

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лаврухина Александра Сергеевича

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2017

Введение

Формирование осанки – проблема разносторонняя. Решать её необходимо общими усилиями, педагогов, врачей, родителей. Состояние изучаемой проблемы освещается достаточно подробно как в педагогической, так и в медицинской литературе.

В последнее время все чаще отмечаются случаи возникновения отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у учащихся младшего школьного возраста.

Специалисты отмечают, чтобы получить максимальный корригирующий эффект, физические упражнения нужно выполнять по определенным правилам, а также использовать наиболее эффективные из них.

Очень подробно описываются средства, которые включаются в уроки физической культуры, в массовый и детский спорт.

Гипотеза исследования: мы считаем что, системное включение специально подобранных подвижных игр активно влияющих на формирование осанки ребенка в основную часть урока физической культуры, поможет скорректировать имеющиеся нарушения и предотвратить появление новых дефектов.

Цель исследования – разработать и апробировать коррекционную программу, определяющую влияние подвижных игр в младшем школьном возрасте на коррекцию осанки.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Выполнить мониторинг-диагностику состояния осанки у детей младшего школьного возраста в средней школе № 62.
2. Разработать проект коррекционной программы, включающий комплекс подвижных игр, эффективно влияющих на коррекцию осанки.
3. Проанализировать динамику показателей коррекции осанки у детей.

Объект исследования – процесс коррекции осанки детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – влияние подвижных игр на коррекцию осанки у детей в младшем школьном возрасте общеобразовательной школы.

Практическая значимость – Представленный в работе подбор подвижных игр, влияющий на формирование осанки у младших школьников может быть использован в практике школьного физического воспитания в начальной школе.

Основное содержание работы

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряя рост и высоту позвонков.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. Для подростков характерно изменение состояния кожных покровов тела.

У подростков изменяется и работа потовых желез. Наиболее яркие изменения в этом возрасте наблюдаются в высшей нервной деятельности.

Переход к юношескому возрасту связан с дальнейшим совершенствованием высшей нервной деятельности.

Яркие изменения наблюдаются в речевой деятельности: ее уровень несколько снижается.

Часты резкие и неожиданные смены настроения, внезапные переходы от экзальтации к депрессии и наоборот.

Указанные особенности подтверждают распространенное мнение, что этот возраст «трудный».

В этом возрасте особенно большое значение приобретает рационально организованный режим дня учебы, сна, отдыха, питания, общественно-полезного труда, занятий физическими упражнениями, закаливания, развлечений.

Наша работа нацелена на подбор и описание подвижных игр, направленных на коррекцию осанки у детей младшего школьного возраста общеобразовательной школы. В жизни и здоровье человека немаловажное место занимает осанка.

Осанкой называется привычное положение тела в покое и движении, которые человек принимает без излишнего мышечного напряжения.

Одним из основным факторам, определяющими осанку, является активность мышечного аппарата

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости, снижение аппетита, ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевого выделения.

Стержнем осанки служит позвоночник, имеющий в сагиттальной плоскости четыре характерных изгиба: шейный и поясничный обращены выпуклостью вперед (лордоз), а грудной и крестцово-копчиковый выпуклостью назад (кифоз).

Практически установлено, что результатом неправильного держания тела, особенно в детском возрасте, становится суживание грудной клетки: углы лопаток отходят от позвоночника и начинают торчать, спина горбиться, живот выпячивается вперед.

Многолетняя практика работы с детьми доказывает, что формирований правильной осанки это одна из основных задач физического воспитания, которая решается как на уроках физической культуры, так и с помощью выполнения упражнений в домашних условиях.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим способом предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры. Особенно физкультминутки обязательны в начальных классах.

Подвижность в суставах морфофункциональное двигательное качество, и у мальчиков и у девочек в среднем школьном возрасте период высокой чувствительности развития гибкости.

Дети много времени проводят в сидячем положении в школе. Это приводит к утомляемости, расслаблению мускулатуры и принятию школьниками вынужденной позы для отдыха.

Большое значение в формировании осанки имеет одежда. Она должна быть свободной, удобной, не создавать дискомфорт.

Обувь для повседневной носки должна иметь твердую подошву с высотой каблуков 3-4 см. и прямые, нескошенные носки.

К числу важных мер по воспитанию осанки относятся закаливающие процедуры.

Начинать закаливание лучше с воздушных ванн, которые проводятся вблизи открытого безветренного места.

Для формирования правильной осанки весьма эффективно плавание. Особенно подчеркивает, что лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей.

Применяемые на занятиях силовые упражнения носят преимущественно динамический характер.

Однако упражнения в напряженных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников 9-10 классов.

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки.

Занятия со школьниками, страдающими нарушением осанки и сколиозом, являются одним из звеньев общей системы физического воспитания в школе.

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей с нарушениями в развитии.

При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата и осанки следует помнить, что они имеют особое значение для занятий, проводимых в гетерогенных группах, так как они позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) детям соперничать на равных условиях; дают возможность учащимся с тяжелыми нарушениями в развитии выбирать игры и, несмотря на тяжелые нарушения двигательных функций, принимать участие в спортивных занятиях.

В игровой деятельности детей сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети развиваются физически, с другой получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовольствие от этой деятельности

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями осанки необходимо:

- проверить наличие специального оборудования и инвентаря
- проверить состояние спортивной одежды, обуви;
- освободить от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;

- тщательно изучить медицинские карты обследования детей;
- определить состояние физического развития;
- выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей;
- выявить уровень развития двигательных функций;
- предъявить повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.

При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметричные упражнения, которые занимают главное место в школьных уроках.

Реализация цели исследования была связана с решением комплекса экспериментальных задач:

1. Обследование испытуемых.
2. Разработать проект коррекционной программы, включающий комплекс подвижных игр, эффективно влияющих на коррекцию осанки.
3. Выявить эффективность предложенного варианта программы по коррекции осанки у детей.

Исследование проходило на базе лицея № 62, города Саратова в период 3 учебной четверти (февраль-март 2016 года). В исследовании принимали участие 30 детей в возрасте 7-8 лет учащиеся 1-х классов «А» (экспериментальный) и «Б» (контрольный).

Для решения вышеназванных задач мы использовали следующие методы исследования: 1. тестирование; 2. естественный эксперимент; 3. статистическая обработка данных; 4. сравнительный анализ данных статистической обработки

Для выявления эффективности разработанной коррекционной программы в конце исследования в контрольном и экспериментальном классе были проведены тесты, которые позволили увидеть уровень развития силовой выносливости туловища детей.

Для выявления дефектов осанки, а также для контроля эффективности применяемой программы подвижных игр были использованы следующие методы оценки:

Осмотр. Ребёнок должен разуться и раздеться до трусов, встать в обычной для себя позе, поставить стопы параллельно на расстоянии одной ступни и смотреть прямо перед собой.

Осмотр сбоку (в сагиттальной плоскости). Вертикальная линия, проходящая сверху вниз через всё тело, должна соединять мочку уха, вершину плеча, задний край тазобедренного сустава, заднюю поверхность коленной чашечки и передний край лодыжки.

Опущенная голова или вытянутая вперёд шея, усиленный или уплощённый шейный лордоз изменяют положение остальных частей позвоночника.

Осмотр спереди (фронтальная плоскость). Начать осмотр с лица и головы. Их асимметрия и другие отклонения от нормы являются признаком врождённых нарушений развития опорно-двигательного аппарата.

Смещённый в сторону от средней линии пупок говорит об укорочении и повышенном тоне мышц живота с этой стороны.

Осмотр сзади. Нарушения положения головы при осмотре сзади хорошо видны по расположению мочек ушей.

Правая и левая половины тела должны быть симметричны. Чтобы выявить отклонения положения таза, обратите внимание на область поясницы и ягодиц.

Осмотр при наклоне вперёд (горизонтальная плоскость). Наклоняться при таком осмотре нужно правильно: опустить голову, прижать подбородок к груди и, не сгибая ног и свободно опустив руки, наклонить туловище до горизонтального положения.

Методы математической статистики позволили оценить размер и достоверность сдвигов исследуемых показателей: силовой выносливости и гибкости позвоночного столба у детей экспериментальной группы.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства коррекции нарушений осанки и формирования навыка правильной осанки у детей 7-8 лет, а также схема организации и методы оценки их эффективности.

Своим исследованием мы хотим доказать, что даже в условиях школьных уроков, при незначительных затратах времени, но акцентировано и системно работая над формированием осанки, можно добиться значительных результатов в коррекции телосложения. Анализ эффективности предлагаемого нами подхода по формированию осанки детей младшего школьного возраста осуществлялся на основе:

- оценки разработанного нами комплексного варианта коррекционной работы по формированию осанки;

- данных мониторинга исходного и постэкспериментального состояния испытуемых после апробации проекта программы коррекционной работы по формированию осанки.

У всех исследуемых детей мышцы туловища ослаблены, физическая работоспособность понижена, наблюдается повышенная утомляемость.

Основные требования к применяемым подвижным играм сформировать навык правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Для достижения такой цели необходимо:

- оптимизация функциональных показателей организма (силовой выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника, физической работоспособности, двигательной активности, мышечного корсета);

- формирование навыка правильной осанки на основе динамического стереотипа;

- обучение детей специальным упражнениям для поддержания необходимого уровня функциональных показателей организма и их развития в домашних условиях.

Число и темп повторений каждого упражнения, время удержания статических поз, вес отягощений, продолжительность и интенсивность тренировки в целом подбирались индивидуально.

Критерий интенсивности нагрузок частота пульса. По мере улучшения физической формы интенсивность общей нагрузки постепенно увеличивалась.

Необходимо добиться от детей сознательного отношения к предлагаемым подвижным играм.

Перед экспериментом уделялось достаточно времени теории: разъяснению детям, как осанка влияет на здоровье, что такое правильная осанка, какие виды её нарушений бывают и что необходимо исправить при его индивидуальных особенностях.

Для этого проводились как индивидуальные беседы, так и классные часы по теме.

Упражнения для выработки навыка правильной осанки - главный момент в начале тренировок.

В период занятий все подвижные игры выполнялись в соответствии с методическими указаниями, так как неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с одной группы мышц на другие.

После проведения подвижных игр при сутуловатости и круглой спине уделялось больше внимания укреплению мышц спины и плечевого пояса и расслаблению и растягиванию мышц груди, осторожно увеличивалась подвижность грудного отдела позвоночника.

Выработка нормальной или максимально приближённой к ней осанки это и конечная цель коррекции, и то, с чего нужно начать применение подвижных игр.

Поддерживая правильную осанку, не надо напрягать мышцы, тело не должно быть скованным.

Из всего вышесказанного следует, что коррекция нарушений осанки, а также формирования навыка правильной осанки процесс очень трудоёмкий и длительный, и не следует ограничивать возможности лишь введенными в урок подвижными играми.

Предлагаемый нами проект коррекционной программы для детей 7-8 лет носит комплексный характер. Основными компонентами такой комплексности являются:

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Примерные комплексы упражнений для детей с нарушениями осанки (для занятий дома).
3. Подвижные игры, направленные на формирование осанки, введенные в основную часть урока.

Заключение

1. В заключении необходимо сказать, что формирование осанки средствами физической культуры в школе необходимо начинать с первых занятий.

2. При формировании осанки необходимо организовывать двигательный режим дома и в школе.

3. Большое значение имеет освоение навыка нормальной осанки.

4. Введение в основную часть урока разработанного комплекса подвижных игр активно влияющих на формирование осанки, значительно улучшает показатели физической подготовленности и развития мышц корсета.

5. Включение в урок физической культуры подвижных игр направленных на коррекцию осанки, в течение 15 минут основной части, позволяет значительно улучшить показатели выносливости мышц спины, живота, боковых поверхностей туловища.

6. Детям, которые с приходом в школу имеют незначительные нарушения осанки, кроме занятий на уроке физической культуре, необходимо

разработать упражнения для утренней гигиенической гимнастики, направленные на формирование навыка правильной осанки и мышц корсета, для выполнения сначала под контролем родителей, а затем самостоятельно.

7. В ходе проведенного исследования коррекция нарушений осанки и формирование навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста средствами разработанного коррекционного комплекса подвижных игр, выявлены положительные изменения исследуемых нами показателей физической подготовленности.

Подводя итоги проведенной работы можно констатировать, что наша гипотеза полностью подтвердилась. Таким образом:

1. Формирование осанки в начальных классах невозможно без комплексных мероприятий направленных на организацию режима дня.
2. Специально подобранные подвижные игры способствуют коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.
3. Коррекционный комплекс подвижных игр так же способствует развитию различных форм качеств у детей, что способствует укреплению общего уровня здоровья.