

Ворсина А.С.
педагог дополнительного образования
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Дом детского творчества №2» г. Чита

Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами каратэ-до у детей 7-11 лет в условиях дополнительного образования

В силу большой учебной нагрузки в подготовительной школе, в последнее время у многих детей был замечен недостаток двигательной активности. Маленькая двигательная активность вызывает ряд неблагоприятных изменений в организме ребенка. Дети не только вынуждены ограничить свою двигательную активность, но и долгое время принимают не комфортную позу, сидя за столом или за партой. Такое малоподвижное положение отражается на многих системах организма (Елифанов В. А., 2012).

Как правило, нарушение осанки возникает во время бурного роста: в 5-8, и особенно в 11-12 лет. В этот период, из-за быстрого роста костей мышечная система не успевает развиваться, а система поддержания позы еще не приспособилась к изменениям, которые произошли в организме. Нарушения замечены у большинства детей 7-8 лет (56-82% младших школьников). На данный момент существует большое количество факторов, которые служат причиной искривления позвоночника. Причинами становятся как врожденные отклонения, так и родовые травмы, но чаще всего — неправильный подход к воспитанию ребенка, плохие социально-гигиенические условия, отсутствие физической нагрузки. Именно на приобретенное нарушение осанки приходится более 90% всех случаев (Малахов О., Федорова С., 2010).

Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей связана не только с увеличением данной патологии, но и с тем, что она является способствующим фактором для развития соматических заболеваний.

Правильная осанка играет не только эстетическую роль, но и является важнейшим условием для правильного развития и полного функционирования всех органов и систем в целом.

«Дом детского творчества №2» г. Читы следят не только за качеством воспитательного процесса, но и за здоровьем подрастающего поколения. Так в творческом объединении «Каратэ Киокушинкай» происходит воспитание детей, развитие как физического, так и духовного, укрепление здоровья, борьба со стрессами, приобретение уверенности в себе и воспитание Силы Духа.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации в разных регионах страны приблизительно у 70% детей младших классов имеются нарушения осанки, а у 10% – сколиоз, или боковое искривление позвоночника (Петраченко Д.Н., 2016).

В творческом объединении «Каратэ Киокушинкай» «Дома детского творчества №2» был проведен мониторинг физического развития детей группы первого года обучения в 2017 году. Данная группа состоит из 15 мальчиков в возрасте 7-11 лет. По данным соматоскопии было установлено, что 60% не имеют нарушений, а 40% детей имеют нарушения осанки. Дети имеющие нарушения осанки подвергаются сопутствующим заболеваниям, связанных из-за искривления позвоночника.

Так же были проведены тесты на определение физического развития такие как: «Подъем туловища из положения лежа на спине», «Удержание туловища в висе со скамьи», «Тест на гибкость позвоночника», «Ходьба на кулаках». Данное тестирование позволило определить, что средний показатель физического развития равен 3 баллам из 5, что говорит о том, что у детей слабо развита мышечная система, нет достаточной подвижности позвоночного столба. Так же нами было проведено анкетирование, которое

позволило определить, что дети находятся в группе риска или имеют уже заболевания опорно-двигательного аппарата.

Наша задача состояла в том, чтобы на занятия были построены с использованием упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений осанки детей.

Примерный план- конспект занятия

1. Подготовительная часть (20 минут) решает организационные задачи функциональной и психологической подготовленности обучающихся к основной части занятия.

Занятия начинались с упражнений легкоатлетической разминки.

Также использовались традиционные упражнения каратэ, гимнастические общеразвивающие упражнения, цель которых направлена на двигательную и функциональную подготовку организма к деятельности основной части занятия.

Из каратэ в подготовительной части использовались элементы защиты, ударов, передвижения в разных направлениях в стойках.

Так например: задачей основной части является ведение боя на длинной дистанции, развитие подвижности, тогда подбираются соответствующие упражнения в движении, защита и уклоны туловищем, прямые удары руками. Всё это используется более быстрого овладения специальными навыками в парах во время занятия.

2. Основная часть (60 минут), задачи основной части занятия направлены на овладения технических элементов, тактика во время поединка, совершенствование двигательных качеств, воспитание «Силы Духа», круговая тренировка.

3. Заключительная часть (10 минут), происходит постепенное снижение нагрузки, с помощью дыхательных упражнений, выполнения дыхательных ката, релаксация.

Принятие стоек в каратэ является методической особенностью, при котором позвоночник должен быть как можно прямее во время сгибания ног. В большей части техники, используемой в каратэ, положения позвоночника сохраняется. Во время нанесения ударов или при выполнении защиты, основным условием выполнения техники служит напряжение мышц верхней части спины и сведение лопаток.

Положению головы также уделяется большое внимание, если наклонить голову в сторону, в этом случае некоторая часть мышц всего тела может быть расслаблена.

Не ровно поднятые плечи могут сыграть негативную роль. Во время выполнения технического приема или удара, человек может выйти из равновесия, в следствии чего проиграть бой (Дрегер Д., 2009).

Большое внимания на начальном этапе обучения каратэ уделяется правильному положению позвоночника, так как положение тела выполняет одну из главных ролей. На аттестационных экзаменах на следующий ранг пояса и на соревнованиях осанка служит одним из критериев оценки.

В каратэ для формирования правильной используют такие методы как: выполнения технических комбинаций, стояние у стены, упражнения с утяжелителями, весом 500гр., упражнения перед зеркалами, множество упражнений общего физического развития и подготовки (для мышц спины и брюшного пресса).

Метод круговой тренировки:

Сентябрь, ноябрь, январь, март, май

1 станция- выпрыгивание вверх с гимнастической палкой в руках

2 станция- пресс

3 станция -прогибы спины

4 станция - наклоны туловища вперед из положения стоя

5 станция- круговые движения с блином

6 станция - складка корпуса

7 станция - приведение рук к противоположному плечу в упоре лежа

8 станция- скручивание корпуса влево и вправо

9 станция- наклоны туловища из положения сидя

Данный метод воздействует на силу мышц спины, а также на силу мышц брюшного пресса тем самым идет укрепление мышечного корсета позвоночного столба. Так 1,3, 5, 7 станции воздействуют на мышцы спины; 2,6,8 станции предназначены для укрепления мышц брюшного пресса; а 4,9 станции направлены на гибкость позвоночного столба.

Октябрь, декабрь, февраль, апрель

1 станция- приседания

2 станция- поперечный шпагат

3 станция- стоя на рейке гимнастической стенки. Приподнимание на носки и возвращение в и. п.

4 станция -запрыгивание на скамейку

5 станция- выпады вперед

6 станция -выпады в стороны

7 станция- левый шпагат

8 станция - правый шпагат

9 станция- захватывание и подъем стопами медицинбола

Метод круговой тренировки с применением данных упражнений способствует профилактике плоскостопии, как одно из причин нарушения осанки.

Были проведены множественные беседы с родителями на базе «Дома детского творчества №2» на тематики «Здоровье ребенка», «Анатомо-физиологические особенности детей», а также «Нарушения осанки, последствия и профилактика».

В 2018 году был снова проведен мониторинг физического развития и состояния осанки. На сегодняшний день всего 28% детей имеют нарушения осанки. Физическое развитие детей улучшилось до 5 баллов из 5. Это говорит о том, что риск иметь нарушения осанки у данных детей довольно

сократился. По данным анкетирования мы выяснили, что теперь дети следят за состоянием здоровья.

Таким образом, занятия в творческом объединении «Каратэ Киокушинкай» «Дома детского творчества №2» г. Читы с применением средств каратэ-до способствовало профилактики и коррекции нарушения осанки у детей, гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц, развитие гибкости.

Список литературы:

1. Баранов, А. А. Медико-социальные проблемы воспитания подростков : монография / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. — М. : Педиатр, 2014. — 388 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. - Москва. М: 2015. С. 361-369.
3. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного и младшего школьного возраста - М.: АРКТИ, 2016. - 104 с.
4. Нарушение осанки у детей. Петраченко Д.Н. http://manipul-pro.ru/poleznuye-stati/article_post/narusheniye-osanki-u-detey (дата обращения 20. 02.2017).
5. Пешкова О.В., Мятыга Е.Н., Бисмак Е.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. Пособие. Х.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. 126с.
6. Рамзин А. А. Каратэ - до "Сётокан" SKIF: Учебное пособие. - Владивосток: ТИНРО - центр, 2011. - 150 с.