

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Соломкина А.К.

Цель: Выявить эффективность методики коррекции мышечного корсета детей 6-7 лет.

Актуальность. В возрасте 6-7 лет мышечный корсет детей достаточно слаб, податлив и нуждается в правильном развитии. В МАДОУ «Сказка» г. Когалыма было проведено исследование с целью выявления состояния мышечного корсета детей.

Состояние мышечного корсета определяли по методу Е.К. Лейтана: силовую выносливость мышц спины, силовую выносливость мышц брюшного пресса в динамике, силовую выносливость мышц брюшного пресса в положении статики, подвижность позвоночника и подвижность плечевого пояса. Анализ результатов исследования выявил отклонения от нормы, таким образом, нами была внедрена методика по коррекции мышц формирующих осанку. Методика содержит 64 занятия по плаванию по 30-35 минут и 160 утренних зарядок по 8-12 минут из них: 80 занятий сухого плавания; 80 занятий на развитие миофасциальных меридиан; 80 занятий миофасциального релиза; 80 занятий стретчинга.

С целью выявления эффективности методики был проведен сравнительный анализ результатов 120 дошкольников, из которых 60 детей составили контрольную группу - дети занимались только плаванием и 60 детей экспериментальную - дети занимались плаванием с применением методики.

В процессе анализа полученных результатов было выявлено, что в контрольной группе выносливость мышц спины увеличилась на 16%. В экспериментальной группе выносливость мышц спины увеличилась на 63%. Определено, что применение методики и занятий плаванием эффективнее на 47% занятий только плаванием.

Тест, определяющий выносливость мышц брюшного пресса в динамике показал: в контрольной группе результат увеличился на 7,7%. В

экспериментальной группе результат увеличился на 29,4%. Определено, что применение методики и занятий плаванием эффективнее на 21,7% занятий только плаванием.

Тест, определяющий выносливость мышц брюшного пресса в статике показал: в контрольной группе результат увеличился на 21%. В экспериментальной группе результат увеличился на 63%. Определено, что применение методики и занятий плаванием эффективнее на 42% занятий только плаванием.

Тест, определяющий подвижность позвоночника показал, в контрольной группе результат увеличился на 17%. В экспериментальной группе результат увеличился на 36%. Определено, что применение методики и занятий плаванием эффективно на 19% занятий только плаванием.

Тест, определяющий подвижность плечевого пояса, показал, что в контрольной группе результат увеличился на 7%. В экспериментальной группе результат увеличился на 13%. Определено, что применение методики и занятий плаванием эффективнее на 6% занятий только плаванием.

Таким образом, методика коррекции мышечного корсета детей дошкольного возраста эффективна и может быть рекомендована для работы инструкторам по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.