

Средства и методы
физической культуры для
формирования правильной
осанки детей младшего
школьного возраста

Выполнил: Коротков В.А

Актуальность

- – практически здоровые дети составляют сегодня 1-4% от всего детского населения, четыре ребенка из пяти имеют деформацию опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза

- – предполагаем, что система упражнений, направленная на формирование осанки в условиях урока и самостоятельного выполнения в домашних условиях ускоряет процесс формирования мышечного корсета

Объект исследования

- – учебно-воспитательный процесс по физической культуре в МОУ

Предмет исследования

- – средства и методы формирования правильной осанки у младших школьников.

Цель исследования

разработка методики
использования средств
гимнастики для
формирования осанки

Задачи:

- -1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования осанки
- 2. Определить средства гимнастики и методику использования гимнастических упражнений для формирования осанки – создание мышечного корсета
- 3. Определить эффективность использования экспериментальной программы

Методы исследования:

- -анализ научно-методической литературы
- -анкетирование
- -педагогическое наблюдение
- -педагогический эксперимент
- -тестирование
- -методы математической статистики

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования осанки

Содержание общей физической подготовки

Средства формирования правильной осанки

Медико-педагогический контроль

Средства формирования правильной осанки

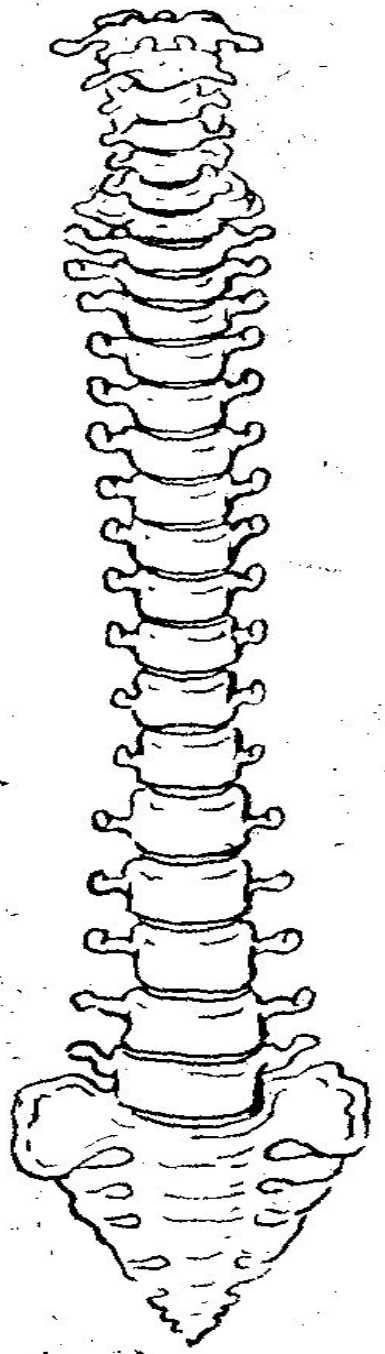
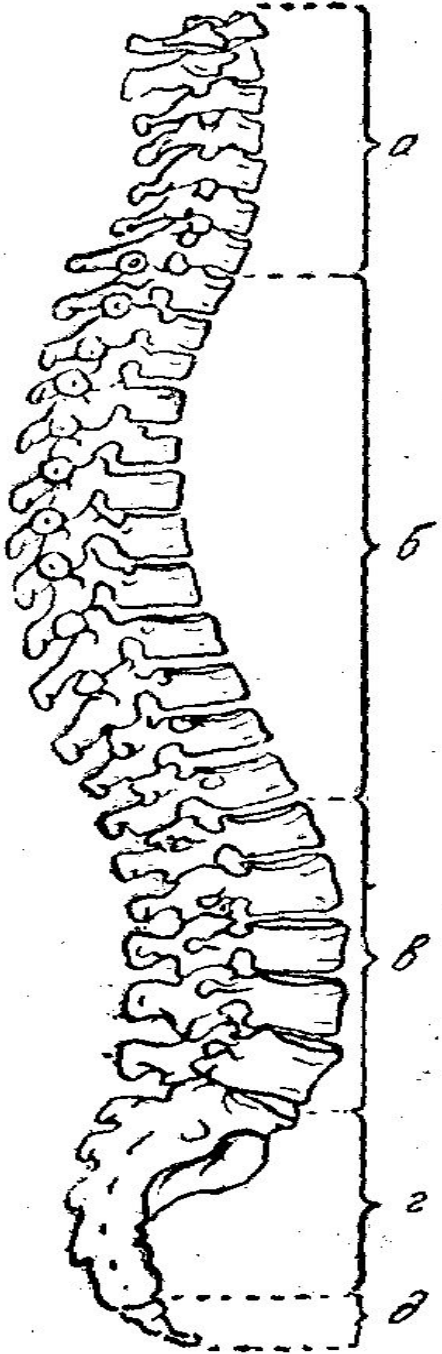
- - физические упражнения укрепляющие:
- мышцы спины (широчайшая, длинная, трапециевидная, выпрямляющая позвоночник); мышцы ягодиц, мышцы груди, мышцы живота (прямая, косые, поперечная).

Компоненты формирования осанки

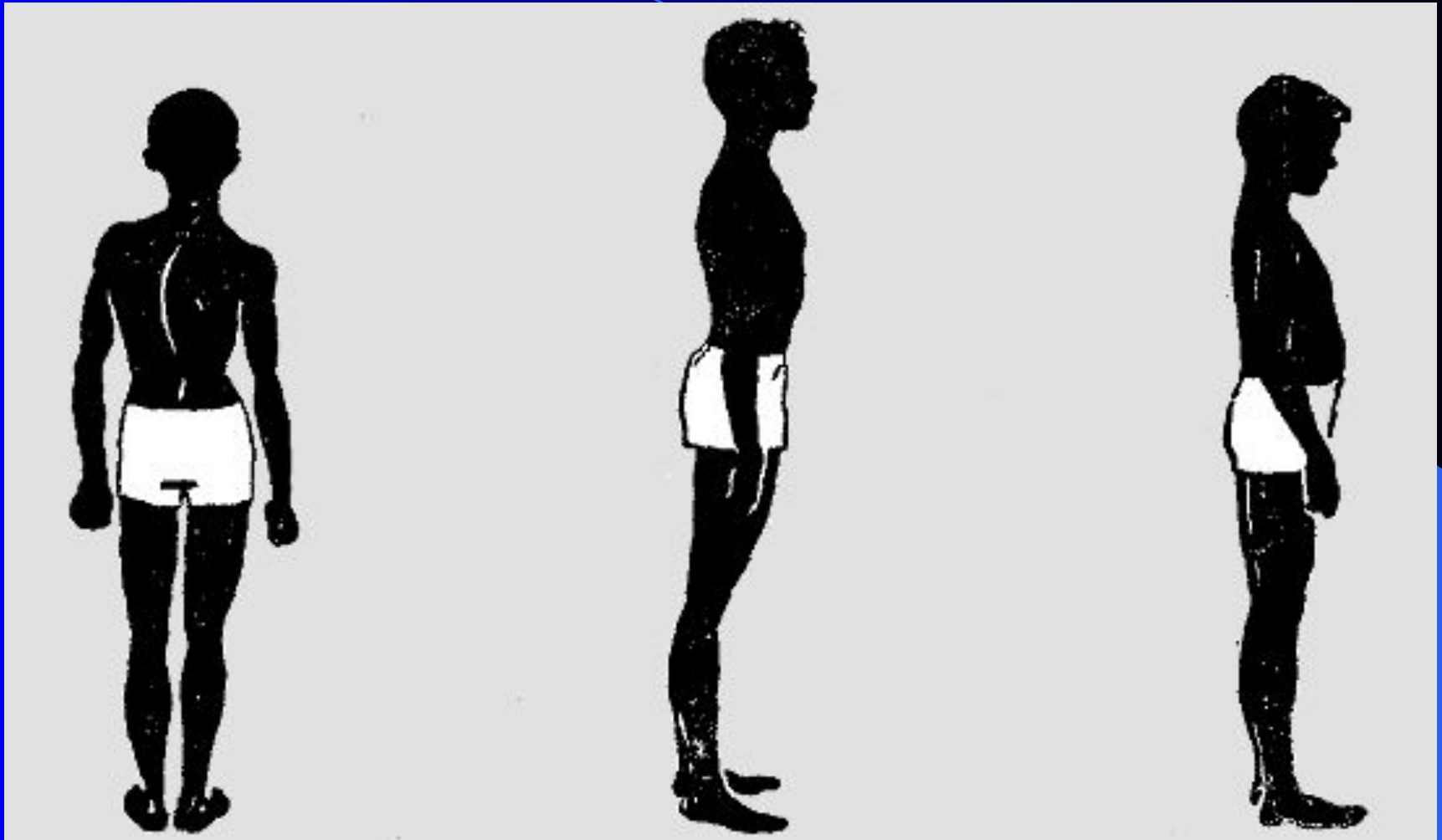
- - формирование мышечного корсета
- - формирование физических способностей
- - формирование волевых качеств
- - формирование и совершенствование двигательных умений и навыков
- - повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды

Выводы по анализу литературы:

- 1. Формировать естественные изгибы позвоночника необходимо в первый год жизни ребенка.
- 2. Мышечный корсет формируют мышцы туловища: спины, груди, живота, ягодичные мышцы, мышцы верхних конечностей.
- 3. Осанка – естественное положение туловища непринужденно стоящего, сидящего человека.
- 4. Правильная осанка – основная стойка, лопатки сведены, живот подтянут кверху, ягодицы подтянуты, опущены к низу. Симметрия правой и левой половины туловища. Выражены естественные изгибы позвоночника.



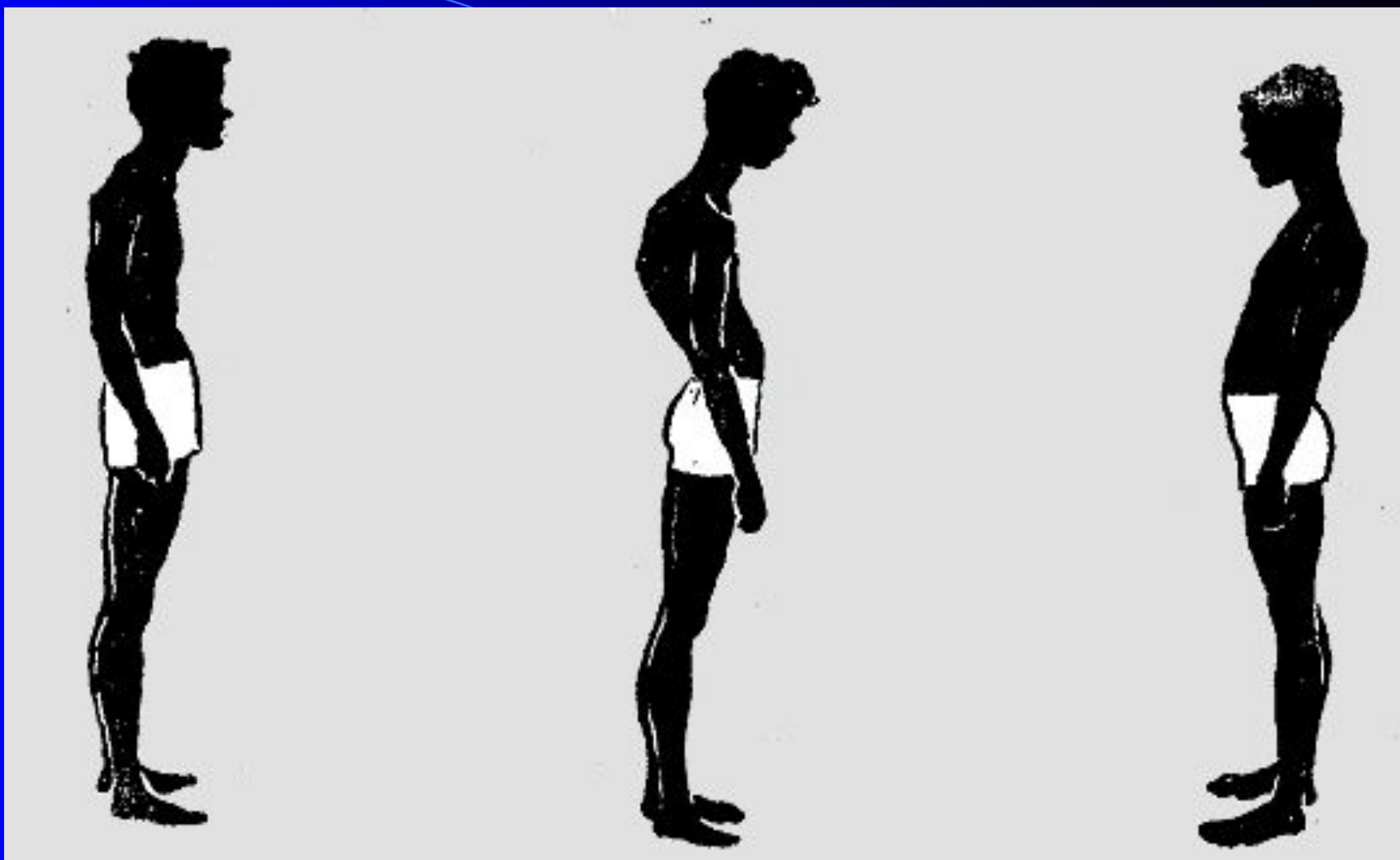
Формы осанки



Сколиотическая

Нормальная

Уплощённая



Сутуловатая

Кифотическая

Лордотическая

Глава 2. Организация и проведение эксперимента

- Программа исследования
- Результаты исследования

Программа исследования

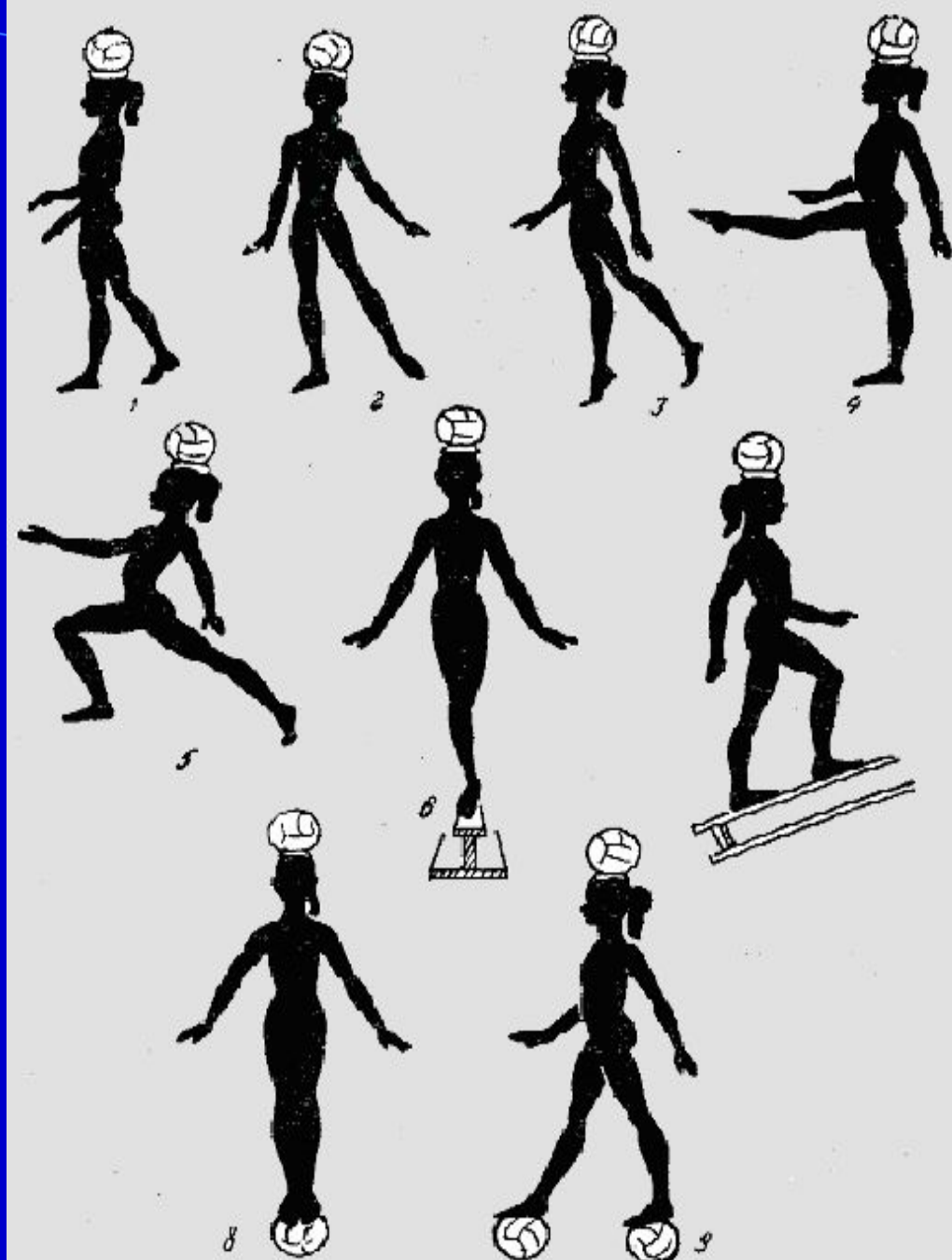
- 1. Констатирующий эксперимент физической подготовленности детей
 - -анкетирование учащихся;
 - -анкетирование родителей;
 - -тестирование физических способностей
 - -дневник самоконтроля;
- 2. Преобразующий эксперимент
 - -внедрение программы преобразующего эксперимента;
 - -педагогическое наблюдение в ходе естественного эксперимента за учащимися в период обучения
 - -тестирование физических способностей учащихся по окончании преобразующего эксперимента
 - -анализ анкетирования учащихся и родителей

Лодочка

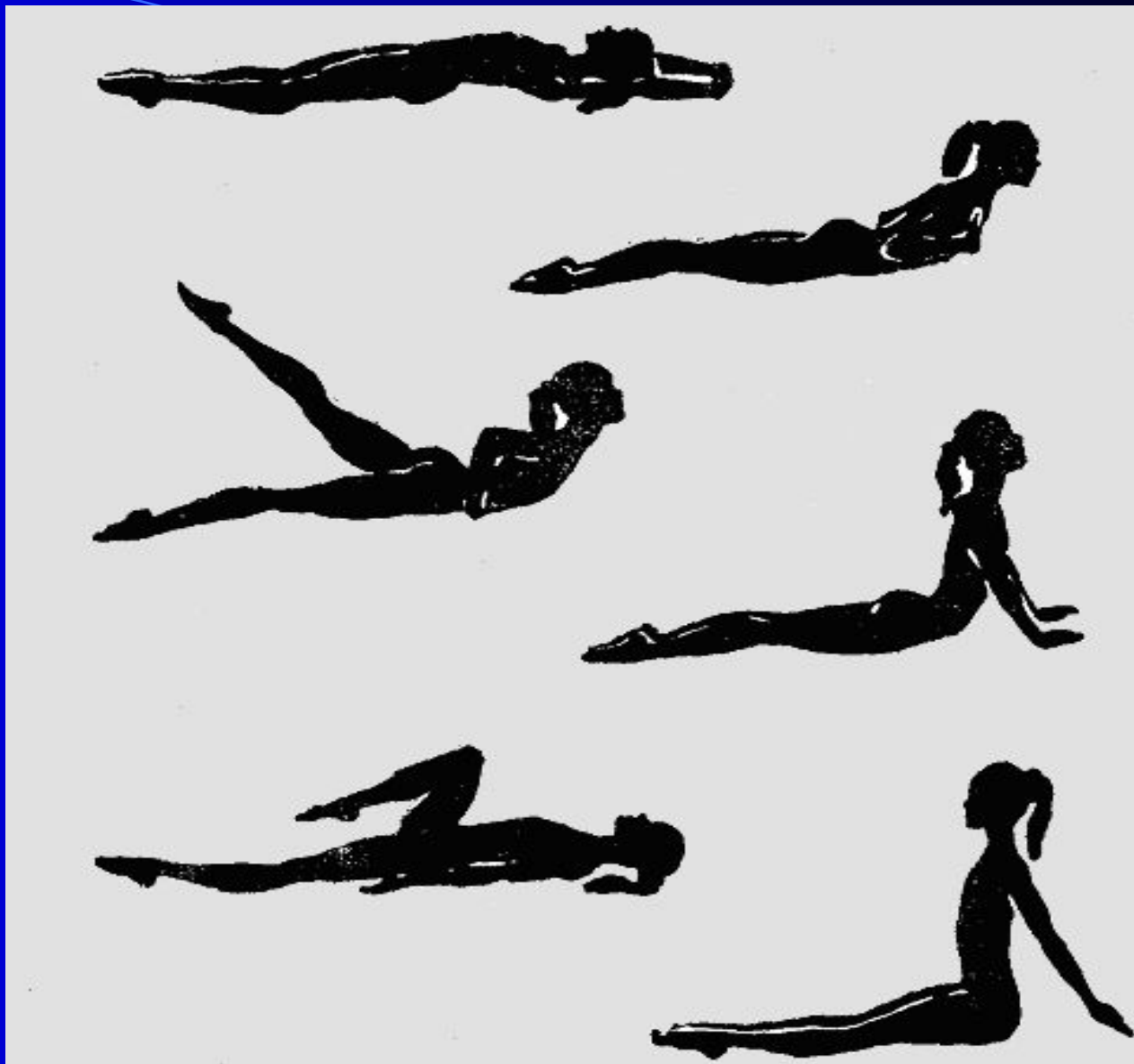


Гибкость вперед

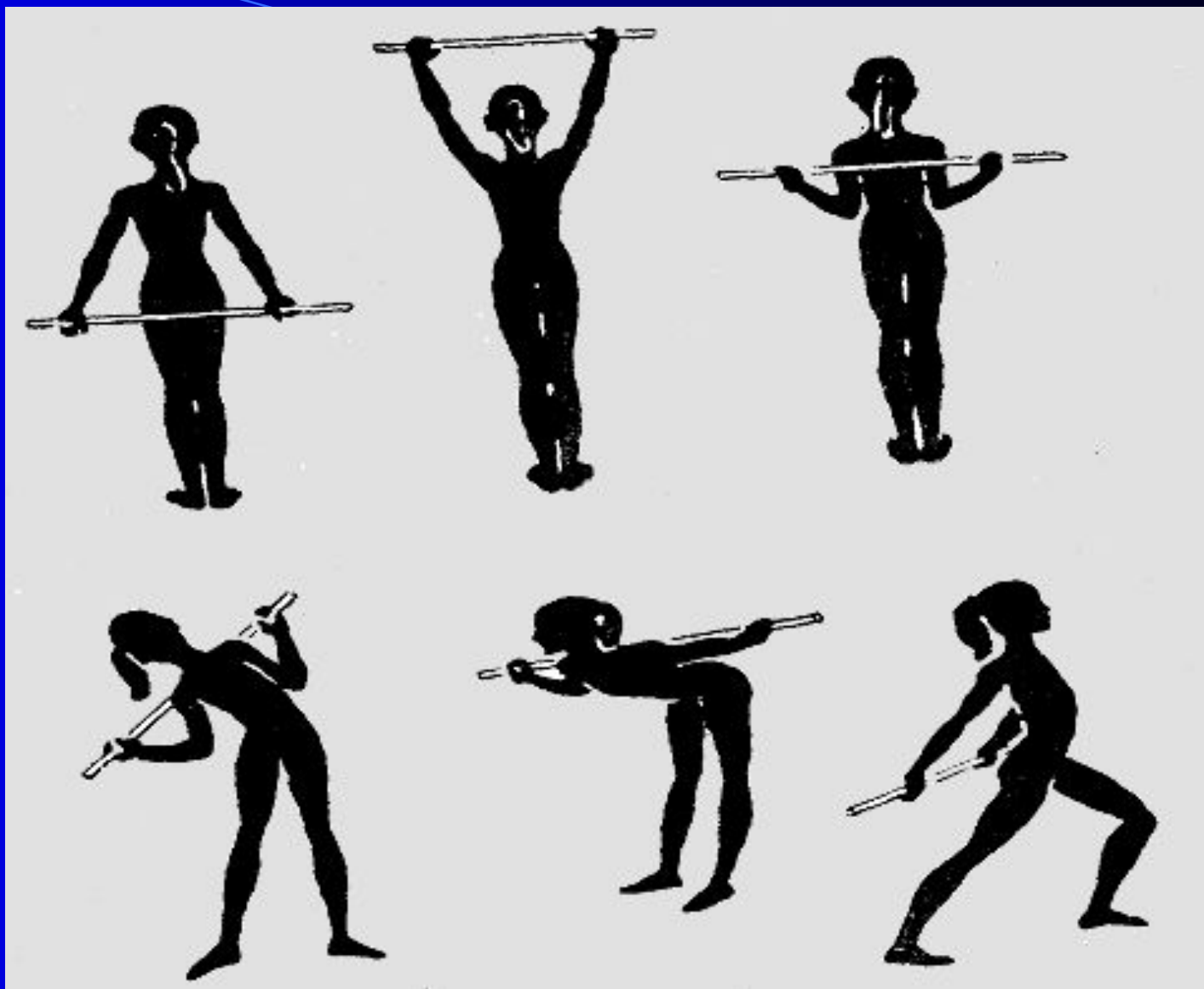




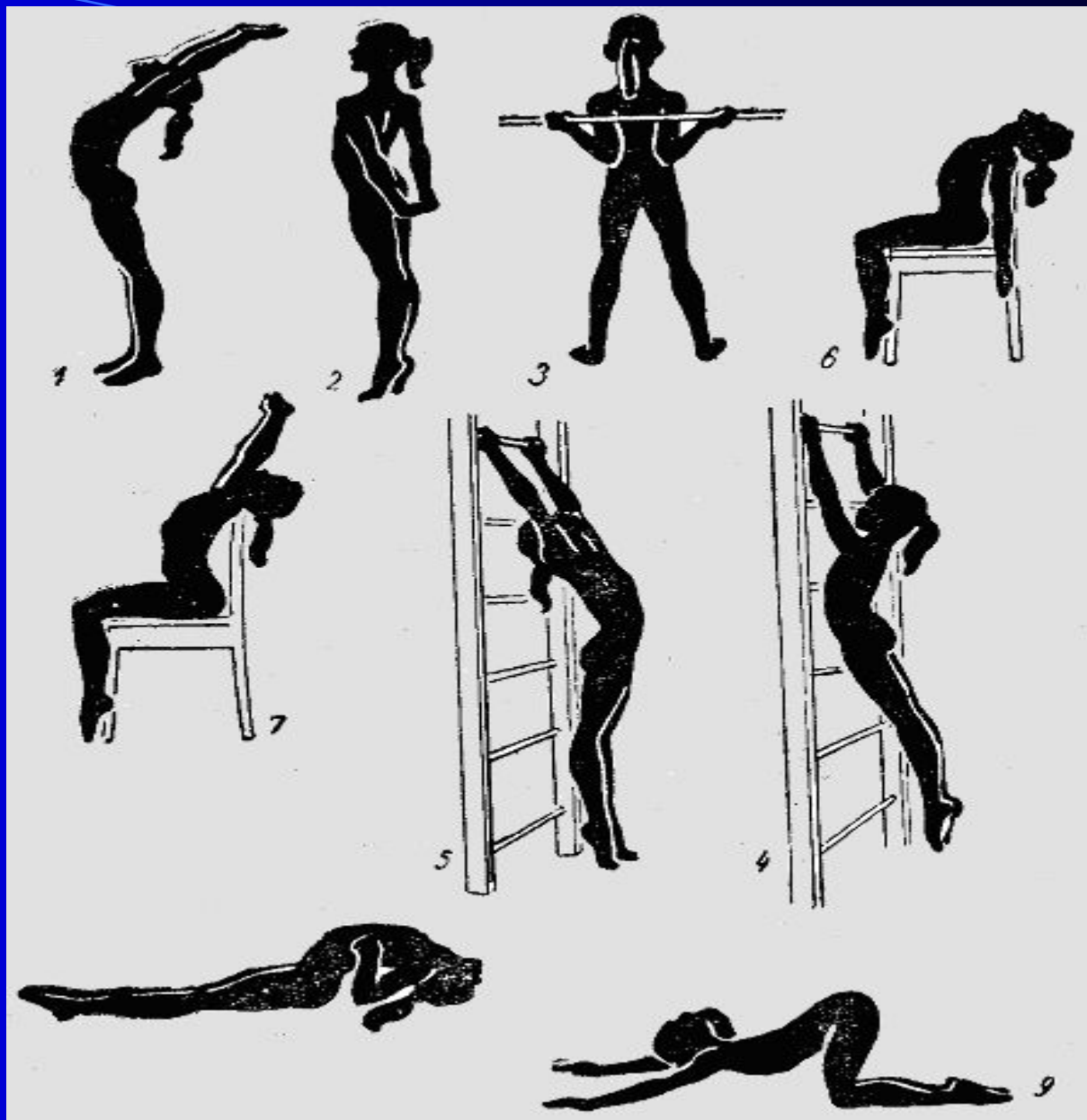
Упражнения в балансировании



Упражнения для мышц спины и конечностей



Упражнения с гимнастической палкой



Упражнения при кифозе

Выводы

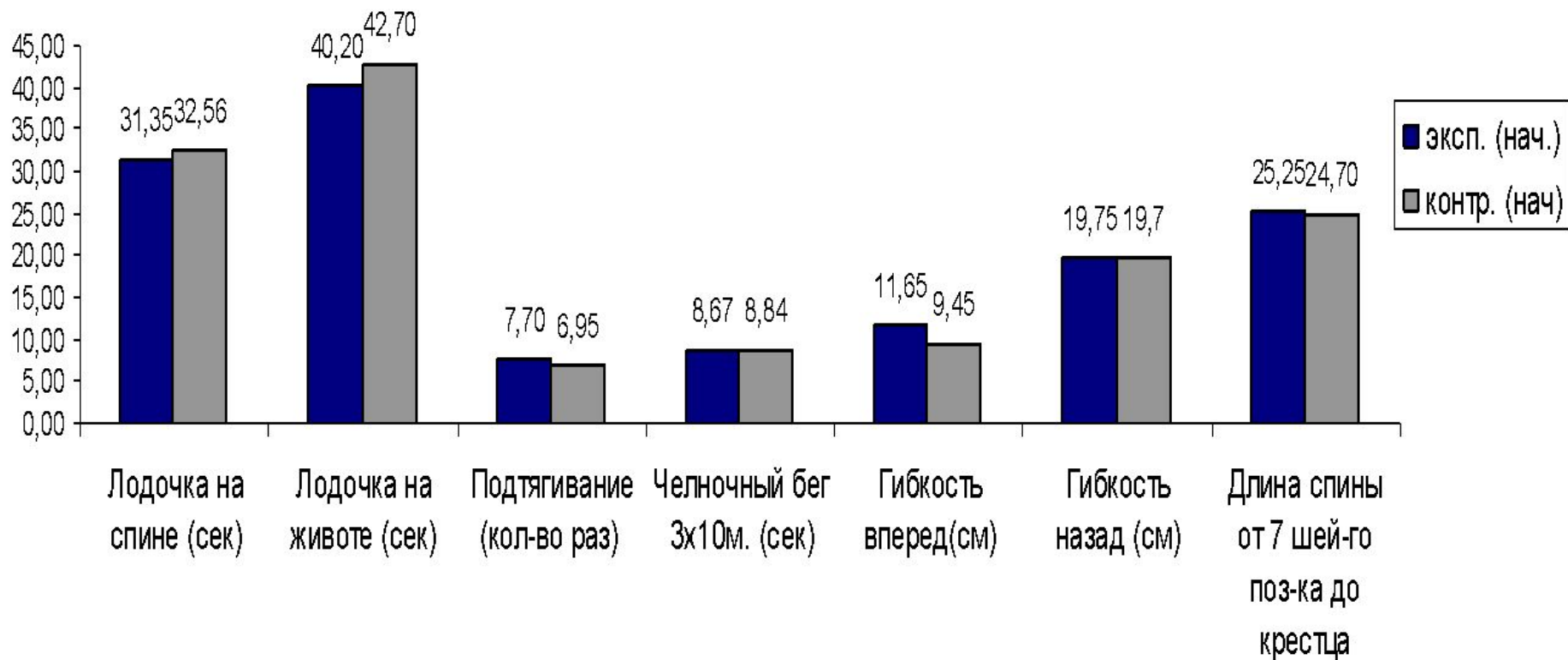
- Для правильной осанки необходимо иметь:
- - сформированность мышечного корсета
- - согласованность работы мышечных групп
- - активный двигательный режим
- - благоприятные внешние условия

Глава 3. Анализ и результаты использования экспериментальной программы

Анализ результатов констатирующего
и контрольного тестирования

Анализ результатов анкетирования

Состояние физических качеств учащихся экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента



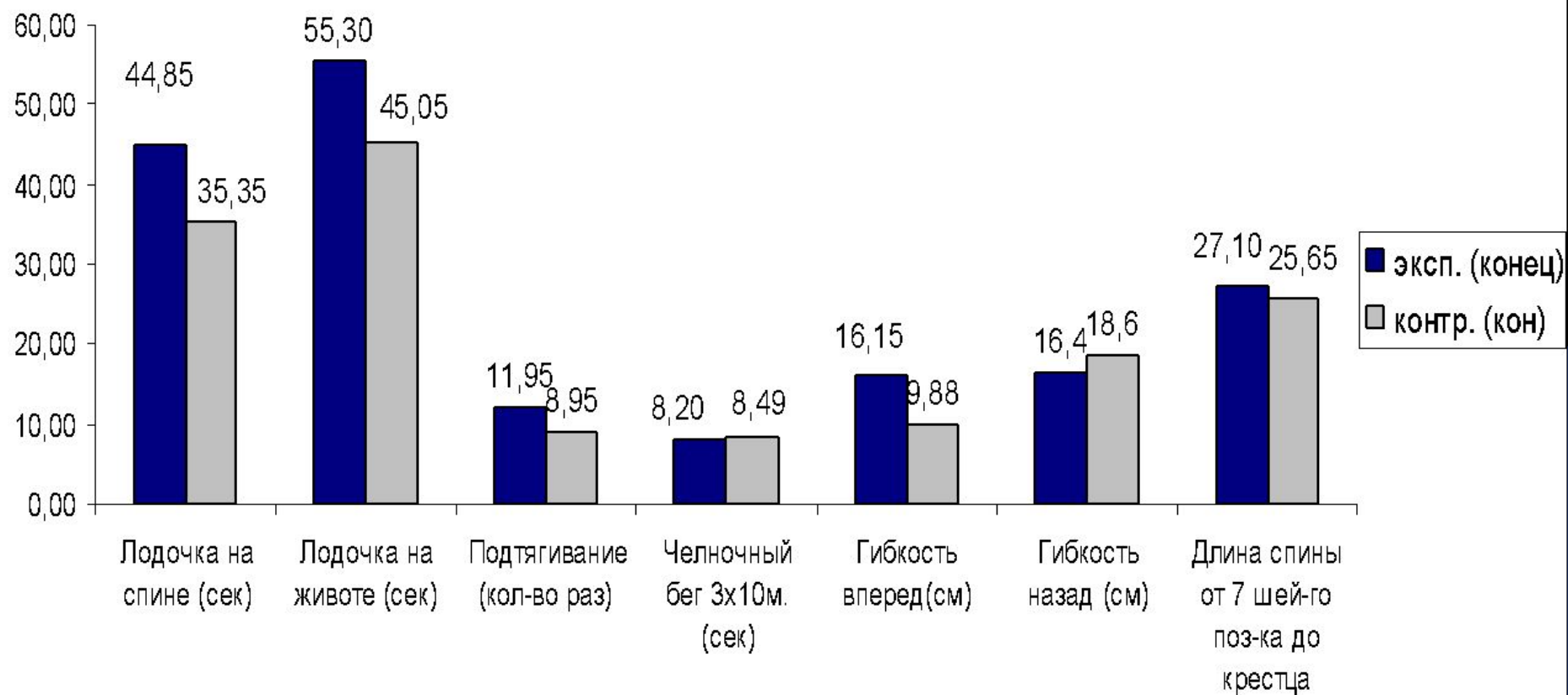
Сравнение КГ на начало и конец эксперимента

	n	Длина спины от 7 шей-ого поз-ка до крестца (см)	Гибкость назад (см)	Гибкость вперёд (см)	Лодочка на спине (сек)	Лодочка на животе (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (сек)
КГ начало	20	24,70	19,70	9,45	32,56	42,70	6,95	8,84
КГ конец	20	25,60	18,60	9,88	35,35	45,05	8,70	8,49
Прирост		0,95	1,1	0,43	2,79	2,35	1,75	0,75

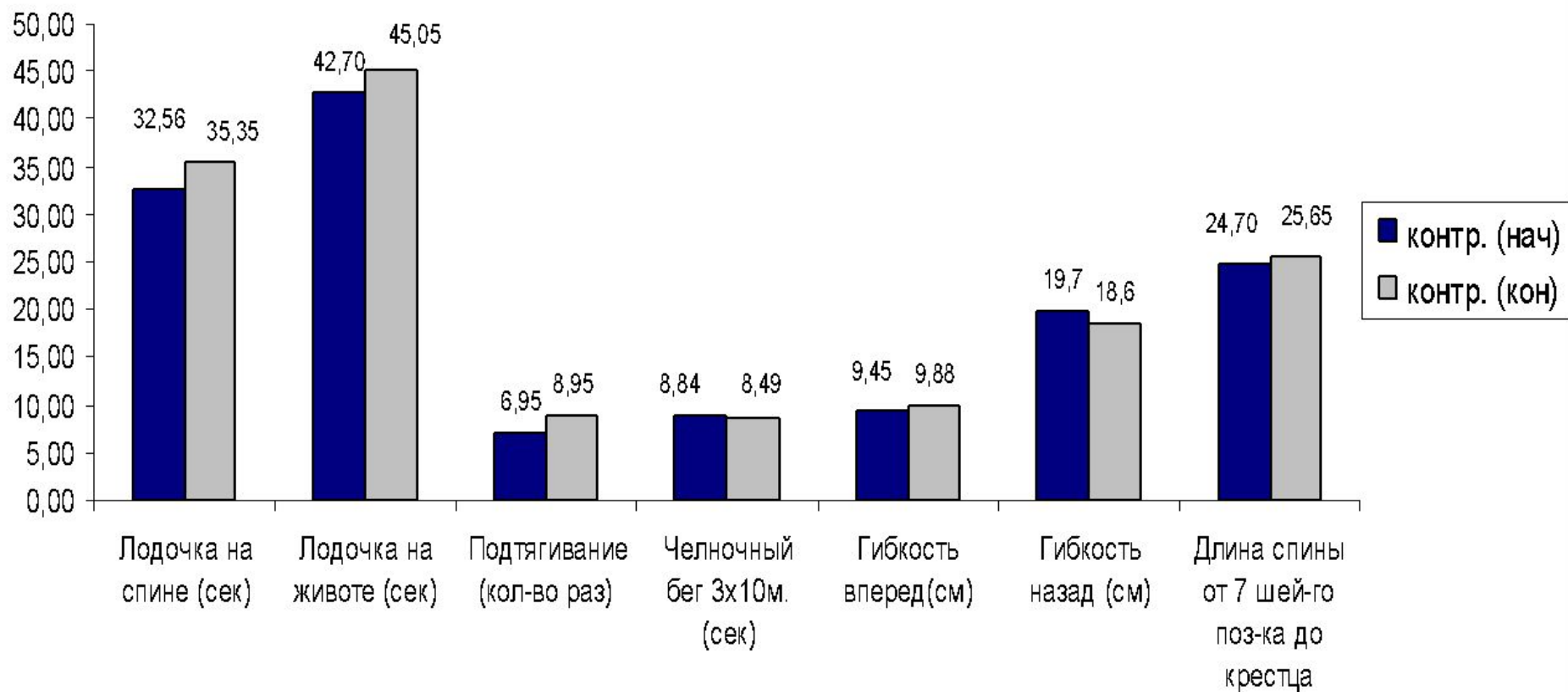
Сравнение ЭГ на начало и конец эксперимента

	n	Длина спины от 7 шей-ого поз-ка до крестца (см)	Гибкость назад (см)	Гибкость вперёд (см)	Лодочка на спине (сек)	Лодочка на животе (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (сек)
ЭГ начало	20	25,25	19,75	11,65	31,35	40,2	7,7	8,67
ЭГ конец	20	27,10	16,40	16,15	44,85	55,3	12,10	8,2
Прирост		1,85	3,35	4,5	13,5	15,1	4,4	0,47

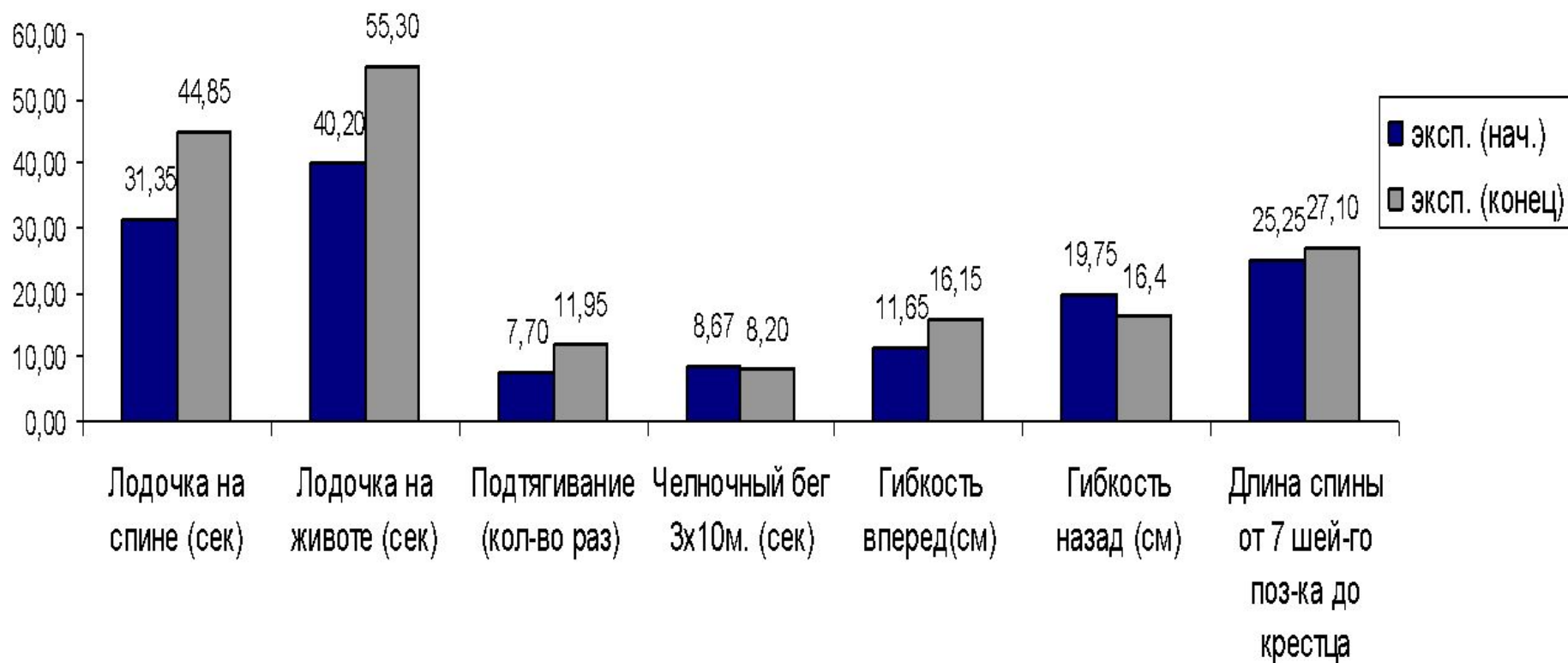
Прирост физических способностей учащихся экспериментальной и контрольной групп (конец эксперимента)



Динамика физических способностей учащихся контрольной группы



Динамика физических способностей учащихся экспериментальной группы



Сравнение физических качеств КГ и ЭГ на конец преобразующего эксперимента

		n	Лодочка на спине (сек)	Лодочка на животе (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (сек)
Контрольная группа	X	20	35,35	45,05	8,70	8,49
	X (max)	20	50	60	17	7
	X(min)		18	15	2	9,12
	σ		8,55	12,03	4,01	0,56
	m		1,96	2,76	0,92	0,13
Экспериментальная группа	X	20	44,85	55,30	12,10	8,20
	X (max)	20	65	69	22	7,4
	X(min)		30	40	3	9,2
	σ		9,36	7,75	5,08	0,48
	m		2,15	1,78	1,17	0,11
	t		3,24	3,13	2,23	1,71
	p		< 0,05	< 0,05	<0,05	>0,05

Сравнение ОДА КГ и ЭГ на конец преобразующего эксперимента

		n	Длина спины от 7 шей- ого поз-ка до крестца	Гибкость назад (см)	Гибкость вперёд (см)
Контрольная группа	X	20	25,65	18,60	9,88
	X (max)	20	32	24	15
	X(min)		20	14	3
	σ		3,21	2,67	3,21
	m		0,74	0,61	0,74
Экспериментальна я группа	X	20	27,10	16,40	16,15
	X (max)	20	33	21	20
	X(min)		24	12	10
	σ		2,41	2,41	2,7
	m		0,55	0,55	0,62
	t		1,57	3,28	6.3
	p		>0,05	<0,05	< 0,05

Дневник самоконтроля

Показатели	Результаты наблюдений					
	3 сентября			4 сентября		
	утром	До занятия	После	утром	До занятия	После
Самочувствие	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Хор.	Удовл.
Сон	Крепкий			Беспокойный		
Аппетит	Хор.	Хор.	Уд.	Хор.	Хор.	Хор.
ЧСС (пульс) за 1 мин	82	84	90	80	82	88
Другие наблюдения: усталость, потливость, больвые ощущения и др.	Без особенностей	Без особенностей	Боли в мышцах	Усталость	Боли в мышцах	Сильная потливость, но усталость приятная
Вес	41			41		

Нарушения осанки у испытуемых учащихся на этапе преобразующего эксперимента

Группы	Сколиотическая осанка	Нарушение осанки во фронтальной плоскости	Нарушение осанки в сагиттальной плоскости	Плоскостопия	Нарушение осанки плоскостопие
ЭГ(до)	5	8	3	4	4
ЭГ(после)	5	8	1	2	2
КГ(до)	3	5	5	7	5
КГ(после)	3	5	5	7	7

Сформированность потребности в двигательной активности испытуемых.

№	Вопросы анкеты для испытуемых	Результаты	
		Контрольная	Экспериментальная
1.	Нравится ли вам заниматься физической культурой		
	Да	90%	90%
	Нет	10%	
	Очень нравится		10%
2.	Какие формы физической культуры вы используете в повседневной жизни		
	Утренняя гимнастика	70%	40%
	Занятия в спортивной секции в школе	5%	
	Занятия в детской спортивной школе	20%	45%
	Самостоятельные занятия с родителями (купание в водоеме, катание на лыжах, на коньках, на велосипеде).	5%	15%
3	Что вы понимаете под правильной осанкой		
	Естественное положение человека		15%
	Прямая спина	85%	70%
	Накаченные (рельефные) мышцы	15%	15%

Сравнение результатов анкетирования родителей о двигательной активности детей.

№	Вопросы анкеты для родителей	Результаты	
		Контрольная	Экспериментальная
1.	Что умеет ваш ребёнок:		
	Прыгать через скакалку	65%	90%
	Отжиматься от пола	5%	75%
	Подтягиваться на перекладине	35%	35%
	Кататься на велосипеде	100%	100%
	Кататься на лыжах	40%	90%
	Кататься на коньках	10%	25%
	Плавать	55%	85%
2.	Как часто Вы активно проводите время вместе с ребенком в выходные дни:		
	Еженедельно	15%	60%
	2 раза в месяц	50%	25%
	1 раз в месяц	25%	10%
	Очень редко	10%	5%

Выводы

- - средства формирования правильной осанки могут использоваться как в учебном процессе, так и в домашних условиях
- - физическая подготовка учащихся ЭГ по сравнению с учащимися КГ значительно выросла.