

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/361620>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ 4

1.1. Осанка, виды нарушений осанки, их причины 4

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ 9

2.1. Методы и средства ЛФК по коррекции осанки 9

ГЛАВА 3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ПО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ 15

3.1. Упражнения в парах и группах 15

3.2. Упражнения для занимающихся с нарушением осанки 18

3.3. Рекомендации по коррекции осанки 21

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 23

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Необходимость говорить о коррекции осанки у населения, вполне очевидна, поскольку данная проблема, без ее решения, перерастает в патологию и отрицательно сказывается на качестве жизни.

Одним из действенных средств решения проблемы нарушенной осанки являются специальные физические упражнения, применяемые на занятиях ЛФК в зависимости от уровня физической подготовленности, нозологии.

Если в прошлом столетии задачи занятия в основном исходили из прагматических целей, за счет многократного повторения двигательного действия, направленного на укрепление мышц спины, то в настоящее время доминирует направленность на разнообразные двигательные действия. Причина – объединение научных знаний и современных методов коррекции нарушений осанки, что повышает результативность занятий за меньшее по продолжительности время. Экономия времени и оптимальная физическая нагрузка привлекает к занятиям ЛФК. Широкий арсенал упражнений с исходными различными положениями тела позволяют занимающимся получать удовольствие от занятий ЛФК.

Большой популярностью пользуются интегрированные занятия, структура которых включает общеразвивающие упражнения, выполняемые занимающимися в первой части занятия, силовые упражнения, которые доминируют во второй части занятия ЛФК и аэробные упражнения в заключении занятия [2].

Как правило, на занятиях ЛФК используют гимнастические коврики, а также предметы (гимнастические палки, мячи для укрепления мышц ног и рук). Применение гимнастических снарядов способствует более длительному выполнению упражнений с максимальной амплитудой движений. Данные универсальные упражнения направлены на коррекцию телосложения, повышение работоспособности [3].

На занятиях ЛФК занимающиеся стремятся преодолеть сопротивление собственного тела, увеличивают количество повторений, повышают объем или интенсивность физической нагрузки. Их стремление очевидно – стать сильными, развить физические качества и излечиться от травмы.

Цель: представить методику ЛФК по коррекции нарушений осанки.

Задачи:

1. Определить теоретические основы коррекции нарушений осанки в обзоре научной и методической литературы.

2. Представить методику ЛФК по коррекции нарушений осанки.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Осанка, виды нарушений осанки, их причины

Под осанкой принято понимать привычное положение тела [3]. Дисфункция хотя бы одной группы мышц приводит к нарушению схемы движений, особенно при необходимости сохранять вертикальное положение [9].

В разные годы индивиды формируют осанку, исходя из образа жизни, интересов, половых различий, телосложения.

Различия проявляются в возрастных особенностях следующим образом.

Для дошкольников правила правильной осанки довольно просты и убедительны и используются в методических приемах значимых взрослых: идем как жираф, прыгаем как зайчик и т.п. Данные наставления понятны детям. Они любят и умеют подражать животным и с радостью выполняют упражнения на осанку. Если в ранний период развития у ребенка отсутствует или ограничена возможность совершения самостоятельных движений в вертикальном положении, то это мешает максимальной реализации его правильного развития. Так как костно-мышечная система у здорового ребенка формируется только в вертикальном положении, то и развитие ребенка также должно формироваться при нахождении его в вертикальном положении. А для этого нужно правильно и последовательно выполнять упражнения на осанку.

Первостепенными задачами на первых этапах жизни ребенка является выполнение простых движений для улучшения функций конечностей [2].

По мере роста ребенка (в младшем школьном возрасте) выполнение простых движений проводится в комплексах при разнообразных сочетаниях и комбинациях, при разной скорости и постоянно меняющемся напряжении в конечностях. Для дальнейшего закрепления и продолжения освоения новых движений проводят объединения простых упражнений и возникает новое более сложное движения, которые в состоянии создать новое положение тела в пространстве.

В младшем школьном возрасте у части детей отмечается нарушения осанки. Одной из причин – неправильное положение тела на школьных занятиях за партой. При нарушениях осанки дети начинают стесняться и не посещают занятия физической культурой в школе и положение усугубляется еще больше. Дети с нарушениями осанки имеют отклонения от нормы в левую или правую сторону. Такие деформации позвоночного столба проявляются при сколиозах от 1 до 3 степени [1].

Например, при слабовыраженных изменениях в позвоночном столбе, например, разный уровень нахождения на оси плеч, лопаток, имеет место 1 степень. При выраженных искривлениях в позвоночном столбе вправо или влево с наличием мышечных зажимов можно говорить о 2 степени. И, наконец, при дефекте позвоночного столба, характеризующем значительные отклонения от нормы в позвоночном столбе, при видимых деформациях грудного отдела, говорят о последней стадии сколиоза [2].

К нарушениям осанки относят: плоскую спину ребенка, выраженную сутулость в верхнем плечевом поясе, выпученные вперед диски позвоночного столба или лордоз и вогнутые назад при кифозе [4].

Плоская спина характеризуется лопатками с «крылышками», которые отчетливо выступают назад, отсутствует грудной изгиб [5].

Лордоз- характерный изгиб в пояснице, а верхний плечевой пояс отклонен назад [2].

Кифоз - живот отчетливо выдвинут вперед, верхний плечевой пояс выпучен вперед, голова с плечами опущена вниз [4].

Круглая и сутулая спина как виды нарушения осанки относятся к стойким нарушениям искривления позвоночника.

При всех видах нарушения осанки страдают внутренние органы и легкие; выражена слабая мускулатура у детей. При этом нарушается кровоснабжение внутренних органов, что ведет к их заболеваниям [31].

В школьной среде наиболее выражен сколиоз или боковое искривление позвоночника [8].

Простой способ определения нарушений в позвоночном столбе у ребенка – проведение душкой большого пальца руки по остистым отросткам позвонков. Ярко выраженная полоса характеризует изменения в позвоночном столбе [6].

Выявляется закономерность: чем менее выражен дефект, тем более значимы будут положительные результаты от занятий ЛФК по коррекции нарушений осанки у ребенка [13].

1. Анисимова, Т.Г. С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у школьников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
2. Антонова, А.А. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, В.Г. Сердюков и др. // Международный научно-исследовательский журнал. - 2020. - № 7 (97) Часть 2. - С. 53-56.
3. Горбачев, М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. 2005. - № 8. - С. 25-28.
4. Горбунова, Т.А. Нарушение осанки у детей младшего школьного возраста. Методы профилактики и коррекции нарушения осанки средствами физической культуры / Т.А. Горбунова // Инновационная наука. - 2016. - №8-2. - С. 125-127.
5. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. Пособие / Л. П. Гребова – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 242 с.
6. Гришин, Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. - 2000. - № 3. - С. 38-42.
7. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: ВЛАДОС, 2020. – 608 с.
8. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 280 с.
9. Красикова, И. С. Осанка. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. - М: Корона-Век, 2020. - С. - 128.
10. Макарова, М. Р. Проблемы осанки у детей и взрослых / М. Р. Макарова // Медицинская помощь. - 2011. - № 1. - С. 24 - 28.
11. Методологические подходы к разработке комплексов ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков / Царапкин Л.В., Тихонин В.И. // Сб. «Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры» 10 выпуск. // Изд. ВГАФК, Волгоград: 2014. – С. 40-42.
12. Опорно-двигательный аппарат (аспекты клинической анатомии и реабилитологии) / Мандриков В.Б., Гавриков К.В., Краюшкин А.И., Царапкин Л.В. // Волгоград: Издательство ВолГМУ, 2019. – 125 с.
13. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ под ред. С. Н. Попова/ 8-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 416 с.
14. Популо, Г.М. Профилактика и коррекция сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики / Г.М. Популо, А.А. Подлубная // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т.7. - № 3(24). - С. 193-196.
15. Рогачев, А.И. Возможности коррекции нарушений осанки детей младшего школьного возраста средствами физической культуры / А.И. Рогачев, Е.А. Якимова // SCIENCE TIME. - 2017. - №5(41). - С.91-97.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/361620>