

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 16 – 21 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Коларьковой Екатерины Владимировны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Часто люди совершают большое количество ошибок, связанных со своим организмом и здоровьем, просто из-за небрежного отношения к нему. Так же происходит и с болями в спине и позвоночнике. Большая часть людей начинает обращать внимание на свое состояние, когда появляется дискомфорт или серьезные боли. Хотя позвоночный столб — это центр и основа организма человека. Благодаря ему мы можем принимать различные положения — сидя, наклоны, различные повороты и лежа. Таким образом без него мы бы не могли иметь возможность передвигаться в пространстве. Так же важно знать, что проблемы нарушения осанки и позвоночного столба не могут существовать отдельно, так как все в нашем организме взаимосвязано и влияет на друг друга. Сердечные проблемы, заболевания легких, желудка, могут быть напрямую связаны со спиной. Позвоночный столб опоясывает спинной мозг и соответственно нервную систему, которая связана с ним и соединяет все тело. Обратившись к статистическим данным, мы можем убедиться, что людей с хроническими заболеваниями с каждым годом становится все больше, а возрастные границы увеличиваются и охватывают более молодых людей. Это связано с условием нашей жизнедеятельности в обществе, на работе и быту. Сидячий образ жизни становится большой проблемой для организма любого человека. Все эти факторы немного идут вразрез природе, которая создала человека, движущегося прежде всего, это ее главный принцип. Если взять время, когда компьютерные технологии не были так сильно развиты и было больше физической работы у человека, то можно заметить, что население и человек в частности имел более развитую мускулатуру, нагрузка на позвоночник была меньше. К сожалению, в наше время, подвижность сильно снизилась, гиподинамия накапливает новые проблемы. Времени на дополнительную физическую активность порой не хватает и остается только одно — укреплять и заботиться о своей осанке в течении дня.

Проблема укрепления своего здоровья существует в каждом возрасте. Организм человека индивидуален, у всех возникают разные заболевания в зависимости от образа жизни, сферы деятельности или других факторов, влияющих на наш организм. В данном исследовании мы рассмотрим нарушения опорно-двигательного аппарата (далее ОДА), а именно искривление осанки у девушек (16-20 лет) и юношей (17-21 год).

Тема является актуальной, так как практически каждый человек (94%) имеет проблемы со своей осанкой. Существует в настоящее время проблема для многих молодых людей – сформировать и сохранить правильную осанку.

Объектом исследования является процесс физического восстановления осанки.

Предмет исследования – средства и методы, направленные на коррекцию осанки юношей (17-21 год) и девушек (16-20 лет).

Цель исследования – сформировать комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки у юношей (17-21 год) и девушек (16-20 лет) и выявить его эффективность.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Ознакомиться и изучить научно-методическую литературу, по теме анатомия человека, ОДА и видов нарушения осанки;
2. Изучить существующие способы реабилитации при искривлении осанки, в том числе с помощью ЛФК;
3. Разработать программу физической реабилитации нарушений осанки у юношей и девушек;
4. Дать оценку эффективности разработанному комплексу упражнений реабилитации нарушений осанки юношей и девушек.

Гипотеза исследования – ЛФК эффективно способствует исправлению нарушения осанки у юношей и девушек.

При написании квалификационной работы мы применили следующие методы исследования:

- ✓ Анализ литературы и сбор информации по данной теме;
- ✓ Метод тестирования;
- ✓ Педагогический эксперимент;
- ✓ Педагогическое наблюдение;
- ✓ Метод математического анализа полученных данных

Базой для проведения нашего эксперимента стал Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского.

Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился с целью выяснения эффективности применения комплекса ЛФК при нарушении осанки у юношей и девушек. Эксперимент включал в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть всего эксперимента длилась два месяца. В нее входило изучение и анализ литературы по данной проблеме, составление плана основной части эксперимента, составление экспериментальной методики, включающей в себя средства ЛФК.

Основная часть заключалась в практической составляющей эксперимент. Длилась она два месяца. Были собраны данные по состоянию испытуемых, проведена работа над улучшением состояния осанки и собраны результаты в конце эксперимента.

В заключительной части стояла задача оценки эффективности экспериментальной методики, определить полезность использования ЛФК при нарушениях осанки.

Эксперимент проводился на базе Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Местом проведения занятий был выбран спортивный зал XII корпуса СГУ. Для исследования требовалось отобрать несколько студентов данной возрастной (19-21 год) группы. С этим вопросом мы обратились к педагогам по физической культуре ВУЗа. Важно было выбрать студентов, не занимающихся спортивными нагрузками активно. Нам было предложено отобрать испытуемых на двух факультетах: экономическом и юридическом, 1-2 курсов. Главным критерием при наборе студентов для эксперимента являлось их собственное желание принять участие. В результате была сформирована группа из десяти человек (4 юноши и 6 девушек). Двое испытуемых имели первую медицинскую группу (основную) и восемь – вторую медицинскую группу (подготовительную). Медицинское обследование при

поступлении в ВУЗ помогло сформировать понимание о нарушениях в организме испытуемых. Так же был проведен визуальный осмотр положения позвоночника и состояния осанки, пройдены тестирования по определённым показателям, которые представлены ниже - дата проведения 31.10.2022.

Набор в экспериментальную группу испытуемых показал, что проблема нарушения осанки присутствует у всех людей в данной возрастной группе (юноши и девушки). Отличия наблюдаются только в степени нарушения и запущенности. По Таблице № 2 можно увидеть, что в среднем 60 % нарушений это сутулая спина, остальные заболевания между собой приблизительно одинаково делят оставшиеся 40%. По разным причинам наблюдение за состоянием своего здоровья, в том числе ОДА, не происходит. Зачастую такое отношение можно связать с отсутствием привычки регулярного обследования. Показатели показывают нам, что у всех участников недостаточно развита эластичных мышц – мышцы каркаса не позволяют разогнуться и согнуться по критериям ГТО. Так же мы провели тестирование на силу мышц спины и пресса. Результаты нам показали, что все участники не имеют показателей, которые прописаны в ГТО на золотой значок, т.е., мышцы ослаблены и не могут держать каркас тела.

Занятия проводились в спортивном зале XII корпуса СГУ, помещение всегда проветривают, что необходимо для занятий физической культурой и ЛФК. Участники проводили испытания в удобной спортивной форме, которая не ограничивала движения и легкой спортивной обуви. Занятия делились на 3 части: подготовительная, основная и заключительная. Упражнения первой и третьей части были общими для всех. Основная часть была рассчитана на индивидуальную работу с нарушениями, которые есть у каждого участника.

Упражнения подготовительной части выполнялись всей группой занимающихся. Основная задача заключалась в разогреве мышц всего организма, в частности, мышцы спины, которые работают в формировании осанки и фиксируют позвоночный столб, мышцы верхних и нижних

конечностей, мышцы плечевого пояса, которые будут активно принимать участие в основной части. Так же есть упражнения, которые позволяют разгрузить позвоночный столб от нагрузки, накопившейся за день.

Основная часть занятия была отведена на работы с проблемами осанки и их устранения с помощью средств ЛФК. Занимающиеся выполняли те упражнения, которые свойственны при исправлении их отклонений.

С нарушениями при плоской спине мы обращали внимание на укрепление мышц всего тела, так как именно по этой причине появляется данное нарушение. Акцент был сделан на мышечный корсет, в частности мышцы, включенные в работу плечевого пояса, бедра и голени. Уделялось большое внимание растяжке, так как мышцы не позволяют фиксировать нужный наклон таза и поясничного отдела по причине плохой растяжки.

У участников, имевших сутулость, сформированы не верно грудной отдел позвоночника прежде всего. Это связано со слабостью мышц спины и плохой растяжкой мышц грудного отдела и брюшного. Таким образом основная работа была обращена на укрепление мышц всего каркаса и растяжение необходимых групп мышц.

Кругло-вогнутая спина. При таком нарушении применялись упражнения, улучшающие подвижность позвоночника, обращали внимание на кифозные изгибы. Лордозные изгибы разрабатывались с помощью упражнений во фронтальной плоскости. Уменьшение угла наклона таза является основной задачей при реабилитации. Укреплялись мышцы разгибатели грудного отдела и межлопаточные мышцы, прямые и косые мышцы живота, ягодичные мышцы и мышцы бедра.

Плосковогнутая спина – нарушение, характеризующееся асимметрией в позвоночном столбе. При этом нарушении необходимо оказывать минимальное влияние на кривизну позвоночника, так как при выполнении упражнений необходимо, что бы ослабленные мышцы были включены больше в работу, чем

перенапряженные. Таким образом мы добиваемся размеренного растягивания суставов и мышц.

Заключительная часть длилась 5-7 минут. Главной задачей было сбалансировать все системы, задействованные в основной части и привести в состояние покоя и расслабления. Для этого были использованы дыхательные упражнения и задания на растягивание мышц.

Все упражнения были подобраны не только с целью выздоровления и формирования правильной осанки, но также учитывалась необходимость заинтересовать участников в занятиях ЛФК. Для этого были подобраны различные упражнения: без снарядов, с предметами и инвентарем (палка, гимнастическая скамейка, мячи), игровые эстафеты с заданиями на равновесие. Все это вовлекало участников и больше погружало их в процесс.

Так же на протяжении эксперимента участники выполняли самостоятельную работу в домашних условиях для фиксации правильной осанки. Первое упражнение – ходьба, приседание и различные перемещения в пространстве с предметом на голове (книга). Второе упражнение – и. п. возле стенки пятки грудной отдел и затылок касаются поверхности стены. Из этого положения идет подъем верхних конечностей в разной последовательности. Рекомендовалось проделывать упражнения 2 раза в день, к примеру, утром и вечером. Этим самым мы добивались лучшей работы над осанкой на протяжении всего дня, и нейронные связи, которые формировались на протяжении всего эксперимента, становились более мощными.

После всей основной части эксперимента нами было проведено заключительное тестирование на гибкость позвоночника.

В конце занятий мы провели повторные тесты на силовые показатели организма человека (фиксирование положения «ласточка» в мин., и количество подъемов туловища из положения лежа на спине за 60 сек.) и показатели подвижности позвоночника (наклон вперед, наклон в бок, расстояние в прогибе от VII шейного позвонка до поясничной складки). Результаты представлены в

таблице 7, 8, 9 соответственно. У всех участников видна положительная динамика, что подтверждают результаты заключительных тестирований.

В конце эксперимента участникам предоставлялось возможность поделиться впечатлениями от процесса работы, на сколько сложными были упражнения и т.д. Многие отметили важность своего желания поработать над своими заболеваниями. В этом заключалось очень важная часть успешной работы. Так же отмечалось включенность и более осознанное выполнение упражнений.

Экспериментальная группа состояла из 10 человек. Все являются студентами СГУ им. Н. Г. Чернышевского. В начале эксперимента нами были проведены несколько тестов, где оценивалось состояние осанки, вид нарушения и степень. Проведены тестовые задания на гибкость спины по нескольким показателям.

За средство реабилитации была взята ЛФК. Предполагалось, что ЛФК эффективно влияет на исправление осанки и устранение нарушений. Данные собранные в конце эксперимента явно показывают, на то что ЛФК действенный метод работы с нарушениями осанки. Так же участники в опросе отметили, разницу в ощущениях до эксперимента и после.

Большим преимуществом ЛФК, перед другими средствами реабилитации является ее доступность. Для занятий ЛФК не требуются различный инвентарь и сложные тренажеры. Однако рекомендуется заниматься или освоить базовые упражнения сначала со специалистом. При сложной степени заболевания стоит обращаться к медицинскому специалисту и не пробовать исправить проблему самостоятельно.

Из выше сказанного можно сделать выводы: ЛФК является эффективным средством реабилитации и лечения заболеваний осанки. Методика, представленная нами в данной дипломной работе, оказывает благоприятное влияние на организм юношей и девушек и помогает исправить нарушения в осанке человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осанка – это привычное расположение тела в пространстве для человека, как в состоянии покоя, так и в движении. Основным органом формирующую осанку является позвоночный столб. С нарушением его изгибов связаны все виды заболеваний осанки. Факторы влияющие на формирование осанки можно разделить на 2 группы: внешние и внутренние. К внутренним относятся характер строения и степень развития костной системы, связочно-суставную и нервно-мышечную систему, к внешним - особенности условий деятельности (учеба или работа), окружающая среда (чистота воздуха, хорошая освещенность квартиры и ее проветривание).

Искривление осанки принято делить на два вида: нарушения во фронтальной плоскости и сагиттальной (боковой), реже встречается случай, когда нарушения присутствуют в обеих плоскостях. Виды нарушения осанки в сагиттальной плоскости: сутулая (круглая) спина; плоская спина; плоско-вогнутая спина; кругло-вогнутая спина. Фронтальная плоскость – делит тело на переднюю и заднюю стороны (наклоны туловища вправо-влево). Ассиметричная, или как ее называют сколиотическая осанка. Главное, чем характеризуется такое нарушение – не правильным положением частей тела, относительно прямой линии по проведенной через центр тела и отклонением остистых отростков.

Факторы влияющие на нарушение осанки принято делить на 2 типа: внешние и внутренние. К внутренним относят: характер и степень развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, нарушение организма после заболеваний. К внешним относят: условия труда и быта, проветривание и освещаемость помещения, привычки носить тяжелые вещи на одной стороне, переносить вес тела на одну сторону, удобное место для сна и т.д.

Как было сказано выше, главную роль в строение осанки несет

позвоночный столб, но также большую роль играют рост, масса, строение отдельных частей тела, уровень развитие мышечной массы, подкожного жирового слоя. Падение зрения заставляет нас компенсировать его недостаточность с помощью неправильного положения тела.

Лечебная физическая культура (далее ЛФК) - основное средство терапии при нарушении осанки. Применение ЛФК при сколиозе направлено на предотвращение прогрессирования и если исправление не противопоказано.

В профилактике и лечении нарушений осанки, применяются следующие средства лечебной физической культуры: физические упражнения на суше, плавание, подвижные игры, лечение положением, спортивно-прикладные упражнения, лечебный массаж.

Наш эксперимент подтвердил теоретические данные и позволил сформировать общедоступный комплекс для людей, имеющих нарушение осанки. Его применение позволяет предотвратить развитие нарушений через укрепление организма: усиление мышц их правильное растяжение.