – 464 с.
8. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного и младшего школьного возраста – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
9. Коростелев Н.Б. От А до Я. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.
10. Котешова И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика. – М.: ЭКСМО, 2004. – 207 с.
11. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. – Л.: Феникс, 1963. – 64 с.

12. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
13. Курумчина В.В. Позвоночный столб – основа здоровья? // Физическая культура в школе. – 2003. – 6. – с. 34–36.
14. Левейко И.Д. Лечебная физкультура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопиях. – Л.: Здоровье, 1963. – 64 с.
15. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 283 с.
16. Матюшонок М.Т. Физиология и гигиена детей и подростков./ М.Т. Матюшонок, Г.Г. Турик, А.А. Крюкова; Под ред. М.П. Кравцова. – 2-е изд., перераб. – Мн.: Высшая школа, 1980. – 288 с.
17. Милюкова И.В., Едемская Т.А. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003. – 127 с.
18. Мирская Н.Б. Нарушения осанки, типичные ситуации. – М.: Чистые пруды, 2005. – 30 с.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.
20. Носкова Л.А. Позвоночник – осанка – здоровье. – М.: Феникс, 1999. – 98 с.

## Приложение 1

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами подвижности позвоночного столба ЭГ.

	Фамилия, Имя	1 замер	3 замер	Прирост в %
1	Адаменко Анастасия	-14	-2	85,7
2	Валента Валерия	-11	-3	72,7
3	Врублевский Иван	-7	0	100
4	Гордеев Михаил	-8	+3	137,5
5	Дамарад Виктория	-7	-4	42,8
6	Калиновский Егор	-16	+5	131,25
7	Колодинская Дарья	-20	0	100
8	Лавринович Полина	-21	0	100
9	Мирошникова Екатерина	-13	+1	107,6
	Немкевич Владислав	-10	-3	70

10				
11	Сафонова Анна	-7	+5	171,4
12	Соловьев Сергей	-7	+7	200
13	Тарасик Ярослава	-15	-3	80
14	Татарчик Анастасия	-14	0	100
15	Холодинский Максим	-18	+1	105,5

Средний процентный показатель прироста подвижности позвоночного столбасоставил 118,6%

### Приложение 3

Разность показателей между 1-ым и 3- им контрольными замерами подвижности позвоночного столба в КГ.

	Фамилия, Имя	1 замер	3 замер	Прирост в %
1	Бельдяев Кирилл	-18	-16	11,1
2	Будник Анастасия	-16	-14	12,5

3	Волосевич Елизавета	-19	-10	47,3
4	Григорьева Надежда	-12	-12	0
5	Дармель Сергей	-14	-7	50
6	Зяц Владимир	-10	-12	-20
7	Леновский Данила	-21	-4	80,9
8	Литвинович Анастасия	-19	-13	31,5
9	Микулч Анастасия	-20	-8	60
10	Насирова Божена	-14	-14	0
11	Полько Анастасия	-19	-13	31,5
12	Прищепа Екатерина	-24	-14	41,6
13	Прокопенко Ольга	-23	-16	30,4
14	Сазанович Андрей	-18	-17	5,5

15	Хацкевич Полина	-16	-13	18,75
----	-----------------	-----	-----	-------

Средний процентный показатель прироста подвижности позвоночного столбасоставил 28,7%

#### Приложение 4

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замами в упражнении «мостик» в ЭГ.

	Фамилия, Имя	1 замер	3 замер	Прирост в %
1	Адаменко Анастасия	67	58	13,4
2	Валента Валерия	64	62	3,125
3	Врублевский Иван	61	54	11,4
4	Гордеев Михаил	64	56	12,5
5	Дамарад Виктория	59	58	1,69
6	Калиновский Егор	51	51	0
7	Колодинская Дарья	63	53	15,8

8	Лавринович Полина	68	59	13,23
9	Мирошникова Екатерина	68	57	16,1
10	Немкевич Владислав	61	51	16,3
11	Сафонова Анна	59	61	-3,38
12	Соловьев Сергей	57	62	-8,77
13	Тарасик Ярослава	64	59	7,81
14	Татарчик Анастасия	62	54	12,9
15	Холодинский Максим	61	63	-3,27

Средний процентный показатель прироста в упражнении «Мостик» составил 8,28%

## Приложение 6

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замераами в упражнении «мостик» в КГ.

	Фамилия, Имя	1 замер	3 замер	Прирост в %
1	Бельдяев Кирилл	67	58	13,4
2	Будник Дарья	64	62	3,125
3	Волосевич Елизавета	61	54	11,4
4	Григорьева Надежда	64	56	12,5
5	Дармель Сергей	59	58	1,69
6	Зяц Владимир	51	51	0
7	Леновский Данила	63	53	15,8
8	Литвинович Анастасия	68	59	13,2
9	Микулч Кристина	68	57	16,1
	Насирова Божена	61	51	16,3

10				
11	Польцко Анастасия	59	61	-3,33
12	Прищепа Екатерина	57	62	-8,77
13	Прокопенко Ольга	64	59	7,81
14	Сазонова Андрей	62	54	12,9
15	Хацкевич Полина	61	63	3,27

Средний процентный показатель прироста в упражнении «Мостик» составил 6,49%

## Приложение 7

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами подвижности в плечевом суставе в ЭГ.

	Фамилия, Имя	1 замер	3 замер	Прирост в %
1	Адаменко Анастасия	21	17	19,04
2	Валяева Валерия	26	15	42,3
3	Врублевский Иван	30	14	53,3
4	Гордеев Михаил	24	16	33,3
5	Дамарад Виктория	31	18	41,9
6	Калиновский Егор	29	21	27,5
7	Колодинская Дарья	27	20	25,9
8	Лавринович Полина	35	16	54,2
9	Мирошникова Екатерина	31	18	41,9

10	Немкевич Владислав	26	13	50
11	Сафонова Анна	24	14	41,6
12	Соловьев Сергей	29	15	48,2
13	Тарасик Ярослава	34	23	32,3
14	Татарчик Анастасия	36	18	50
15	Холодинский Максим	25	16	36

Средний процентный показатель прироста подвижность в плечевом суставе составил 39,8%

## Приложение 8

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами подвижности в плечевом суставе в КГ.

	Фамилия, Имя	1 замер	3 замер	Прирост в %
1	Бельдяев Кирилл	25	22	12
2	Будник Анастасия	29	21	27,5
3	Волосевич Елизавета	27	23	14,8
4	Григорьева Надежда	29	26	10,3
5	Дармель Сергей	24	24	0
6	Зяц Владимир	26	25	3,84
7	Леновский Данила	18	21	-16,6
8	Литвинович Анастасия	31	21	32,2
9	Микулч Анастасия	26	23	11,5
	Насирова Божена	24	23	4,166

10				
11	Полько Анастасия	29	24	17,2
12	Прищепа Екатерина	26	25	3,84
13	Прокопенко Ольга	32	21	34,375
14	Сазанович Андрей	35	21	40
15	Хацкевич Полина	29	18	37,93

Средний процентный показатель прироста подвижность в плечевом суставе составил 16,6%