

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ СУБЪЕКТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

*МАТЕРИАЛЫ III ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ*

Ставрополь, 5 декабря 2019 года

41	<i>Соловьева О.В., Кокорова С.Д.</i>	Влияние цифровизации образования на развитие познавательных способностей и интеллекта обучающихся	173
42	<i>Соловьева О.В., Мухомтов И.В.</i>	Подходы к формированию ценностно-смысловой сферы студентов в образовательной среде вуза	177
43	<i>Соломкина А.К., Макина Л.Р.</i>	Особенности методики развития мышечного корсета дошкольников 6-7 лет	181
44	<i>Соколова И.Ю., Горбунков В.Я., Пете И.В.</i>	Роль интерактивного обучения в профессионально-личностном развитии слушателей в условиях послевузовского дополнительного образования	186
45	<i>Спиридонова И.Н.</i>	Инновационная деятельность педагога дошкольного образования как предмет акмеологических исследований	190
46	<i>Сысоева О.В., Фомина А.О.</i>	Понятия стыда и совести как смыслообразующих компонентов комплаентности врача (на примере студентов-медиков)	195
47	<i>Сысоева О.В., Яблокова Д.С.</i>	Сравнительная характеристика ценностно-смысловых показателей студентов – медиков на разных этапах обучения	202
48	<i>Чернобривая Т.Г., Паришинцева Н.Н., Финенко Т.Н.</i>	Формирование иноязычной коммуникативной компетенции у студентов медицинского вуза	211
49	<i>Чередниченко Л.П., Кореняк Г.В.</i>	Влияние междисциплинарной интеграции на формирование профессионального мировоззрения специалиста	217
Содержание			221
Сведения об авторах			225

Соломкина А.К.

Макина Л.Р.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

Аннотация: На развитие мышечного корсета влияют симметричные упражнения, которые направлены на укрепление мышц поддерживающих позвоночник, а также баланс двигательной системы, подвижность суставов, растягивание мышечных волокон и придание им эластичности.

Ключевые слова: мышечный корсет, дошкольники, стретчинг, миофасциальный релиз, миофасциальные меридианы, плавание.

A.K. Solomkina

L.R. Makina

FEATURES OF THE METHOD OF DEVELOPMENT OF THE MUSCULAR CORSET OF PRESCHOOLERS 6-7 YEARS OLD

Abstract: Symmetrical exercises, which are aimed at strengthening the muscles supporting the spine, as well as the balance of the motor system, joint mobility, stretching of the muscle fibers and giving them elasticity, influence the development of the muscle corset.

Key words: muscle corset, preschoolers, stretching, myofascial release, myofascial meridians, swimming.

Возраст детей 6-7 лет является базовым для формирования мышечного корсета, так как на данном этапе позвоночник формируется, но в тоже время активно поддается коррекции. Плавание положительно влияет на развитие мышечного корсета, во время плавания чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, а также снижается нагрузка на позвоночник. Оздоровительное плавание результативнее применять в комплексе с сухим плаванием, это позволит дошкольникам быстрее усвоить плавательные движения и укрепить мышцы позвоночника.

М. И. Гершбург в своей работе пишет, что для формирования мышечного корсета также необходимо развивать гибкость позвоночника. Только при сохранении гибкости позвоночника могут правильно работать окружающие его мышцы, а позвоночник способен полностью выполнять свои функции и сохранять свою структуру. На сегодняшний день стретчинг является самым результативным методом для развития гибкости [1].

Стретчинг способствует подвижности суставов, эластичности связок и фасциальных структур. Таким образом, упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов, необходимы для развития мышечного корсета.

По мнению В.И. Калабина, Н.Н. Муратова упражнения на растяжку мышц плечевого пояса, груди и спины уменьшают их напряженность, повышают эластичность, усиливают кровообращение и облегчают дыхание.

Из источников научно-методической литературы нами выявлено, что упражнения с учетом миофасциальных меридиан является эффективным методом коррекции ОДА (опорно-двигательного аппарата), упражнения улучшают качество движений и положительно влияют на мышечные волокна. [2;3].

Т. В. Майерс в книге «Анатомические поездки» описывает миофасциальные меридианы (линии), которые располагаются симметрично на обеих половинах тела человека и соединяют различные его части в единое целое. Например, поверхностная задняя линия при разогнутых коленных суставах функционирует как сплошная линия миофасциальной взаимосвязи, объединяя всю заднюю поверхность тела от подошвы стоп до апоневроза и далее - до надбровных дуг [4].

В период дошкольного возраста, на стадии формирования ОДА, есть необходимость создания правильных миофасциальных линий, которые позволяют создать сбалансированную структуру тела и позвоночника. С точки зрения работ С. Паолетти, анатомическое изучение фасций показывает, что они образуют постоянную непрерывную цепь, начинаясь от черепа и заканчиваясь

на уровне стоп. Фасциальные цепи могут быть наружными и внутренними, они образуют единую цепочку одна за другой, гармонично меняя друг друга на некоторых костных точках, чтобы улучшить свое действие. Роль фасциальных цепей касается в основном трех важных пунктов: передача, координация-гармонизация и амортизация [3].

С целью улучшения и скольжения соединительных структур между собой, уменьшения деформации и растяжения мягких тканей, улучшения и нормализации барьерных функций мышечной и соединительной тканей применяют технику миофасциальный релиз (МФР). Использование специальных валиков (роллеров) и мячей разного размера, плотности и фактуры при применении МФР в процессе занятий позволяет восстановить правильную структуру движений [5].

Экспериментальная методика развития мышечного корсета детей 6-7 лет, состоит из:

- Оздоровительное плавание;
- Сухое плавание;
- Упражнения на развитие миофасциальных меридиан (с применением оборудования);
- Миофасциальный релиз;
- Стретчинг.

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.

Распределение количества занятий различной направленности в экспериментальной методике, направленной на развитие мышечного корсета

№ п / п	Направленность занятий	Этапы экспериментальной методики							
		I		II		III		IV	
		окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
			б				т		
		Количество занятий							
НОД (непосредственная образовательная деятельность) 30-35 минут									
1.	Оздоровительное плавание	16		16		16		16	
Утренние зарядки 8-12 минут									
2.	Сухое плавание	40		40					
3.	Упражнения на развитие миофасциальных меридиан					40		40	
4.	Миофасциальный релиз					40		40	
5.	Стретчинг	40		40					

- ✓ Первый этап - оздоровительное плавание, сухое плавание, стретчинг;
- ✓ Второй этап - оздоровительное плавание, сухое плавание, стретчинг;
- ✓ Третий этап - оздоровительное плавание, упражнения на развитие миофасциального меридиана, миофасциальный релиз;
- ✓ Четвертый этап - оздоровительное плавание, упражнения на развитие миофасциального меридиана, миофасциальный релиз.

Экспериментальная методика реализуется в первой половине дня на утренних зарядках, пять раз в неделю по 8-12 минут, а также на основных занятиях по плаванию, два раза в неделю по 30-35 минут, данная методика направлена на развитие мышечного корсета дошкольников 6-7 лет.

Оздоровительное плавание является основной составляющей методики и применяется на протяжении всей коррекции мышечного корсета. Оздоровительное плавание включает в себя основные виды плавательных движений, плавательные упражнения, симметричные упражнения, а также

упражнения на расслабление и всплывание. Первый этап методики включает в себя оздоровительное плавание, сухое плавание и стретчинг. Применение сухого плавания способствует устранению ошибок, которые дети совершают в воде. Часто встречаются такие ошибки, как неправильное движение ногами, неверная амплитуда, неправильные исходные положения и т. д. Если плавание и сухое плавание направлено на укрепление мышц позвоночника и на развитие симметрии мышечного корсета, то стретчинг применяется как метод растягивания мышечных волокон, влияя на подвижность суставов. Сочетание данных упражнений является эффективным средством развития мышечного корсета. Сочетание упражнений данной направленности применяются на протяжении двух этапов с октября по январь, упражнения меняются по своей структуре и сложности с учетом усвоения детьми материала.

Третий и четвертый этапы включают в себя оздоровительное плавание, упражнения на развитие миофасциальных меридиан с применением оборудования (гимнастической палки, фит-болла, степ-платформы) и миофасциальный релиз с использованием валика Foam roller и мячей различного диаметра. Данные упражнения плавно сменяют функцию упражнений первого и второго этапа, в свою очередь, способствуя развитию миофасциальных структур, симметрии мышечного корсета, пропорциональному формированию мышечного скелета. Упражнения техники миофасциальный релиз применяется на уже окрепший мышечный корсет. Комплексное воздействие МФР и вышеперечисленных упражнений способствует активному укреплению мышечной структуры, эластичности мышц, подвижности суставов и связок, циркуляции крови и кислорода мышцам, а дошкольники приобретут здоровый фундамент мышечного корсета.

Список литературы

1. Гершбург М. И. Кинезотерапия от боли в спине. Курс лечебной гимнастики для профилактики и лечения остеохондроза. 2012. – 50 с. [Электронный ресурс]. URL: https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=xxL482IJZZ0C&oi=fnd&pg=PT8&dq=гибкость+позвоночника&ots=lq8DkTgK7e&sig=SXrCM2z72yslJwl6VHM9NHg050k&redir_esc=y#v=onepage&q=гибкость%20позвоночника&f=false (дата обращения: 09.11.2019).

2. Калабин В.И. Профилактика и исправление нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Петрозаводск: 2018. - 299 с.
3. Муратова Н.Н. Оздоровительное и лечебное плавание. Тарко-Сале: 2017. - 54 с.
4. Myers T. V. Анатомические поездки. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. New York: AddisonWesley: 1995.
5. Paoletti S. 3-е изд., испр. и доп. Спб: 2012. - 312 с.