

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

Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент
Воскресенский В.М.

«___» _____ 20__ г.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ЮНЫХ
ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 12-13 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.03 «Спорт»
(профиль – «Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде
спорта»)

Магистрант _____ Пронин А.П.

Научный руководитель
к.б.н., профессор _____ Шукаев В.П.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Довженко В.И.
Директор СДЮСШОР №3 г. Смоленска

Смоленск 2018

РЕФЕРАТ-АННОТАЦИЯ

Актуальность. Осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз, и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по велосипедному спорту.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование навыка правильной осанки детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста занимающихся велоспортом.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение предложенной методики формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста позволит обеспечить оздоровительный эффект, а также же улучшить уровень физического развития.

Задачи исследования

1. Определить уровень физического развития детей среднего школьного возраста.
2. Выявить типы нарушений осанки детей среднего школьного возраста.
3. Выявить мотивацию детей к учебно-тренировочным занятиям по велосипедному спорту.
4. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по велосипедному спорту.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- теоретически разработана и экспериментально обоснована методика формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на основе использования специальных физических упражнений, позволяющая осуществлять коррекцию нарушений осанки детей, развивать функциональные возможности систем их организма и эффективно повышать уровень физической подготовленности;

- установлено, что эффективность коррекции деформации существенно повышается при подборе физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в формировании осанки детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в экспериментальной разработке методики формирования навыка правильной осанки в процессе физического воспитания средних школьников на учебно-тренировочных занятиях по велосипедному спорту. Применение разработанной методики с использованием специальных упражнений обеспечивает положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата, улучшает уровень физического развития и повышает физическую подготовленность средних школьников.

Материалы исследования могут быть использованы при проведении учебно-тренировочных занятий с детьми 12-13 лет по велоспорту с целью предотвращения нарушений осанки; в образовательных учреждениях с целью унификации и профилактики нарушений осанки детей среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач нами использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных и архивных материалов
- педагогическое наблюдение;
- опрос (анкетирование);
- контрольно-педагогические испытания (тестирование);
- антропометрия;

- педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий);
- методы математической статистики.

Исследование проводилось в Смоленском областном государственном бюджетном учреждении «Спортивной школе олимпийского резерва «Юность России»» и включало в себя следующие этапы:

1 этап (январь 2016 – июнь 2016): изучение, анализ и обобщение данных, имеющихся в отечественной специальной научно-методической литературе по исследуемой проблеме; определена актуальность, объект, предмет исследования; сформулированы цель, задачи, методы исследования; разработана научная гипотеза. Осуществлено ознакомление с индивидуальными сведениями о детях по документам и материалам (медицинская карта здоровья ребенка).

2 этап (февраль 2016 – июль 2016): проводился констатирующий эксперимент по изучению показателей физического развития; осуществлялось тестирование (силовая выносливость мышц спины и живота, подвижность позвоночного столба, ЖЕЛ, АД, ЧСС). Проведена математическая обработка полученного цифрового материала.

На 3 этапе (август 2016 – январь 2017): начало проведения формирующего эксперимента (рис.1) и его завершение; осуществлена обработка, интерпретация материалов исследования и теоретическое обобщение результатов, завершено оформление и написание магистерской диссертации.

На защиту выносятся следующие основные положения:

1. Комплексная методика формирования навыка правильной осанки позволяет осуществлять коррекцию нарушений осанки детей, развивать функциональные возможности систем их организма и эффективно повышать уровень физической подготовленности на занятиях по велоспорту.

2. Использование специальных физических упражнений коррекционной и профилактической направленности, эффективно устраняют нарушения в формировании осанки детей среднего школьного возраста,

позволяют существенно повысить уровень их физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что масса тела у детей (мальчиков и девочек) 12 и 13 лет статически значимых различий не имеет. Девочки и мальчики в 12 лет имеют вес: $39,8 \pm 0,8$ кг и $44,0 \pm 0,4$ кг, в 13 лет $42,2 \pm 0,8$ кг и $46,3 \pm 2,9$ кг. С возрастом длина тела детей статистически существенно изменяется: дети 12-ти летнего возраста значительно выше детей 13 лет ($t=5,3$; $p<0,05$).

Силовая выносливость мышц живота: у детей 13 лет имеет более высший показатель по сравнению с детьми 12 лет. Показатели у детей 12 лет девочки- $16,8 \pm 0,6$ раз; 13 лет девочки - $17,7 \pm 0,3$ раз, а у 12 лет мальчики - $17,4 \pm 0,8$ раз и 13 лет мальчики – $19,3 \pm 0,8$ раз.

2. Выявлено, что у детей среднего школьного возраста преобладает кифотическая деформация позвоночника, что составило - 43,9%. В 39,0% случаев отмечается лордоз, наименьший процент составили дети со сглаженными физиологическими кривизнами – 17,1%.

3. При обработке результатов социологического исследования, выявлена необходимость в проведении не только физкультурных занятий направленных на формирование навыка правильной осанки, но и в организации и реализации теоретических занятий с детьми и их родителями. Во-первых, большинство респондентов (73,7%), не достаточно информированы по вопросам строения и функциям организма и профилактики нарушений осанки, во-вторых, дети (63,2%) плохо разбираются в причинах, приводящих к нарушениям осанки. В-третьих, занимающиеся заинтересованы в формировании знаний профилактике нарушений осанки средствами физической культуры (73,7%).

4. Эффективность предложенной и реализованной в формирующем педагогическом эксперименте комплексной методики обеспечена:

- повышением уровня физического развития: так, если при первом обследовании у детей экспериментальной группы масса тела составляла $45,3 \pm 2,4$ кг, то при повторном обследовании $49,6 \pm 3,2$ кг ($t = 0,35$; $p>0,05$); у

детей контрольной группы эти показатели, соответственно, составили: $46,8 \pm 3,5$ и $50,2 \pm 2,6$ кг ($t = 0,35$; $p > 0,05$). Длина тела у детей обеих групп увеличилась в среднем на 3–4 см, однако, эти изменения не существенны ($p > 0,05$);

- достоверным увеличением показателей силовой выносливости мышц спины и живота, которые за год регулярных занятий по предложенной методике у детей 12-13 лет статистически значимо улучшились, соответственно с $109,6 \pm 0,2$ до $118,3 \pm 1,1$ с ($t = 27,4$; $p < 0,001$), и с $27 \pm 0,2$ до $30 \pm 0,3$ раз ($t = 11,0$; $p < 0,001$);

- достоверным ($p < 0,05$) улучшением показателей функционального состояния дыхательной (измерения экскурсии грудной клетки, ЖЕЛ увеличилась по сравнению с исходным уровнем почти у всех детей) и сердечно-сосудистой системы. Если сравнить данные АД, полученные до и после исследования, то можно отметить, что во время нагрузки до исследования АД повышалось на 25-30%, а после исследования, на 10-15%. После 5 минутного отдыха АД восстанавливалось не полностью, а лишь у 90% детей- это до исследования, а после - у 95% детей. После 10-ти минутного отдыха АД восстановилось у 95% детей, по завершению исследования - у 98% детей;

- значимо улучшились показатели подвижности позвоночного столба ($t=2,19$; $p < 0,05$); у детей контрольной группы достоверных различий не выявлено ($t=1,94$; $p > 0,05$). При оценке координационных способностей были выявлены статистические различия в обеих группах: у детей контрольной группы - $t=2,02$; $p < 0,05$; у детей экспериментальной группы - $t=2,08$; $p < 0,05$. За время формирующего педагогического эксперимента у исследованных лиц экспериментальной группы достоверно улучшились скоростно-силовые способности ($t=3,09$; $p < 0,05$), в то время как у детей контрольной группы не выявлено достоверных различий ($t=1,23$; $p > 0,05$).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	13
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста	13
1.1.1. Особенности физического развития детей среднего школьного возраста	13
1.1.2. Особенности строения опорно-двигательного аппарата детей среднего школьного возраста	18
1.2. Деформации осанки детей среднего школьного возраста	20
1.2.1. Классификация нарушений осанки	20
1.2.2. Причины нарушений осанки	23
1.2.3. Диагностика нарушений осанки	25
1.3. Методические особенности проведения учебно-тренировочных занятий по велоспорту с детьми среднего школьного возраста с нарушением осанки	28
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1. Методы исследования	34
2.2. Организация исследования	40
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	42
3.1. Оценка уровня физического развития детей 12-13 лет	42
3.2. Типы нарушений осанки у детей 12-13 лет занимающихся велоспортом	44
3.3. Результаты социологического исследования	46
3.4. Экспериментальное обоснование методики формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по велоспорту	48
ВЫВОДЫ	60
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз, и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений [67].

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одно из первых мест как по частоте, так и по сложности патологических изменений занимают различные виды нарушения осанки. В свою очередь, вопрос исправления осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека [58].

В трудах отечественных авторов достаточно полно изучены процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям, а также различные методы ее коррекции. Но, несмотря на достаточно глубокую теоретическую проработку данной проблемы, она, судя по значительному числу детей среднего школьного возраста, имеющих отклонения в формировании осанки, остается нерешенной в настоящее время.

Примерно у 30% детей среднего школьного возраста отмечается какая-либо ортопедическая патология. Исследования, проведенные за последние годы, выявили большой процент выше указанных детей с деформацией позвоночника. Наиболее постоянными и ведущими симптомами у детей при нарушениях осанки являются слабость мышц, участвующих в поддержании мышечного корсета, нарушения в области подвздошно-крестцового сочленения, часто сопровождающиеся перекосом линии таза.

Дети с нарушениями осанки, как правило, имеют низкий уровень физической подготовленности. Одним из перспективных направлений

оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является разработка новых инновационных методик, в которых использование специально подобранных физических упражнений дает положительный эффект в формировании навыка правильной осанки. Эти упражнения должны быть адекватны возможностям организма и оказывать тренирующее воздействие, повышая адаптационные возможности организма.

В связи с этим, в настоящее время возникла проблематичная ситуация. С одной стороны, методика формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на занятиях не обеспечивает должного оздоровительного эффекта, так как не учитывает мотивацию детей к занятиям физическими упражнениями и не учитывает дифференцированный подход к содержанию и направленности физических упражнений в зависимости от характера статодинамических нарушений [46].

С другой стороны, назрела необходимость в поиске новых средств, форм, и методов профилактики нарушений осанки детей среднего школьного возраста.

С учетом выше изложенного, данное исследование является актуальной проблемой практики физического воспитания подрастающего поколения.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по велосипедному спорту.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование навыка правильной осанки детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста занимающихся велоспортом.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение предложенной методики формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста позволит обеспечить оздоровительный эффект,

а так же улучшить уровень физического развития.

Задачи исследования

1. Определить уровень физического развития детей среднего школьного возраста.
2. Выявить типы нарушений осанки детей среднего школьного возраста.
3. Выявить мотивацию детей к учебно-тренировочным занятиям по велосипедному спорту.
4. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по велосипедному спорту.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- теоретически разработана и экспериментально обоснована методика формирования навыка правильной осанки у детей среднего школьного возраста на основе использования специальных физических упражнений, позволяющая осуществлять коррекцию нарушений осанки детей, развивать функциональные возможности систем их организма и эффективно повышать уровень физической подготовленности;

- установлено, что эффективность коррекции деформации существенно повышается при подборе физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в формировании осанки детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в экспериментальной разработке методики формирования навыка правильной осанки в процессе физического воспитания средних школьников на учебно-тренировочных занятиях по велосипедному спорту. Применение разработанной методики с использованием специальных упражнений обеспечивает положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата, улучшает уровень физического развития и повышает физическую подготовленность средних школьников.

Материалы исследования могут быть использованы при проведении

учебно-тренировочных занятий с детьми 12-13 лет по велоспорту с целью предотвращения нарушений осанки; в образовательных учреждениях с целью унификации и профилактики нарушений осанки детей среднего школьного возраста.

На защиту выносятся следующие основные положения:

1. Комплексная методика формирования навыка правильной осанки позволяет осуществлять коррекцию нарушений осанки детей, развивать функциональные возможности систем их организма и эффективно повышать уровень физической подготовленности на занятиях по велоспорту.

2. Использование специальных физических упражнений коррекционной и профилактической направленности, эффективно устраняют нарушения в формировании осанки детей среднего школьного возраста, позволяют существенно повысить уровень их физической подготовленности.

Список публикаций по теме работы:

1. Пронин, А.П. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по велоспорту с детьми среднего школьного возраста с нарушениями осанки/ А.П. Пронин.- Смоленск: // Профессионал. – 2017. – № 2. С 5-6.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст работы изложен на 85 страницах машинописного текста. Диссертация иллюстрируется 22 рисунком и 7 таблицами.