

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО–ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 442 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Спириной Дарьи Владимировны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат биологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Е.М. Сулига

инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Укрепление и сохранение здоровья школьников является одной из важнейших проблем нашего времени. В частности, проблема коррекции отклонений и профилактики в состоянии здоровья детей приобрела в настоящее время особую актуальность. Это определено, прежде всего, наличием большого числа учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья. Имеются причины, среди которых строгий режим работы поликлиник и кабинетов лечебной физической культуры, повышенная профессиональная занятость родителей, которые препятствуют современной реабилитации школьников. Этим и объясняется актуальность выбранной темы.

Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, а это ведет за собой нарушения координации движений, осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и так далее. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно–мышечного аппарата, сердечно–сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Нарушение осанки не является заболеванием –это изменение функционального состояния опорно–двигательного и мышечно–связочного аппаратов, которое (при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях) не прогрессирует и является обратимым процессом.

Постепенно нарушение осанки приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что отрицательно воздействует на деятельность основных систем организма: центральной нервной, сердечно–сосудистой и дыхательной; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка и общей функциональной слабости.

Обнаруженные закономерности поясняют актуальность выбранной темы исследования.

Таким образом, **цель работы** заключается в теоретическом изучении нарушений опорно–двигательного аппарата и разработке рекомендаций по коррекции нарушений развития опорно–двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста и экспериментальная проверка эффективности данных рекомендаций.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности развития и негативные воздействия на опорно–двигательный аппарат у младших школьников.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки состояния опорно–двигательного аппарата у младших школьников.
3. Разработать методику построения физкультурно–оздоровительных мероприятий для профилактики и коррекции нарушений развития опорно–двигательного аппарата младших школьников и проверить ее эффективность.

Таким образом, **объектом** исследования является учебно–воспитательный процесс по физической культуре. **Предметом** исследования стала коррекция нарушений опорно–двигательного аппарата у младших школьников средствами физической культуры.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования. анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности, математико–статистические методы.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Особенности развития опорно–двигательного аппарата у младших школьников и негативные воздействия на опорно–двигательный аппарат» уточнены основные понятия, характеристики заболеваний и негативные воздействия на опорно–двигательный аппарат младших школьников.

В данной главе определена основная терминология работы, даны определения таким понятиям как «осанка», «плоскостопие», которые характеризуют способность человека предохранять опорно–двигательную систему от перегрузки.

Обзор методической литературы по проблеме нарушений осанки и плоскостопия у младших школьников показал, что в зарубежной и отечественной литературе было издано много научных трудов по вопросу профилактики и лечения отклонения опорно–длительного аппарата с помощью физических упражнений. Нарушения опорно–двигательного аппарата делятся на заболевания нервной системы, врожденные патологии и приобретенные заболевания и повреждения опорно–двигательного аппарата.

К негативным воздействиям на опорно–двигательный аппарат относят малоподвижный образ жизни, долгое статическое положение в учебно–воспитательном процессе, ношение тяжелого ранца и другие. Мышечная система не способна к длительной работе, особенно затруднены мелкие и четкие двигательные акты, и их координация. Мышцы нижних конечностей развиты меньше, чем мышцы туловища, поэтому очень большая нагрузка на мышцы ног может привести к развитию плоскостопия и другим деформациям. Сила мышц–сгибателей из–за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц–разгибателей. В связи с этим в физическом воспитании важно выбирать упражнения, укрепляющие разгибательную мускулатуру, формирующие правильную осанку. Неправильная осанка усугубляет работу сердца, легких, функциональных нарушений костно–желудочно–кишечного тракта, при этом уменьшается жизненная емкость легких, возникают головные боли, возрастает утомляемость. Поэтому профилактика нарушений опорно–двигательного аппарата обязана существовать и должны быть сосредоточена на ликвидацию обстоятельств, вызывающих данные нарушения.

Следует отметить, что к профилактике заболеваний опорно–

двигательного аппарата относят физкультурно–оздоровительные мероприятия в течении дня, которые были использованы на уроках физической культуры и во время учебной деятельности: физкультминутки, дыхательная гимнастика, физкультпаузы, спортивные и подвижные игры, ходьба и ее вариации, бег и его вариации и др.

**Во второй главе «Программа физкультурно–оздоровительных мероприятий в профилактике нарушений опорно–двигательного аппарата»** дана характеристика тенденций профилактики и коррекции опорно–двигательного аппарата, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Педагогическое наблюдение проходило в МОУ «Гимназия имени Ю. А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области» в 3 «А» классе, на протяжении 8 месяцев (сентябрь 2015 – апрель 2016). Возраст занимающихся на момент проведения исследования составил 9 – 10 лет. Целью нашей работы было разработать методы профилактики нарушений осанки у младших школьников средствами физической культуры.

На первом этапе эксперимента был проведен анализ состояния опорно–двигательного аппарата учащихся 3 «А» класса. В эксперименте принимали участие 17 человек. Была составлена программа по коррекции опорно–двигательного аппарата, состоящая из двух этапов. Она представляет собой комплекс средств различной направленности, отобранных на основе анализа научно–методической литературы и данных из медицинских карт учащихся.

Детям с нарушениями опорно–двигательного аппарата предлагалось дополнительное задание на дом, которое учитывало конкретное заболевание.

На втором этапе эксперимента от 50 до 80% времени отводилось на развитие двигательных качеств, на формирование и укрепление опорно–двигательного аппарата отводилось 20–35% времени на уроке по физической культуре.

В ходе исследования выявлено, что трое учащихся имели искривление позвоночника: правосторонний грудной сколиоз у 2 человек, грудной кифоз у 1 младшего школьника. На основании осмотра в медицинских картах нами были проведены подсчеты и выявлено, что двое, из 17 человек, имеют плоскостопие III степени. Также путем осмотра и определение угла между реберными дугами была выявлена форма грудной клетки. Обнаружена цилиндрическая форма грудной клетки у 7 человек, коническая форма – 5 человек. Измерение подвижности позвоночника проводилось во время урока по физической культуре. Для выявления достоверности исследования был применен метод математической статистики.

В течение экспериментальной работы у детей укрепились мышцы спины, ног, живота, рук, плечевого пояса. Эти изменения мы смогли отследить за счет тестирования, проводившегося в начале и в конце исследования. По результатам состояния опорно–двигательного аппарата, у одного учащегося, имеющего легкую форму плоскостопия III степени, в конце исследования достиг положительного изменения в деформации стопы, так как лечение произошло своевременно, что помогло приостановить развитие заболевания и снизить болевой синдром. У остальных учащихся изменения не произошли, так как искривления и плоскостопие являются наследственными. Но следует заметить, что у всех детей улучшились показатели физического развития. Двигательная подготовленность увеличилась, что подтвердили измерения гибкости позвоночника: в начале исследования средний арифметический показатель составлял 5,7 см, а в конце исследования этот показатель составлял 11 см.

При оценке общей физической подготовки мы выявили в начале исследования показатели ниже среднего уровня подготовленности у 25% учащихся, а в конце исследования – средневысокие показатели продемонстрировали 54% младших школьников.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Понятие «осанка», рассмотренное в нашей бакалаврской работе,

определяется как привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

Для оценки уровня развития способностей учащихся рекомендуется использовать следующие тестовые упражнения: гибкость позвоночника (складка), ходьба и ее вариации, бег и его вариации, упражнения на гибкость с гимнастической палкой и другие.

В целях развития физических способностей у учащихся, автором была разработана программа физкультурно–оздоровительных мероприятий, рассчитанная на восемь месяцев, с ежедневной периодичностью. Результатами, полученными в ходе экспериментального использования данной методической разработки в тренерской практике, доказана её эффективность, поскольку цель тренировочного процесса – улучшения состояния здоровья и увеличения посещаемости занятий.

Предпринятое исследование подтвердило экспериментальным путем, что физкультурно–оздоровительная программа Спириной Д. В. подтвердила свою результативность. При этом к основным достоинствам программы Спириной Д. В. следует отнести рациональное распределение нагрузки на занятиях в учебном заведении.

Таким образом, применение теоретически обоснованной и успешно апробированной автором методики представляется одним из наиболее продуктивных способов профилактики и коррекции опорно–двигательного аппарата у младших школьников.