

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА »**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Жумагазиевой Дарьи Алхамовны

Научный руководитель
доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание детей дошкольного возраста, которые зачастую имеют нарушения осанки, является объектом постоянного исследования ученых и практиков.

На сегодняшний день уровень физического воспитания у младших школьников не дает гарантий о дальнейшем физическом развитии учащихся как первого звена обучения в школе. Поэтому разработка и практическое обоснование новых методик о применении в процессе физического воспитания модернизированных средств физического воспитания у детей, которые имеют болезненное состояние осанки, а так же устранение нарушений правильной осанки, благоприятствуют развитию как физических, так и умственных способностей.

Актуальность исследования. Проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом ежегодно увеличиваются и приводят к развитию различных хронических заболеваний. По научным данным около 86% детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и нуждаются в коррекции позвоночника.

Объект исследования: процесс применения специальных оздоровительных физических упражнений для профилактики и разных нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика специальных оздоровительных физических упражнений для профилактики и разных нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста позволит предотвратить и устранить нарушения осанки.

Цель данной дипломной работы – выявить наиболее эффективные средства оздоровительной физической культуры для детей младшего школьного возраста, как способа профилактики нарушений осанки.

Задачи исследования:

1. Провести литературный обзор по теме исследования;
2. Выявить учащихся младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки в МОУ «СОШ п. Липовка»;
3. На основе медицинских карт выявить нарушения осанки учащихся;
4. Разработать комплекс физических упражнений для профилактики нарушения осанки средствами оздоровительной физической культуры у детей младшего школьного возраста;
5. С помощью педагогического эксперимента оценить эффективность разработанной методики, направленной на профилактику нарушений осанки у детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной физической культуры.

Методы исследования. Теоретический анализ педагогической, научной и методической литературы по теме исследования. Изучение медико-педагогической документации. Педагогическое наблюдение. Подбор комплекса упражнений для детей с нарушением осанки. Экспериментальный метод, включающий проведение констатирующего эксперимента. Сбор антропометрических данных. Анализ и обобщение полученных данных.

Структура работы. Настоящая работа состоит из введения, трех глав и подпунктов, заключения, списка использованной литературы и двух приложений.

Основное содержание работы

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ п. Липовский» Озинского района Саратовской области с сентября 2018 года по май 2019 года. В исследовании приняли участие учащиеся начальных классов 8-10 лет, в количестве 15 человек.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе работа проводилась совместно с медицинским работником. По исследованию медицинских карт были выявлены нарушения осанки у детей МОУ «СОШ п.Липовский» (и по данным медицинского осмотра) за 2018-2019 учебный год. Осуществлялся выбор темы исследования, поиск и анализ научно-методической литературы, формулировалась цель и задачи, подбирались и апробировались методы исследования.

На втором этапе были подобраны методики для выявления нарушения осанки и реализация упражнений по профилактике нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

На третьем этапе эксперимента - обработка результатов и сравнительный анализ до начала исследования и после его окончания.

Изучив всю литературу совместно с медицинским работником, для учащихся были подобраны упражнения на формирование устойчивого навыка осанки: обще-развивающие упражнения, подвижные игры, а также упражнения на отдельные части тела. После каждого проведенного занятия, ребёнок или отдельная группа детей, получали задание домой, которые должны выполнять совместно с родителями или самостоятельно, если ребёнок сможет выполнить упражнение.

Работа проходила как в группе, так и индивидуально. На занятиях лечебной физкультуры для исправления нарушений осанки проводились следующие упражнения:

- для выработки ощущения правильной осанки;
- для сглаживания всех изгибов позвоночного столба или плоской спины;

- для выпуклой спины;
- для снижения грудного кифоза на протяжении грудного отдела – круглой спины.

Для доказательства гипотезы нами были подобраны и предложены комплексы занятий, которые направлены на коррекцию осанки учащихся.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование
4. Педагогический эксперимент.

В своём исследовании мы применили методы, которые позволяют определить состояние опорно-двигательного аппарата. Данный метод мы использовали для определения типа нарушения осанки с целью грамотного подбора корригирующих упражнений.

В ходе написания работы изучение и обобщение литературных источников позволило хорошо вникнуть в анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста; конкретизировать исследуемые задачи и раскрыть наиболее актуальные вопросы теории и методики формирования правильной осанки и её коррекции.

Педагогическое наблюдение основано на следующих структурных компонентах:

1. Антропометрические измерения:
 - измерение роста в положении стоя;
 - измерение веса;
 - измерение окружности грудной клетки.
2. Тестовая карта, состоящая из 10 вопросов.

Вся работа проводилась при участии медицинского работника. Кроме измерений изучались медицинские карточки каждого исследуемого. В результате анализа медицинских карт по итогу обследования 2018-2019 года у 4 (27%) учеников имеют незначительные нарушения осанки, 11(73%) учеников без нарушения осанки.

Визуальный осмотр и антропометрические исследования проводились в медицинском пункте. Дети осматривались в раздетом виде, в привычной для них позе, стоя с одинаковой нагрузкой на обе ноги (ноги прямые, пятки вместе, носки врозь).

Вид спереди и сзади позволил определить форму грудной клетки, нижних конечностей и стоп, выявить изменения позвоночного столба во фронтальной плоскости. Это проявляется в боковом искривлении позвоночника, асимметрией в положении плеч, лопаток, сосков, треугольников талии, перекосом таза и т.д.

Осмотр детей с боку позволил обнаружить изменения в сагиттальной плоскости – неправильное соотношение физиологических изгибов позвоночника. В норме глубина лордоза в шейном и поясничном отделах позвоночника должна соответствовать толщине ладони обследуемого.

Для простоты определения изменений позвоночника в сагиттальной плоскости испытуемый вставал спиной к ростомеру или к стенке так, чтобы его затылок, ягодицы и пятки касались вертикальной плоскости. В этом положении можно было четко увидеть нарушения в соотношении физиологических изгибов позвоночника. Так же при осмотре сбоку определялась форма грудной клетки и возможное пере разгибание в коленных суставах.

Симптомы нарушения осанки детей были выявлены почти во всех плоскостях (сочетанный вид нарушения осанки), в различной стадии – от чуть заметных до резко выраженных. Нарушения во фронтальной плоскости было важно отличить от сколиоза.

Для этого мы просили ребят встать в положение по команде «Смирно!». За счет напряжения мышц позвоночник выпрямляется. Так же ребёнка можно попросить лечь на живот, нарушение осанки в этом положении может исчезнуть. При сколиозе этого не происходит.

Наличии торсии, характерной для сколиоза, так же можно выявить в положении наклона вниз. В этом положении мы обращали внимание на наличии или отсутствие реберного выбухания, которое может появиться по одну сторону от средней линии спины, чаще на уровне лопаток, и на перекося таза на уровне поясницы, который может быть обнаружен по другую сторону от средней линии спины в виде мышечного валика. Так же путем пальпации в этом положении можно обнаружить смещение или ротацию позвонков. Таким образом, мы исключали сколиоз позвоночника, а в случае подозрения консультировались с врачом-ортопедом.

В результате тестирования было выявлено, что 8 (54%) учеников, состояние осанки в норме, значительные нарушения у 5 (34%) учеников, выраженные нарушения у 2 (6%) учеников.

Антропометрия применялась нами для определения состояния осанки с помощью измерений. Измерения проводились при помощи сантиметровой ленты. Необходимо было нащупать костные точки, которые выступают над обоими плечевыми суставами. Далее мы взяли сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижимали к точке левого плеча. Правой рукой потянули ленту по линии ключиц к такой же точке правого плеча, и фиксировали результат, который получили при измерении. После чего повторили измерение, но протягивали ленту между костными точками плеч за головой. На основе результатов, которые получили мы рассчитали индекс, характеризующий состояние осанки. Для этого мы воспользовались следующим уравнением: если в итоге расчетов получалось 100-110%, значит все в порядке. Диапазон в 90-100% и 120% показывает на то, что упражнения для формирования правильной осанки должны быть основными в

самостоятельных тренировках. Показатели менее 90% или более 120% говорят о немедленном врачебном обследовании. Соотношение между окружностью талии и ростом в норме составляет 45 %.

Итак, по данным антропометрии - 7 (47%) человек с нормальной осанкой, с незначительным нарушением – 6 (40%) человека, с выраженным нарушением - 2 (13%) человека.

При анализе полученных данных до момента профилактических упражнений у детей младшего школьного возраста в количестве 15 человек, 8 (54%) имеют осанки в норме, 5(34%) имеют незначительные нарушения, 2 (6%) имеют выраженные нарушения осанки, которые необходимо контролировать у специалиста.

После обработки первичных данных с учениками был реализован комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки, который проводился в течение 4 месяцев 2 раза в неделю.

Для определения эффективности упражнений, была проведена контрольная диагностика состояния нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

При ориентировочном методе выявления нарушения осанки у детей младшего школьного возраста, были получены следующие результаты:

Правильная осанка – 12(75%) школьников, с незначительными нарушениями осанки - 1(19%), выявленные нарушения осанки – 2 (6%).

При сравнительном анализе нарушения осанки младших школьников до момента реализации профилактического комплекса и после применения упражнений профилактики, мы прослеживаем положительные изменения.

Выявление состояния осанки антропометрическим методом измерения, при помощи сантиметровой ленты, были получены результаты, школьников 10(67%) школьников с нормальной осанкой, 3(20%) школьник с незначительным нарушением осанки, 2(13%) школьник с выраженным нарушением осанки.

По результатам проведенного исследования у детей младшего школьного возраста после проведенного профилактического комплекса упражнений по профилактике нарушений осанки:

- 67 % детей с нормальной осанкой,
- 20 % детей с незначительным нарушением осанки и 13 % имеют выраженное нарушение, которые не поддаются профилактическим упражнениям и требуют большего внимания по профилактике и коррекции совместно с постоянным контролем специалиста.

Следует отметить, что увеличение количества школьников с нормальной осанкой, свидетельствует о эффективном и положительном влиянии на состояние имеющихся нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

В результате проведенных сравнений показателей за 2018 и 2019 года мы видим улучшение состояния осанки у детей младшего школьного возраста. Это связано с правильным соблюдением режима дня, жесткой постелью, правильной рабочей позой во время письма, правильным ношением портфеля, регулярное выполнение утренней гимнастики, закаливающих процедур, игр на свежем воздухе, дополнительных часов здоровья и т.д. Все эти факторы способствуют увеличению числа детей с нормальной осанкой.

Применение методики для профилактики изменений и коррекции осанки дало эффективный и положительный результат физического состояния учащихся. В результате исследования мы убедились, что физические упражнения благоприятствуют предупреждению изменений осанки у детей младшего школьного возраста и нашло обоснование в итогах и выводах педагогического исследования. Это в очередной раз утверждает целесообразность применения физических упражнений в младшем школьном возрасте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нарушение осанки - это одна из основных нарушений физического развития школьников. В основном изменения осанки у детей школьного возраста – это приобретённое явление. Причина всему этому – неправильная организация учебного процесса, что, в последнее время, привёл к появлению у школьников отклонений разнообразных органов, систем и спаду общей функциональности, и увеличению психофизической перегрузки.

Для образования правильной осанки необходимо создать подходящую среду не только в учреждениях образования, но и в домашних условиях. Поэтому большое значение в профилактике изменений осанки уделяется лечебной физкультуре, способствующая укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Развитие навыков сохранения правильной осанки должно зарождаться в семье. Для этого обязательно проводятся беседы с родителями и детьми.

В работе обозначена роль физических упражнений в профилактике изменения осанки школьников. И методы исследовательской работы, а так же был сделан анализ изменения осанки школьников за один год их обучения в школе и сделаны выводы. Для лиц, которые занимаются физическим воспитанием, были разработаны рекомендации для спада уровня изменения осанки и методики для коррекции сколиоза. При выявлении у учащихся отклонений в изменениях осанки нужно вводить на уроках физкультуры разнообразные методики и дополнительные часы по этому предмету.

Учебная работа в каждом классе по физкультуре рассчитана на два часа в неделю, поэтому формировать и контролировать осанку только на уроках физкультуры не предоставляется возможным. Для этого нужны дополнительные часы – часы здоровья.

Для обоснования или оспаривания гипотезы было организован научный эксперимент, от куда и были получены следующие данные:

На начало года без использования профилактических упражнений 54% (8) имеют нормальную осанку, 34% (5) имеют незначительные нарушения осанки и 12% (2) имеют выраженное отклонение в нарушение осанки.

По результатам эксперимента мы убедились, что физические упражнения, подвижные игры, соблюдение всех рекомендаций и требований медицинского работника и преподавателя физической культуры способствуют предотвращению нарушений осанки детей младшего школьного возраста. И всё это имеет место быть в результатах и выводах данного эксперимента. Это лишний раз доказывает смысл, пользу от применения физических упражнений в младшем школьном возрасте.

В результате проделанной работы сделаны следующие выводы:

1. Было изучено и проанализировано более 20 литературных источников, посвящённых данной теме.
2. На начальном этапе эксперимента были выявлены нарушения осанки у детей младшего школьного возраста.
3. На втором этапе проводились ориентировочные измерения некоторых параметров (антропометрических данных) в исследуемых группах детей, которые показали нам положительную динамику в изменении осанки у детей. На этом же этапе были внесены изменения в комплекс упражнений, для детей у которых были незначительные улучшения в профилактике нарушения осанки. Были даны рекомендации родителям и классным руководителям детей.
4. На третьем этапе был проведён метод ориентировочного оценивания состояния осанки у занимающихся детей, а так же был проведён анализ результатов начального этапа и заключительного. Результат показал нам положительную динамику в изменении осанки у детей. Классные руководители отмечали у детей повышение работоспособности, внимательности и усидчивости.

Данная работа может быть использована медиками и педагогами для самоконтроля за лицами, занимающихся физкультурой и спортом. Под таким контролем находятся и дети, которые имеют какие-либо дефекты в состоянии осанки. За месяц прохождения исследования, конечно, не предоставляется возможным, в полной мере, проследить наличие положительных или отрицательных результатов. Для их получения требуется огромное количество времени. Данная дипломная работа содержит ряд советов, пожеланий и рекомендаций по профилактике изменения осанки.