



Министерство спорта
Российской Федерации



Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

**IV Всероссийская
научно-практическая
конференция
с международным
участием**

**«ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ
И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**



**КАЗАНЬ,
18 - 19 февраля
2021 года**



<i>Романовский Н.И., Боярская Л.А.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ УШУ ДЛЯ ЛИЦ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	607
<i>Васенков Н.В., Гусев П.М., Гарифуллина Р.Р.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	610
<i>Власова Э.И., Коновалов И.Е., Драгомерецкая М.В., Гилезутдинова Л.М.</i> РАЗРАБОТКА ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ВСЕХ ОБЛАСТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)	613
<i>Иванов В.И.</i> УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ	618
<i>Крыжев Е.В.</i> ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА ВОСПИТАНИЕ ВЗАИМОПОМОЩИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ	622
<i>Мамков О.М.</i> КОНЦЕПЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	628
<i>Мамчиенко О.В., Гаранкина К.Д., Тамазашвили М.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР	632
<i>Миронов А.А., Фахретдинова А.Б.</i> ВИДЫ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ	638
<i>Назаренко И.А.</i> ВОРКАУТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК	642
<i>Панова Е.О., Фадеева Н.С.</i> СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	646
<i>Лукачев И. Ю.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ВО ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШЕЙ ВОЕННОЙ ШКОЛЕ	650
<i>Резнов Ю.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНОВИРУСА	655
<i>Romanov Ilya.</i> MODEL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF DECATHLETES 15 16 YEARS OLD	660
<i>Романовский Н.И., Боярская Л.А.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ УШУ ДЛЯ ЛИЦ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	663
<i>Савкина Н.В., Данилочкин А.Е.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВОК НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	667
<i>Сергеева Н.Б., Нуруллин И.Ф.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	672
<i>Сидоренко А.С.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ГИБРИДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	675
<i>Снигур М.Е., Стрельцова Е.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦА «ХИП-ХОП» С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	679
<i>Соломкина А.К., Мехина Л.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	684
<i>Тазих О.В., Тарасенко Е.И.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	690

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Соломкина А.К. аспирант

Макина Л.Р. доктор педагогических наук

Башкирский институт физической культуры, кафедра теории и методике циклических видов спорта и физического воспитания
Уфа, Россия

Аннотация. Опорно-двигательный аппарат (ОДА) в дошкольном возрасте достаточно слаб, податлив и нуждается в правильном развитии. По данным научно-методической литературы эффективных средств воздействующих на укрепление ОДА дошкольников 6-7 лет, недостаточно. На основании изученной научно-методической литературы была разработана методика профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, плавание, дети, дошкольный возраст, позвоночный столб.

Актуальность. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период, идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня [1,6].

Плавание, является одним из эффективных способов укрепления ОДА и позвоночного столба, а так же наиболее эффективным средством оздоровления физического состояния ребенка. Профилактику нарушений ОДА необходимо проводить комплексно: укреплять, способствовать развитию гибкости, выносливости и подвижности суставов [2].

В дошкольном учреждении «Сказка» г. Когалыма была внедрена методика профилактики и коррекции нарушений ОДА детей старшего дошкольного возраста. В содержание данной методики входило оздоровительное плавание, «сухое плавание», упражнение на развитие миофасциальных структур (укрепление миофасциальных структур, развитие эластичности миофасциальных структур) и стретчинг.

В таблице 1 представлено распределение количества занятий в экспериментальной методике, направленной на профилактику и коррекцию нарушение ОДА.

Таблица 1 - Распределение количества занятий в экспериментальной методике профилактики и коррекции нарушений ОДА у дошкольников

№п/п	Направленность занятий	Этапы экспериментальной методики							
		I		II		III		IV	
		окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май
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 укрепление миофасциальных структур	40		40					
4.	Упражнения на развитие эластичности миофасциальных структур	40		40					
5.	Стретчинг					40		40	

Из анализа научно-методической литературы определено, что плавание способом кроль положительно влияет на развитие ОДА. Старший дошкольный возраст является базовым для обучения плавательных движений. Занятия в дошкольном учреждении «Сказка» проводятся по «Программе обучения плаванию в детском саду», составленной Е.К. Вороновой. По мнению Е.К. Вороновой, кроль является наиболее естественным, так как согласование движений конечностей во всех его разновидностях основано на механизме координации движения рук и ног, близкой таким движениям человека, как ползание, лазание и ходьба. Важно также знать, что дети, научившиеся плавать кролем, впоследствии быстро и без больших затруднений овладеют всеми другими способами плавания. Основная задача в возрасте 6-7 лет - совершенствование техники способа плавания кроль на груди и на спине. Также для профилактики нарушений ОДА используют только плавание способом кроль на спине. Кроль на груди даже в некоторых источниках противопоказан.

Цель исследования: определить эффективность методики профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение: С целью выявления эффективности методики был проведен анализ результатов показателей состояния ОДА, представленной в таблицах 2 и 3.

Проанализированы результаты 120 детей старшего дошкольного возраста, из них 60 детей составили контрольную группу, дети занимались согласно основной образовательной программе ДОУ направление «Физическое

развитие» и 60 детей экспериментальную группу, дети занимались по экспериментальной методике. Группы сформированы по принципу аналога, все дети являются праворукими. Результаты представлены в Таблицах 2 и 3.

Таблица 2 - Внутригрупповые показатели уровня выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов у детей старшего дошкольного возраста контрольной группы (n=60) в течении педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Октябрь 2018	Январь 2019	p 1-2	Май 2019	p 1-3	
Тест, на определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (сек.)	33,9±4,5	36,4±3,5	p>0,05	39,3±4,1	p>0,05	
Тест, на определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) (колл. раз)	6,9±2,2	8,3±2,3	p>0,05	9,6±2,5	p>0,05	
Тест, на определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (сек.)	26,9±2,5	31,1±1,8	p>0,05	33,8±1,5	p>0,05	
Тест на определение подвижности позвоночного столба (см)	-0,6±1,1	0,9±0,6	p>0,05	2,1±0,5	p<0,05	
Тест на определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (см)	64,7±1,1	63,4±0,4	p>0,05	62,4±0,4	p<0,05	
Тест, на определение подвижности в плечевом суставе (см)	Правая рука сверху	4,8±0,8	4,3±0,4	p>0,05	4,1±0,6	p>0,05
	Левая рука сверху	7,7±0,8	7,1±0,2	p>0,05	6,7±0,1	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1-2 – достоверность различий внутри групп между показателями октябрь 2018г. и январь 2019г.; p 1-3 – достоверность различий внутри групп между показателями октябрь 2018г. и май 2019г.

Анализ результатов между показателями октябрь 2018 и январь 2019 годов контрольной группы не выявил достоверно значимых различий по всем показателям.

Анализ результатов между показателями октябрь 2018 и май 2019 годов контрольной группы выявил достоверно значимые различия по следующим

показателям: определение подвижности позвоночного столба (октябрь 2018 год: $-0,6 \pm 1,1$; май 2019 год: $2,1 \pm 0,5$; $p < 0,05$) прирост составил 2,7 см; определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (октябрь 2018 год: $64,7 \pm 1,1$; май 2019 год: $62,4 \pm 0,4$; $p < 0,05$) прирост составил 2,3 см; определение подвижности в плечевом суставе, левая рука сверху (октябрь 2018 год: $7,7 \pm 0,8$; май 2019 год: $6,7 \pm 0,1$; $p < 0,05$) прирост составил 1 см.

В таблице 2 представлены показатели уровня выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов детей старшего дошкольного возраста контрольной группы в течении педагогического эксперимента.

Таблица 3 - Внутригрупповые показатели уровня выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы ($n=60$) в течении педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Октябрь 2018	Январь 2019	p 1-2	Май 2019	p 1-3	
Тест, на определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (сек.)	$31,4 \pm 6,2$	$44,1 \pm 6,7$	$p > 0,05$	$74,1 \pm 3,8$	$p < 0,05$	
Тест, на определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) (колл. раз)	$6,7 \pm 2,1$	$10,1 \pm 2,4$	$p > 0,05$	$20,7 \pm 1,7$	$p < 0,05$	
Тест, на определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (сек.)	$27,8 \pm 6,1$	$38,2 \pm 5,9$	$p > 0,05$	$76,8 \pm 2,8$	$p < 0,05$	
Тест на определение подвижности позвоночного столба (см)	$-0,5 \pm 1,1$	$3,4 \pm 0,9$	$p < 0,05$	$8,1 \pm 0,8$	$p < 0,05$	
Тест на определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (см)	$63,3 \pm 1,1$	$56,1 \pm 0,9$	$p < 0,05$	$48,9 \pm 0,8$	$p < 0,05$	
Тест, на определени е подвижност и в плечевом суставе (см)	Правая рука сверху	$4,8 \pm 0,8$	$3,4 \pm 0,4$	$p < 0,05$	$1,8 \pm 0,4$	$p < 0,05$
	Левая рука сверху	$8,5 \pm 0,9$	$6,2 \pm 0,6$	$p < 0,05$	$2,5 \pm 0,6$	$p < 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1-2 – достоверность различий внутри групп между показателями октябрь 2018г. и январь 2019г.; p 1-3 –

достоверность различий внутри групп между показателями октябрь 2018г. и май 2019г.

Анализ результатов между показателями октябрь 2018 и январь 2019 годов экспериментальной группы выявил достоверно значимые различия по следующим показателям: определение подвижности позвоночного столба (октябрь 2018 год: $-0,5 \pm 1,1$; январь 2019 год: $3,4 \pm 0,9$; $p < 0,05$) прирост составил 3,9 см; определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (октябрь 2018 год: $63,3 \pm 1,1$; январь 2019 год: $56,1 \pm 0,9$; $p < 0,05$) прирост составил 7,2 см; определение подвижности в плечевом суставе, правая рука сверху (октябрь 2018 год: $4,8 \pm 0,8$; январь 2019 год: $3,4 \pm 0,4$; $p < 0,05$) прирост составил 1,4 см, левая рука сверху (октябрь 2018 год: $8,5 \pm 0,9$; январь 2019 год: $6,2 \pm 0,6$; $p < 0,05$) прирост составил 2,3 см.

Анализ результатов между показателями октябрь 2018 и май 2019 годов экспериментальной группы выявил достоверно значимые различия по всем показателям: определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (октябрь 2018 год: $31,4 \pm 6,2$; май 2019 год: $74,1 \pm 3,8$; $p < 0,05$) прирост составил 42,7 (сек.); определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) (октябрь 2018 год: $6,7 \pm 2,1$; май 2019 год: $20,7 \pm 1,7$; $p < 0,05$) прирост составил 14 (колл. раз); определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (октябрь 2018 год: $27,8 \pm 6,1$; май 2019 год: $76,8 \pm 2,8$; $p < 0,05$) прирост составил 49 (сек.); определение подвижности позвоночного столба (октябрь 2018 год: $-0,5 \pm 1,1$; май 2019 год: $8,1 \pm 0,8$; $p < 0,05$) прирост составил 8,6 см; определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (октябрь 2018 год: $63,3 \pm 1,1$; май 2019 год: $48,9 \pm 0,8$; $p < 0,05$) прирост составил 14,4 см; определение подвижности в плечевом суставе, правая рука сверху (октябрь 2018 год: $4,8 \pm 0,8$; май 2019 год: $1,8 \pm 0,4$; $p < 0,05$) прирост составил 3 см, левая рука сверху (октябрь 2018 год: $8,5 \pm 0,9$; май 2019 год: $2,5 \pm 0,6$; $p < 0,05$) прирост составил 6 см.

В таблице 3 представлены показатели уровня выносливости мышц спины, живота и подвижности суставов детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в течении педагогического эксперимента.

Заключение:

Таким образом, внутригрупповой анализ результативности занятий по основной образовательной программе ДОО направление «Физическое развитие» в контрольной группе в январе 2019 года не выявил своей эффективности. В мае 2019г. внутригрупповой анализ результатов контрольной группы доказал эффективность основной образовательной программы ДОО направление «Физическое развитие». Подвижность позвоночного столба и плечевых суставов улучшилась. Однако подвижность плечевых суставов по-прежнему осталась асимметричной.

В январе 2019 внутригрупповой анализ результатов экспериментальной группы выявил эффективность методики профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста. Улучшилась подвижность позвоночного столба, плечевые суставы стали симметричными и более подвижными. В мае

2019г. внутригрупповой анализ результатов экспериментальной группы доказал эффективность методики профилактики и коррекции нарушений по всем показателям. Увеличилась выносливость мышц спины и живота, подвижность позвоночного столба и плечевых суставов.

Список литературы.

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Спб.: Изд-во ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003. 80 с.
2. Макина Л.Р. Юхнов В.А. Исследование процесса коррекции осанки у слабослышащих детей младшего школьного возраста //Личностно-профессиональное развитие субъектов образовательной среды высшей школы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. С.141-143.
3. Осокина Т. И. Как научить ребенка плавать: Пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение. 1985. 3 с.
4. Семенова О. В. Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] электрон. журн. Казань, 2016. С. 228-230— URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10500/> (дата обращения: 11.12.2019).
5. Шарманова С. Б. Формирование правильной осанки при физическом воспитании детей: Учебное пособие. Челябинск. 200. 210 с.
6. Якимина Е.П. Влияние осанки на здоровье человека // Возможность и условия ее коррекции средствами физической культуры. Монография. Самара.: 2018. 67 с.