



Сборник научных трудов научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ.**

Уфа
2018

<i>Новичков В.В., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА В МИНИ-ФУТБОЛЕ.....	128
<i>Нурисламова Р.М., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ.....	132
<i>Пахомов Д.В., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	139
<i>Репин Д.В., Гареева А.С. (научный руководитель).</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	142
<i>Романов Д.С., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ.....	144
<i>Романов Д.С., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 13-14 ЛЕТ.....	147
<i>Сабитов А.М., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПОРНОГО ПРЬЖКА.....	150
<i>Сверкунова А.С., Казарьян Ю.Б. (научный руководитель)</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 13-14 ЛЕТ.....	153
<i>Семенова А.А., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ 15-16 лет.....	155
<i>Сидоров М.А., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА 12-13 ЛЕТ.....	158
<i>Смыгин И.Е., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	162
<i>Соколов А.Л., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	165
<i>Соломкина А.К., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ	

МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	168
<hr/>	
<i>Суярзулов Р.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ВЫСОКОГО ПРЕССИНГА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	172
<i>Суярзулов Р.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	176
<i>Суярзулов Р.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ И ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ ВИДОВ ПРЕССИНГА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	178
<i>Ураева А.М., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	180
<i>Федорова М.Ю., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ-ТАНЦОРОВ 10-11 ЛЕТ.....	184
<i>Федорова М.Ю., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЫВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ.....	187
<i>Хуснутдинов Р.Р., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АТАКЕ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	190
<i>Цетков С.В.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ХОККЕИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	194
<i>Цейслер А.В., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ.....	197
<i>Челондаева В.М., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ 11 – 13 ЛЕТ.....	199
<i>Шаринов. Ш.Ш.</i> АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРОБЛЕМ.....	203
<i>Шарова А.В., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КОНТРУКЛОНОВ В СКИ-КРОССЕ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ.....	210

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Соломкина А. К.

Аспирант первого года обучения, заочной формы

Даянова А.Р. к.б.н., доцент

Башкирский институт физической культуры,

кафедра теории и методике спортивных игр и единоборств

Актуальность. Нарушения осанки и деформации позвоночника являются в настоящее время актуальной проблемой. Из анализа данных научно-методической литературы известно, что 96% из всех отклонений от нормальной осанки у детей связано с дисфункцией и патологическими процессами, происходящими в скелетной мускулатуре, и лишь 4% приходится на долю врожденных сколиоза и кифоза. При нарушениях осанки страдает не только опорно-двигательный аппарат, но и внутренние органы[2]. Согласно данным многочисленных исследований позвоночник может быть инициатором различных висцеральных нарушений. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с аномалиями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца[4].

В настоящее время набирает популярность использование миофасциального релиза при коррекции различных нарушений опорно-двигательного аппарата, также многие специалисты используют его и при формировании навыка правильной осанки у детей. Однако, анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность научно обоснованных методик, направленных на использование миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой[2].

Цель исследования: теоретически обосновать использование миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение: Основная задача позвоночника - предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травм за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Позвоночник ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных и негативных факторов. Неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры - вызывают нарушение осанки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию детей в условиях детского сада и семьи.

В возникновении боли в спине большую роль играет позвоночник. По мнению многих исследователей позвоночник постоянно вовлекается в различные болезненные процессы в организме и при наличии мышечного дисбаланса возникают изменения взаиморасположения элементов позвоночного двигательного сегмента (ПДС), представляющего собой подвижную связь двух соседних позвонков посредством суставов дужек, межпозвонковых дисков и связок. Первичные нарушения ведут к раздражению в сегменте, вызывающему спазм в соответствующем участке мышцы, выпрямляющей позвоночник, особенно в ее глубоких слоях.[1,4],

Одной из важных задач двигательной терапии детей дошкольного возраста с нарушениями осанки является устранение изменений в мышцах и мышечного дисбаланса путем расслабления напряженных и усиления ослабленных мышц с помощью физических упражнений. Сочетание физических упражнений с любыми мануальными воздействиями, повышает эффективность и позволяет не только уменьшить или устранить патологические изменения в мышцах, но и углубить и продлить действие массажа и мануальной терапии[4].

В литературе описано применение различных методик лечебной физкультуры, как основного корригирующего фактора при нарушениях осанки [2]. Однако ряд работ убедительно доказывают необходимость комплексного воздействия на патогенетические факторы специфическими методиками, к которым можно отнести мануальную терапию [1,3]. Современные научные работы по

биомеханике [3]. Освещают новые факторы, поддерживающие нарушения осанки и нуждающиеся в дополнительной коррекции. В физической культуре миофасциальный релиз (МФР) представлен, как Self-MyofascialRelease (самостоятельный миофасциальный релиз) – техника использования давления на напряженные мышцы при помощи пенопластового цилиндра (foamroller) для инициации их расслабления. Эффект МФР проявляется в коррекции разбалансированных мышц, которые вызывают постуральные проблемы и способствуют травматизму. Сверхактивные (напряженные) мышцы являются причиной плохой осанки. Использование МФР на проблемных областях позволит, со временем, телу возвратиться к естественному положению. Регулярное использование МФР прекращает сцепление рубцовой ткани с мышечными волокнами, улучшая качество движения и уменьшая болевой синдром. Если ранее основными структурными компонентами являлись мышцы, то с момента освоения МФР появится инструмент воздействия и на соединительную ткань (фасциальная ткань)[3].

Рассматривая вопрос о способах коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста, следует отметить, что в настоящее время среди специалистов существует две точки зрения по поводу последовательности используемых при этом мероприятий [2]. Одни считают, что в подобных ситуациях в первую очередь следует устранить мышечные гипертонусы, что само по себе в ряде случаев может привести к «разблокированию» позвоночно-двигательных сегментов. По мнению других, целесообразно сначала устранить фиксацию отдельных двигательных сегментов, а затем – мышечные гипертонусы (предшествующие и вновь возникающие в результате изменения положения центра тяжести и новых тонусно-силовых взаимоотношений). По мнению В.В. Письменского (2004), более оправданным в плане физиологичности является второй вариант действий. При этом, особое внимание должно быть уделено устранению постуральных мышечных дисбалансов и, в первую очередь, как показали результаты проведенных им исследований, укреплению прямых мышц живота и ромбовидных мышц [2].

Анализ научных источников обнаружил, что данные задачи эффективно решает использование МФР в процессе восстановления нарушенных функций позвоночника. Как пишет, Л.Ф. Васильева (1999), применение МФЦ способствует улучшению кровообращения

организма; снижению утомляемости; укрепляются мышцы всего тела и нервная система; снижается тонус спастических и напряженных мышц; проводится коррекция осанки; нормализуется обмен веществ; уменьшается болевой синдром.

Следовательно, можно предположить, что включение МФР в процесс формирования навыка правильной осанки у детей дошкольного возраста будет способствовать укреплению всего организма ребенка, помогать коррекции неправильной осанки, а также являться профилактикой различных ортопедических заболеваний [4,5].

Выводы: использование миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой является теоретически обоснованным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Васильева Л.Ф. Мануальная диагностика и терапия [Текст]: руководство для врачей. СПб., СПбИФК, 1999. 145-154 с.
2. Дубровский В.И. Биомеханика [Текст]: учебник. М., Физкультура и спорт. 2003. 415-426 с.
3. Ивлев М.П., Миофасциальный релиз [Электронный ресурс]: //Актуальность, исторический аспект, теоритические основы миофасциального релиза// автореф. к.п.н., 2017. 102-105 стр. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29285321> (дата обращения 7.04.2018).
4. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. СПб., 2007. 99-147 с.
5. Макарова И.Н. Лечебная физкультура и массаж при болях в спине [Электронный ресурс]: //Центральная госудпрственная академия Управления делами Президента Российской Федерации // М. 2008. №3 64-67 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29285321> (дата обращения 7.04.2018).