

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

_____ Федорова Н.И.

« ____ » _____ 2019 г

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Профиль - Физическая реабилитация

Студент – исполнитель _____ Баканова Е.А.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Сипкина М.Г.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Главный врач ОГАУЗ «Смоленский областной
врачебно-физкультурный диспансер»,

Заслуженный врач

Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомическое строение стопы	6
1.2. Возрастные особенности формирования свода стопы и проблема плоскостопия дошкольников	9
1.3. Профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников средствами адаптивного физического воспитания	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	19
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	22
Выводы.....	34
Практические рекомендации.....	36
Литература.....	37
Приложения.....	42

Введение

Актуальность исследования. Заболевания костно-мышечной системы были признаны Всемирной организацией здравоохранения главным направлением исследований на период 2000-2010 гг.

В Российской Федерации тенденция к ухудшению состояния здоровья детей дошкольного возраста приняла устойчивый характер. Плоскостопие занимает ведущее место в структуре патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей и составляет от 30 до 70% [3, 11, 38].

Одной из причин плоскостопия называют врожденную плоскую стопу. Распознать это заболевание раньше 5-6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей младше 5 лет определяются все элементы плоской стопы, однако только приблизительно в 3% всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.

Стопа человека представляет собой идеальную анатомическую конструкцию для опоры и передвижения, имея сводчатое строение, она является «живой рессорой», которая позволяет равномерно распределять тяжесть человеческого тела, амортизирует толчки при ходьбе, сообщает плавность походке и упругость стоянию. При плоскостопии рессорная функция стопы ослабляется [15].

[14, 31] отмечают, что отсутствие внимания к проблеме плоскостопия у ребенка рано или поздно приводит к чрезмерной нагрузке на коленные и тазобедренные суставы с последующим искривлением позвоночника, нарушениям осанки, в том числе - сколиозам. Сколиоз приводит к смещению межпозвоночных дисков и защемлению нервных окончаний. Этот процесс сопровождается болевыми ощущениями в разных частях тела, расположенных далеко от стопы. При плоскостопии также происходит деформация пальцев и передней части стопы, ухудшение венозного оттока от нижних конечностей, нарушение функционирования внутренних органов. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, им

присущи быстрая утомляемость и жалобы на боли в ногах и спине. Тяжелые формы плоскостопия могут привести к инвалидности [22].

Вместе с тем, при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях, деформация свода стопы не прогрессирует и является обратимым процессом [12], поэтому вопросы ранней профилактики данного нарушения ОДА заслуживают особого внимания [15].

Однако, в настоящее время, несмотря на многочисленные исследования, отсутствуют высокоэффективные, основанные на интеграции комплекса общепринятых и нетрадиционных средств адаптивного физического воспитания, педагогические технологии коррекции плоскостопия детей разного возраста в целом, и дошкольного в частности.

Поэтому в данной работе была предпринята попытка систематизировать информацию о средствах адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста, страдающих плоскостопием, оценить их возможности и представить оптимальную программу, способствующую решению рассматриваемой проблемы.

Практическая значимость работы заключается в возможности ее использования в коррекционно-профилактической работе с детьми дошкольного возраста, страдающими плоскостопием.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать программу адаптивного физического воспитания направленную на формирование и коррекцию сводов стопы у детей дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания детей 5-7 лет, страдающих плоскостопием.

Предмет исследования – программа адаптивного физического воспитания детей 5-7 лет, направленная на формирование и коррекцию сводов стопы.

Гипотеза исследования – предполагается, что предложенная нами программа адаптивного физического воспитания окажет эффективное

влияние на процесс формирования и коррекции сводов стопы детей дошкольного возраста.

Задачи исследования

1. Изучить этиопатогенез и современные средства коррекции и профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста по данным научно-методической литературы;
2. Разработать программу адаптивного физического воспитания, направленную на формирование и коррекцию сводов стопы детей дошкольного возраста;
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы адаптивного физического воспитания.