

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра теории и методики водных видов спорта

Заведующий кафедрой

_____ Куделин А.Б.

«___» _____ 2018 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОСАНКУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

(профиль – «Спортивная тренировка»)

Студент-исполнитель	_____	Гарина Д.А.
Научный руководитель,	_____	Куделин А.Б.
к.п.н., профессор		
Оценка за работу	_____	
Председатель ГЭК		
Заместитель начальника		
Главного управления спорта		
Смоленской области,		
начальник отдела развития	_____	Опарин И.А.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Деформации осанки детей младшего школьного возраста.....	7
1.1.1 Классификация нарушений осанки.....	7
1.1.2 Причины деформации осанки у детей младшего школьного возраста	9
1.1.3 Диагностика нарушений осанки.....	11
1.2 Теоретико-методические основы проведения занятий по	14
плаванью с детьми младшего школьного возраста	
Заключение.....	23
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1 Методы исследования.....	25
2.2 Организация исследования.....	30
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	32
3.1. Основные показатели физического развития детей младшего	
школьного возраста.....	32
3.2. Анализ деформации позвоночника детей младшего школьного	
возраста.....	35
3.3. Экспериментальное обоснование методики формирования	
навыка правильно осанки детей младшего школьного возраста.....	36
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Литература.....	44
Приложение.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание является единственно возможным видом физических упражнений, рекомендуемых людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.), а также при нарушениях осанки и сколиозах [13].

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 [44].

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 [42].

В трудах отечественных авторов достаточно полно изучены процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям, а также различные методы ее коррекции [14,38]. Но, несмотря на достаточно глубокую теоретическую проработку данной проблемы, она, судя по

значительному числу детей младшего школьного возраста, имеющих отклонения в формировании осанки, остается нерешенной в настоящее время. В работах ряда авторов [22,34] показано, что нарушениями осанки страдают около 40% детей младшего школьного возраста. По данным В.Л. Андрианова (2005), примерно у 30% детей младшего школьного возраста отмечается какая-либо ортопедическая патология. Исследования, проведенные за последние годы, выявили большой процент выше указанных детей с деформацией позвоночника [18]. 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. По мнению некоторых специалистов [37,42], одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является разработка новых инновационных методик, в которых использование специально подобранных физических упражнений, а именно плавания, 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 младшего школьного возраста в рамках учебно-тренировочных занятий по плаванию 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.

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

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

Цель исследования: изучить влияние плавания на осанку занимающихся.

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

Предмет исследования: методика формирования навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применяемая методика направленная на формирование навыка правильной осанки детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием, основанная на разнообразных целенаправленных физических упражнениях в воде, позволит расширить диапазон двигательных способностей, обеспечить повышение уровня физического развития, окажет положительное влияние на формирование навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста и позволит обеспечить оздоровительный эффект.

Задачи исследования

1. Выявить показатели физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием.
2. Определить типы осанки у детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику формирования навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием.

Практическая значимость результатов исследования заключается в экспериментальной разработке методики формирования навыка правильной осанки в рамках учебно-тренировочного процесса по плаванию с младшими

школьниками. Применение разработанной методики с использованием специальных упражнений обеспечивает положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата, улучшит уровень физического развития младших школьников. Апробированная методика формирует у детей потребность в продолжении регулярных занятий плаванием, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья и формирование навыка правильной осанки. Полученные результаты могут быть использованы в практике подготовки юных пловцов на начальном этапе тренировочного процесса.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в дополнении теории и методики физического воспитания детей младшего возраста, новым материалом о возможностях и целесообразности использования специальных физических упражнений направленных на формирование навыка правильной осанки и повышение уровня физической подготовленности, в рамках учебно-тренировочных занятий по плаванию.

Материалы исследования могут быть использованы при разработке программного материала по физическому воспитанию школьников младшего возраста, в практической деятельности инструкторов ЛФК, в образовательных учреждениях с целью унификации и профилактики нарушений осанки детей младшего школьного возраста.