УДК 796.412

СРЕДСТВА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Елена Юрьевна Лалаева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Светлана Васильевна Вишнякова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ольга Игоревна Новокщенова**, аспирант, Волгоградская государственная академия физической культуры*

Аннотация

В статье представлены результаты обоснования средств эстетической гимнастики для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста. Авторами выявлены различные корреляционные взаимосвязи между упражнениями, где постановка правильной осанки играет значимую роль и тестовыми упражнениями, определяющими физические качества. Анализ рассчитанных взаимосвязей установил в основном наличие трех показателей, которые характеризуют силовые качества, вестибулярную устойчивость и качества гибкости. Проведенная эмпирическая работа позволила предопределить в будущем поиск средств эстетической гимнастики, способствующих формированию правильной осанки и исправлению ее дефектов.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, правильная осанка, средства и методы формирования осанки, дошкольный возраст.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p193-195

MEANS OF AESTHETIC GYMNASTICS FOR THE FORMATION OF CORRECT POSTURE OF PRESCHOOL CHILDREN

***Elena Yuryevna Lalaeva**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, **Svetlana Vasilyevna Vishnyakova**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, **Olga Igorevna Novokshchenova**, the post-graduate student, Volgograd State Academy of Physical Education*

Abstract

The article presents the results of substantiation of means of aesthetic gymnastics for the formation of correct posture among the preschool children. The authors identified strong, medium and moderate relationships between exercises, where correct posture plays a significant role and test exercises that determine physical qualities. Analysis of the calculated relationships has established mainly the presence of three indicators that characterize strength qualities, vestibular stability and flexibility qualities. The conducted empirical work allowed us to determine in the future the search for means of aesthetic gymnastics that contribute to the formation of correct posture and correction of its defects.

Keywords: aesthetic gymnastics, correct posture, means and methods of posture formation, preschool age.

ВВЕДЕНИЕ

Увеличение количества детей, страдающих нарушениями осанки, создает проблемную ситуацию со здоровьем подрастающего поколения в целом [1]. Потенциально неблагоприятный прогноз, связанный с последствиями нарушений осанки в детстве, рано или поздно обернется снижением функциональных возможностей всего организма.

На сегодняшний день имеется большое количество исследований, посвященных формированию правильной осанки у дошкольников. Однако, появление рекомендаций в методической литературе, научных публикациях по вопросам формирования осанки детей не снижает остроту данной проблемы [2].

Цель исследования: Научно обосновать выбор средств эстетической гимнастикой, направленных на формирование правильной осанки детей дошкольного возраста.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ранее проведенных исследованиях показано, что проблема формирования правильной осанки у дошкольников не теряет своей остроты до настоящего времени. У большинства дошкольниц (60%) выявлена «сутулая» осанка по данным плечевого показателя, у 40% – «хорошая осанка [1]. Результаты исследования физической подготовленности девочек дошкольного возраста определили эти значения как «низкий» и «очень низкий» уровень, что свидетельствует о необходимости разработки средств, методов воздействия и коррекции, способствующих формированию правильной осанки и исправлению ее дефектов. Хорошо известно, что между уровнем развития физических качеств и техникой выполнения даже самых простых упражнений, существует определенная взаимосвязь.В рамках данной работы было проведено исследование по определению взаимосвязей между показателями физической подготовленности дошкольниц и качеством выполнения упражнений, где главным критерием правильной техники исполнения служит постановка и фиксация в двигательном действии правильной осанки. Качество упражнения оценивалось по способности удерживать и фиксировать осанку в трех положениях равновесий: без помощи рук, свободная нога вперед: нога должна быть поднята минимум на 90°; без помощи рук, свободная нога в сторону: нога должна быть поднята минимум на 90°; без помощи рук, свободная нога назад минимум на 90°: без движения тела или с наклоном вперед.

Величина взаимосвязи упражнений варьирует от умеренных до высоких значений. Как показывают полученные коэффициенты корреляции, из числа упражнений, направленных для формирования правильной осанки, большинство из них имеют сильную взаимосвязь с упражнениями в равновесии, а именно: – тест «проба Ромберга» (соответственно «нога вперед, в сторону, назад» – r = 0,700; 0,788; 0,815). Между показателем «равновесие, нога вперед, в сторону, назад» и «подниманием туловища в положении лежа на животе» также сильная связь (соответственно r = 0,722; 0, 866; 0,787). Взаимосвязь между тестом «наклон туловища назад» и «равновесием нога в сторону» определена как 0,815. Среднюю зависимость показателей упражнений специальной физической подготовки с упражнениями в равновесии, имеет:

– «угол в висе» (r =0,657), характеризующую силу мышц туловища и ног;

– «прыжок в длину с места» (r =0,569), характеризующий скоростно-силовые качества.

«Наклон туловища вперед» (соответственно «равновесие вперед, в сторону, назад» r = 0,631; 0,577; 0,677); «наклон туловища назад» (соответственно «равновесие вперед, назад» r = 0,688; 0,679) – определяют работу дошкольниц по развитию качеств гибкости.

Кроме того выявлена умеренная взаимосвязь с таким тестом как «удержание ног в висе с «равновесием нога вперед», «равновесием нога назад» (соответственно r = 0, 400 и r = 0, 387). По нашему мнению, этот показатель также как в «равновесии нога вперед» определяет силовые качества гимнасток, которые будут свидетельствовать о том, что чем выше сила мышц туловища и ног, тем большая нагрузка будет распределяться на эти названные группы мышц, не влияя на осанку девочек. Также умеренные показатели коэффициента корреляции между тестом «прыжок в длину с места» и «равновесием нога вперед» (r =0,385) и «равновесием нога назад» (r =0,455), который характеризует скоростно-силовые качества занимающихся. Анализ рассчитанных взаимосвязей между упражнениями физической подготовки и техникой исполнения упражнений в равновесии установил в основном наличие трех показателей, характеризующих силовые качества, вестибулярную устойчивость, качества гибкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные значения взаимосвязей позволяют рекомендовать девочкам-дошкольницам для формирования правильной осанки включать движения на вестибуляр-

ную устойчивость и работать над силой и гибкостью. Это связано с тем, детям приходится выполнять большой объем упражнений различными частями тела, удерживая при этом правильную осанку. Проведенные педагогические наблюдения и исследования позволят в дальнейшем разработать средства и методы эстетической гимнастики, направленные на формирование правильной осанки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лалаева Е.Ю. Исследование нарушений в осанке детей дошкольного возраста / Е.Ю. Лалаева, С.В. Вишнякова // Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт // Сборник научных статей по итогам работы круглого стола с международным участием по общим вопросам экономики, педагогики, психологии, физкультуры и спорта (23 марта 2020 г.). – Часть 2 – Москва : Конверт, 2020. – С. 194–196.

2. Эйдельман, Л.Н. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 187–190.

REFERENCES

1. Lalaeva, E. J. and Vishnyakov, S.V. (2020), “The Study of disorders of posture in children of preschool age”, *Economy and management in the twenty-first century: information technologies, biotechnologies, physical culture and sports, Collection of scientific articles on the results of the round table with international participation on General issues of Economics, pedagogy, psychology, physical education and sports*, Moscow, pp. 194–196.

2. Eidelman, L. N. (2012), “Technology of correct posture formation In preschool children by means of choreography and classical dance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 85, No. 3, pp. 187–190.

Контактная информация: elena_lalaeva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.09.2020

УДК 378.1

БРЕЙСТОРМИНГ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ ЭКОНОМИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МАТЕМАТИКЕ

***Светлана Юрьевна Ланина**, кандидат физико-математических наук, доцент, Благовещенский государственный педагогический университет*

Аннотация

Целью исследования является обоснование эффективности использования брейсторминга при организации обучения будущих экономистов математике. Раскрываются возможности брейсторминга в формировании каждого из компонентов качественной математической подготовки студентов экономического профиля. Представлен пример проблемы-задачи, положенной в основу брейсторминга при изучении темы «Дифференциальное исчисление».

Ключевые слова: брейсторминг, математическая подготовка, студенты, экономический профиль.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p195-197

BRAINSTORMING AS A TEACHING METHOD IN MATHEMATICS CLASSES FOR FUTURE ECONOMISTS

***Svetlana Yuryevna Lanina**, the candidate of physical and mathematical sciences, senior lecturer, Blagoveshchensk State Pedagogical University*

Abstract

The aim of the research is to substantiate the effectiveness of using brainstorming in mathematics classes to students of economic profile. The capabilities of brainstorming in the formation of each of the