

УДК 613.72:796.32

Жмурова Татьяна Анатольевна, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия

e-mail: yahont17@mail.ru

Полункина Лидия Викторовна, магистр, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия

e-mail: tnu-fr@mail.ru

Фоменко Александр Владимирович, старший преподаватель факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия

e-mail: shurikfom@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРСМЕНОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности корригирующих мероприятий для юных спортсменок-волейболисток, имеющих нарушение осанки. Особое внимание уделяется внедрению в практику работы сочетание различных методик здоровьесбережения и эффективность их влияния на физическое состояние подростков.

* Статья написана по материалам доклада, прозвучавшего на II Крымской научно-практической конференции «Социально-педагогические аспекты реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями здоровья», состоявшейся 13 декабря 2018 г. в г. Симферополе на базе ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»

Ключевые слова: дети, волейболистки, нарушение осанки, корригирующие мероприятия, лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия, тренажеры.

Zhmurova Tatiana Anatolyevna, associate professor, Department of theory and methods of adaptive physical education, physical rehabilitation and recreational technologies, faculty of physical education and sports, Taurida Academy, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea, Russia

e-mail: yahont17@mail.ru

Polunkina Lydia Viktorovna, master, Department of theory and methods of adaptive physical education, physical rehabilitation and recreational technologies, faculty of physical education and sports, Taurida Academy, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea, Russia

e-mail: tnu-fr@mail.ru

Fomenko Aleksandr Vladimirovich, senior lecturer, Department of theory and methods of adaptive physical education, physical rehabilitation and recreational technologies, faculty of physical education and sports, Taurida Academy, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea, Russia

e-mail: shurikfom@mail.ru

ORGANIZATION OF DIFFERENT METHODS IN CORRECTION OF INCORRECT POSTURE FOR YOUNG VOLLEYBALL PLAYER

Abstract. The article discusses the possibilities of corrective measures for young female volleyball players with a violation of posture. Particular attention is paid to the introduction into the practice of work a combination of various methods of health preservation and the effectiveness of their influence on the physical condition of adolescents.

Keywords: children, volleyball players, violation of posture, corrective measures, therapeutic gymnastics, hydrokinesitherapy, simulators.

АКТУАЛЬНОСТЬ. По данным Белоусовой Т.П. (2006): «Современное состояние здоровья подрастающего поколения в нашей стране характеризуется рядом негативных тенденций, среди которых наибольшее внимание привлекает неуклонное сокращение доли здоровых детей. На протяжении многих лет одно из ведущих мест в структуре патологии детей и юношества занимают заболевания опорно-двигательного аппарата. Между тем молодёжь представляют собой трудовой, репродуктивный и оборонный потенциал страны»[1,с.18]. Согласно исследованиям различных авторов, Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. (2014): «Распространенность нарушений осанки среди детей, подростков и молодежи достигает 80-90 %. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую, и дыхательную способствует возникновению многих хронических заболеваний и влияет на работоспособность» [2, с.137]. Изучение отечественной и иностранной литературы показывает, что необходимость широких лечебных и профилактических мероприятий по борьбе с нарушениями осанки приобретает социальное значение. В этой связи, по мнению Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. (2001): «на первый план выдвигаются вопросы изучения причин, вызывающих эти нарушения, обоснование эффективной методики их коррекции и рациональной организации занятий» [3,с. 31].

Между тем, по мнению большинства современных специалистов, нарушение осанки не является заболеванием – оно обратимо, поэтому вопросы ранней диагностики и коррекции нарушений осанки заслуживают особого внимания. В этой связи, одним из перспективных направлений оптимизации коррекционной и реабилитационной работы является поиск новых форм и средств физического воспитания и развития [4, с.58].

В связи с вышеизложенным, целью данной работы является изучение эффективности корригирующего воздействия организации различных методов у юных волейболисток, имеющих нарушение осанки.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследования проводились с февраля-марте 2018г. с девочками-спортсменками волейбольной команды (2006-2007 г.р.) «Керкенида» (г. Евпатория) с нарушением осанки. Курс реабилитации составлял 30 дней. Было сформировано две группы (контрольная и основная) по 10 человек в каждой.

В первой группе на фоне тренировочных занятий проводился комплекс корригирующих мероприятий:

- общеразвивающие упражнения (30-45 минут в начале курса и по 60-90 минут, 4 раза в неделю, курс составил 30 дней);
- плавание (45 минут в начале курса и 60 минут в конце, 3 раза в неделю, курс составил 30 дней).

Во основной группе использовался комплекс реабилитационных мероприятий, включающий занятия лечебной гимнастикой (Епифанов В.А., 2016), комплекс специальных упражнений на тренажерах (Евсеев С.П., 2011), занятия гидрокинезотерапией (Бородич Л.А., 2015) и плаванием.

Программу выполняли три раза в неделю, в промежуточные два дня была аэробная тренировка на горизонтальном велотренажере.

Продолжительность гидрокинезотерапии составляла 35-40 минут в начале курса и 55-60 минут к концу курса реабилитации. Занятия проводились три раза в неделю в течение всего курса реабилитации (30 дней).

Всего было проведено 21 процедура лечебной гимнастики, продолжительность каждой процедуры составляла от 30 до 40 минут.

Для оценки функционального состояния организма определяли показатели антропометрии, динамометрии (кг), экскурсии грудной клетки (ЭГК, см); кардио-респираторной системы (ЧСС уд/мин, ЧДД дв/мин, ЖЕЛ, мл), пробы Штанге (с), Генчи (с). Проведена оценка силовой выносливости мышц спины (СВМС, с), боковых мышц туловища и мышц брюшного пресса

(БМТМБП, с), измерен плечевой индекс (ПИ,%). По методике Апанасенко Г.Л. была проведена экспресс-оценка уровня физического здоровья. Все показатели исследовались в первый и 30-й день курса, с последующей компьютерной обработкой данных при помощи математического анализа с использованием t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Сравнение показателей контрольной и основной групп до курса коррекции показало отсутствие достоверных различий, что свидетельствует о сопоставимости подобранных групп. С целью определения эффективности организации различных методов коррекции, нами был проведен сравнительный анализ функциональных показателей в контрольной и основной группе после курса коррекции.

Исследования в контрольной и основной группах, проведенные до курса коррекции, выявили, что изучаемые показатели находятся за пределами физиологической нормы для детей данной возрастной группы. Использование различных методов корригирующих воздействий для спортсменок с нарушением осанки характеризовалось положительной динамикой в субъективном состоянии пациентов и оцениваемых параметрах как в контрольной, так и в основной группах. Однако анализ полученных результатов контрольной группы свидетельствует о недостаточно выраженности эффективности для коррекции нарушения осанки «сутулая спина». Это выражалось в отсутствии достоверной динамики по всем анализируемым показателям состояния позвоночника и функционального состояния мышц туловища после завершения эксперимента, без четкой направленности на нормализацию состояния кардио-респираторной системы, укрепления мышц туловища и влияния на изменение нарушенной осанки. Незначительность этих изменений статистически доказана ($p>0,05$).

Сравнительный анализ данных свидетельствует о более выраженном эффекте использования различных методов, используемых в основной группе. Так, статическая силовая выносливость мышц спины в основные группы была на 5 % больше, чем в контрольной ($p>0,05$). Статическая силовая выносливость

боковых мышц туловища справа и слева, достоверно больше была также в основной группе (соответственно на 8 % и 7 %; $p < 0,01$). Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса основной группы на 7 % ($p < 0,05$). превышала таковую у девушек контрольной группы. Показатель плечевого индекса был выше на 6 % ($p < 0,001$) также в основной группе. Кроме того, достоверно больше увеличилась сила правой и левой кистей в основной группе, по сравнению с контрольной, соответственно на 8 % ($p < 0,01$) и 5 % ($p < 0,05$). На 25 % ($p < 0,001$) в основной группе была больше экскурсия грудной клетки, отмечено увеличение показателей проб Штанге и Генчи, соответственно на 9 % ($p < 0,01$) и 14 % ($p < 0,001$). Также, статически достоверно большим в основной группе были показатель уровня физического здоровья (31%, $p < 0,05$).

Не было отмечено статистически достоверных различий в показателях кардио-респираторной системы ($p > 0,05$).

Комплекс корригирующих мероприятий, с использованием различных видов физических упражнений, в совокупности механизмов действий, может ускорить процесс нормализации осанки, путем укрепления мышечного корсета и увеличения общей физической работоспособности организма юных спортсменок-волейболисток. Кроме того, сочетание различных методов позволяет эффективнее провести воздействие упражнениями, отрегулировать колебания, нагрузки, сжатие-растяжение мышц, сухожилий, суставов.

Таким образом, можно предположить, что именно совокупность механизмов действия всех, использованных мероприятий, позволил в достаточно короткие сроки укрепить мускулатуру туловища и рук, улучшить функции кардио-респираторной системы, повысить толерантность к физическим нагрузкам и уровень физического здоровья юных волейболисток, страдающих нарушением осанки.

Выводы

1. Двукратное обследование волейболисток контрольной группы, участвовавших в стандартном тренировочном процессе, без акцента на исправление нарушения осанки сутулая спина, не выявило существенных

сдвигов показателей характеризующих осанку, силу и выносливость мышц рук и туловища, а также функциональные резервы кардиореспираторной системы.

2. В результате проведенного комплекса корригирующих мероприятий у юных спортсменок волейболисток основной группы, страдающих нарушениями осанки сутулая спина, достоверно увеличились функциональные показатели кардио-респираторной системы, опорно-двигательного аппарата и уровня физического здоровья.

3. Комплекс методов, включающий различные виды физических упражнений, в частности, лечебную гимнастику, занятия на тренажерах и гидрокинезотерапию является эффективным и адекватным средством укрепления здоровья юных спортсменок волейболисток, страдающих нарушением осанки «сутулая спина», что позволяет рекомендовать разработанный комплекс к практическому применению.

Список источников:

1. Белоусова Т.П. Коррекция позвоночника/Т.П.Белоусова. – Запорожье: Медицина, 2006. – 348с.
2. Гончарова М.Н. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата/М.Н.Гончарова, А.В. Гринина, И.И.Мирзоева. – М.: Медицина, 2014. –156 с.
3. Детская спортивная медицина/под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – М.: Медицина, 2001. – 458с.
4. Зацепин Е.С. Ортопедия детского и подросткового возраста. / Е.С. Зацепин. – М.: Медицина, 2006. – 200с.