

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Грец И.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ДЮСШЕ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.01 «Физическая культура» профиль подготовки

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Магистрант \_\_\_\_\_ Сохиев Р.А.

Научный руководитель

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Язынина Н.Л.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Начальник Главного

управления по спорту

Смоленской области \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА ДЕТЕЙ.....	11
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	11
1.1.1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста.....	11
1.1.2. Особенности строения опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста.....	16
1.2. Организации и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ.....	21
1.3. Классификация сколиозов.....	27
1.4. Виды лечения сколиоза.....	32
Заключение.....	38
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..	41
2.1. Задачи исследования.....	41
2.2. Методы исследования.....	41
2.3. Организация исследования.....	47
Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ДЮСШЕ.....	50
3.1. Теоретическое обоснование методики коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики в условиях ДЮСШЕ.....	50
3.2. Характер и степень выраженности деформации позвоночника (сколиоза) у детей 9-10 -летнего возраста.....	56

3.3. Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста.....	60
3.4. Экспериментальное обоснование методики коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики.....	64
3.5. Обсуждение результатов исследования.....	71
Выводы.....	75
Практические рекомендации.....	76
Литература.....	79
Приложение.....	87

## Введение

Актуальность. В настоящее время тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости и инвалидности.

В последние годы произошло снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей. Это связано, по мнению различных специалистов, с ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, в частности, с несбалансированным питанием, уменьшением двигательной активности, снижением оздоровительной и воспитательной работы в образовательных учреждениях [75].

Известно, что сколиоз – самое частое ортопедическое заболевание и в большинстве случаев имеет доброкачественное течение, останавливаясь в своем развитии на деформации позвоночника I, II степени. Нередко сколиоз впервые диагностируется в среднем и пожилом возрасте при обращении за медицинской помощью, в связи с другими заболеваниями [68].

Гиподинамический фактор и психоэмоциональное напряжение рабочей деятельности усугубляют имеющиеся у значительного числа детей морфофункциональные отклонения со стороны позвоночника, которые с годами прогрессируют. Эти патологические изменения неблагоприятно сказываются на функциональных возможностях организма: повышается утомляемость, деформируется фигура, что нередко ведёт к возникновению психологических и социальных проблем [75].

По мнению исследователей, нарушения состояния позвоночника опасны своими последствиями. Из-за данной патологии снижается вентиляция лёгких, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, что ведёт к недостаточному снабжению растущего организма кислородом, в том числе

головного мозга. Вот почему дети с искривлением позвоночника быстрее устают, страдают от головных болей, раздражительны.

В современных условиях проблема деформации позвоночника весьма актуальна в нашей стране. В последние годы у детей наблюдается большой рост числа заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, в частности, позвоночником. Исследователи И.А. Котешева (2004), отмечает, что эти заболевания встречаются в 40-80 % случаев [32,56].

Несмотря на длительное и многостороннее изучение сколиотической болезни у человека, до настоящего времени остаются неизвестными непосредственные причины и патологические механизмы, приводящие к возникновению и развитию сколиотической деформации позвоночного столба, что затрудняет разработку эффективных мер профилактики и лечения больных [26, 61].

В основе этих заболеваний лежит влияние различных экзогенных и эндогенных факторов, что связано с низким уровнем их физического развития и физической подготовленности. Вместе с тем, данная проблема, несмотря на обилие опубликованных научных работ, нуждается в данной разработке в современных условиях. Изменение социально-экономических условий жизни и деятельности людей вызывают необходимость изучения причин, особенностей протекания заболевания и определение эффективных путей по коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста, что является актуальным как с теоретической, так и с практической точки зрения

Одним из важнейших признаков, формирующих образ человека, являются его физическое развитие, правильная осанка, рациональные движения и соразмерные формы тела. Физическое здоровье характеризуется в первую очередь нормальным функционированием опорно-двигательного аппарата и во многом зависит от состояния позвоночника [38,39]. Нарушения функций позвоночника, причиной которых является изменение естественного положения позвонков под действием внешних и внутренних факторов,

отрицательно влияют практически на все органы и системы органов. Функциональная гимнастика, непосредственно воздействуя на опорно-двигательный аппарат человека средствами физических и дыхательных упражнений, прямо оказывает на него благоприятное воздействие и опосредствованно на другие системы организма, что является чрезвычайно важным и необходимым для тех, кто занимается боевыми единоборствами.

Функциональная гимнастика имеет ярко выраженную коррекционно-развивающую направленность и чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем более она эффективна. Адаптивная физическая культура необходима для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ее рассматривают как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность [22]. При помощи средств и методов адаптивной физической культуры возможна коррекция имеющегося у ребенка дефекта.

В связи с этим, в настоящее время создалась проблематичная ситуация. С одной стороны, существующая общепринятая методика коррекции деформации позвоночника при сколиозе не обеспечивает должного оздоровительного эффекта, так как не учитывает мотивацию и отношение детей и их родителей к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями; индивидуализированного содержания и направленности занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта, и применение ортопедических приспособлений в зависимости от характера статодинамических нарушений и адаптационного потенциала детей младшего школьного возраста; не предусматривает применение элементов биологической обратной связи для повышения эффективности коррекционных мероприятий. С другой стороны, назрела острая необходимость в поиске эффективных путей, разработке и реализации инновационной комплексной методики коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста со сколиозом I-II степени.

Данное положение актуализирует проблему исследования.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплексную методику коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики в условиях ДЮСШЕ.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная комплексная методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики, позволит уменьшить контрактуру на вогнутой стороне дуги, увеличить объем движений в позвоночнике, возникнуть максимальному мышечному равновесию, повысить уровень морфофункционального развития и физической подготовленности детей по сравнению с традиционной методикой.

Объект исследования: физическое воспитание детей младшего школьного возраста, направленное на коррекцию деформации позвоночника при сколиозах 1-2 степени.

Предмет исследования: методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики в условиях ДЮСШЕ.

Научно-методологическую основу исследования составили:

- фундаментальные разработки оздоровительной и лечебной физической культуры (В.К. Велитченко, 2000; Н.А. Гукасова, 1997; О.В. Козырева, 2003; И.А. Котешева, 2002, 2004; С.Н. Попов, 2004; А.А. Потапчук, 2001, 2007);
- концепции профилактики и лечения сколиотической болезни (А.И. Казьмин, 1974; И.Н. Кон, 2001; Ю.С. Мажарцев, 1999; И.А. Мовшович, 1969; Я.Л. Цивьян, 1972; В.Д. Чаклин 1973; Т.С. Юмашев, 1997);
- теоретические положения ведущих специалистов в области теории физической культуры (Л.П. Матвеев, 2007; В.К. Бальсевич 1995, 1996, 2000)

- теоретические положения ведущих специалистов в области теории и методики каратэ (Ю.Е. Маряшин, 2004).

Научная новизна исследования заключается в том, что теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики в условиях ДЮСШЕ позволяющая:

- повысить уровень физического развития детей младшего школьного возраста;
- улучшить показатели физической подготовленности детей 9-10 лет;
- уменьшить угол искривления позвоночника;
- сформировать мышечный корсет;
- повысить общее состояние здоровья;
- овладеть начальными знаниями, элементарными умениями и навыками для организации самостоятельных занятий, направленных на уменьшение деформации позвоночника в домашних условиях.

Теоретическая значимость исследования:

- сформированы и углублены знания о методике выявления и лечения сколиотической болезни;
- изучены и определены условия, тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ) с детьми имеющими коррекцию деформации позвоночника.

Практическая значимость исследования: представленная в работе комплексная методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики в условиях ДЮСШЕ у детей принципиально изменяет практический подход к диагностике и коррекции различных отклонений при сколиотической деформации, а также позволяет эффективно и дифференцированно использовать технологии тренировочного процесса.

Кроме того, предлагаемая методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством



функциональной гимнастики в условиях ДЮСШЕ позволяет повысить уровень морфофункционального развития и физической подготовленности детей со сколиозом I-II степени.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Экспериментальная методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста посредством функциональной гимнастики предполагает комплексное сочетание трехразовых занятий в неделю по избранному виду спорта (каратэ) и одного занятия по разработанной методике; включение в вариативную часть программы трех курсов в год лечебно-оздоровительного массажа, фитотерапии, физиопроцедур, занятий по психокоррекции, индивидуальной работы по заданию в домашних условиях с родителями; наличие методических и организационных подходов в коррекции деформации позвоночника предполагающих комплексный характер воздействия используемых средств, учет градации по степени развития дефекта, индивидуальные задания и их оптимальное распределение в течение года. Методика позволяет улучшить систему контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата и повысить уровень морфофункционального развития, физическую подготовленность и состояние здоровья детей.

2. Экспериментальный комплекс функциональной гимнастики, содержащий методические и организационные подходы и учитывающий признаки и градацию дефектов опорно-двигательного аппарата, позволяющий более эффективной коррекции деформации позвоночника у детей 9-10 лет.

Список публикаций по теме работы:

1. Сохиев Р.А. Функциональная гимнастика при деформации позвоночника детей 8-10 лет, занимающихся каратэ / Н.Л. Язынина, С.А. Вишняков, Р.А. Сохиев // дети, спорт,здоровье (Выпуск 12): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Под. общ.ред. д.м.н., профессора Р.Н. Дорохова / Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 63-68.

### Структура и объем диссертационной работы

Диссертация общим объемом 90 страница компьютерной верстки, состоит из введения, трех глав, практических рекомендаций, выводов, списка литературы и приложений; иллюстрируется 6 таблицами и 12 рисунками. Список анализируемой литературы содержит 80 публикаций из них 5 работ зарубежных авторов.