

Малыгина Вера Ильинична, канд. биол. наук, доцент, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, КФУ им. В.И.Вернадского, Симферополь, Россия.

e-mail: aloenika@rambler.ru

Хаврук Максим Александрович, бакалавр, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, КФУ им. В.И.Вернадского, Симферополь, Россия.

e-mail: maksim.khavruk@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Аннотация. В статье рассматривается возможность применения занятий «Хортинг» в оздоровительных целях для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки. Предложенная программа реабилитации с использованием регулярных физических нагрузок на занятиях по смешанным единоборствам способствовала коррекции осанки, улучшению соматического здоровья, повышению тренированности и расширению двигательных возможностей у школьников с нарушением осанки.

Ключевые слова: нарушение осанки, смешанные единоборства, соматическое здоровье, адаптационный потенциал.

Malygina Vera Ilyinichna, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies, Faculty of Physical Culture and Sports, V.I. Vernadsky KFU, Simferopol, Russia.

e-mail: aloenika@rambler.ru

Khavruk Maxim Alexandrovich, bachelor, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies, Faculty of Physical Culture and Sports, KFU named after V.I. Vernadsky, Simferopol, Russia.

e-mail: maksim.khavruk@mail.ru

INFLUENCE OF MIXED MARTIAL ARTS EXERCISE ON SOMATIC HEALTH OF YOUNG SCHOOL AGE CHILDREN WITH POSTURE DISORDER

Annotation. The article discusses the possibility of using the "Horting" classes for recreational purposes for children of primary school age with postural disorders. The proposed rehabilitation program with the use of regular physical activity in mixed martial arts classes contributed to the correction of posture, improvement of somatic health, increased fitness and increased motor capabilities in schoolchildren with postural disorders.

Key words: posture disorder, mixed martial arts, somatic health, adaptive potential.

Введение. Согласно данным Института гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков, значительное число школьников имеют нарушения осанки. Количество детей с нарушением осанки за последние годы увеличилось в 3 раза. Видимые деформации опорно-двигательного аппарата имеют в среднем, четыре ребёнка из пяти [1,с.152]. Чаще всего формирование осанки у детей и подростков нарушается в периоды усиленного роста. Одной из основных причин нарушения осанки является недостаточная двигательная активность. В результате нарушения осанки создаются благоприятные условия для прогрессирования деформаций. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием.

Регулярные физические нагрузки - залог хорошей формы и здорового развития детей и взрослых. Смешанные единоборства – популярное в

последнее время спортивное направление среди взрослых и детей. Данный вид спорта - весьма многогранный. Поэтому представители смешанных единоборств являются идеальными атлетами. К новому направлению комплексного смешанного единоборства относится «Хортинг (ММА – HORTING)». Важнейшей целью «Хортинга» является оздоровительная деятельность. Она направлена на воспитание здорового молодого поколения. А также - отвлечение детей и подростков от пагубного влияния улицы и привлечения их к ведению здорового образа жизни [5,с.179].

В связи со всем выше сказанным, целью нашего исследования явилось: рассмотреть влияние занятий смешанными единоборствами на соматическое здоровье и физические качества детей с нарушением осанки.

Материалы и методы исследования. Исследовательская часть работы была выполнена на базе МОБ Новостепновской школы Джанкойского р-на в течение 6 недель. В исследовании принимали участие учащиеся младших классов (мальчики 9-11 лет) с нарушением осанки (по типу сутулая спина). Было проведено исследование функционального состояния детей до и после курса реабилитации. Регистрировались показатели опорно-двигательного аппарата (ОДА): силовая выносливость мышц туловища (статическая и динамическая), подвижность позвоночника, плечевой индекс. Также контролировались такие физические качества детей, как: быстрота, ловкость, выносливость. Фиксировались данные кардиореспираторной системы: жизненная емкость легких, дыхательные пробы, адаптационный потенциал по Баевскому, частота сердечных сокращений при физической нагрузке (проба Руфье) [3,с.146]. Реабилитация проводилась при помощи курса оздоровительного «Хортинга» (смешанные единоборства), подготовительная группа. Программа носила физкультурно-оздоровительный характер (ОФП). Занятия проводили три раза в неделю продолжительностью по 90 минут. Каждое занятие состояло из разминки, основной и заключительной части. Занятия были направлены на повышение общего тонуса организма. Неразрывно с этой задачей были связаны повышение тренированности детей и улучшение их физических качеств. Особое внимание уделялось созданию

мышечного корсета (укрепление ослабленных мышц с увеличением их силовой выносливости) у детей. Использовались такие общефизические виды нагрузок как подтягивание, отжимание от пола, кувырки на мате, качание пресса. Программа включала ряд упражнений на формирование правильной осанки. В качестве оборудования также использовалась шведская лестница (висы и пр.). Применялись упражнения на развитие координации движений, скорости реакции и чувства дистанции.

Результаты и их обсуждение. Регулярные занятия в группе по смешанным единоборствам «Хортинг» привели к улучшению состояния опорно-двигательного аппарата, а также - коррекции осанки у детей. При этом подвижность позвоночника увеличилась на 67% ($p<0,001$). Силовая статическая выносливость мышц спины увеличилась на 51% ($p<0,01$), динамическая выносливость мышц брюшного пресса - на 43% ($p<0,05$); плечевого пояса – на 108% ($p<0,05$). Плечевой индекс у детей в результате занятий ОФП увеличился на 6% ($p<0,01$). Анализируя полученные результаты, мы можем заключить, что у детей с нарушением осанки силовая выносливость мышц туловища была на низком уровне. Известно, что слабый «мышечный корсет» способствует возникновению дефектов осанки [1,с.114]. Использование специальных упражнений способствовало повышению эластичности мышц. Немаловажно, что занятия ОФП способствовали повышению подвижности позвоночника. Все это необходимо для нормализации шейного, поясничного лордоза [4,с.98]. Проведенный курс изменил соотношение ширины плеч к плечевой дуге испытуемых, что подтверждает корригирующий эффект.

Если до курса реабилитации детей был показан невысокий результат по ряду физических качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости) [2,с.117]. То после курса регулярных занятий физической культурой результат заметно улучшился. Так, быстрота реакции (тест с линейкой) выросла на 18% ($p<0,05$). Координация, аэробная выносливость, ловкость (челночный бег) - увеличилась на 16% ($p<0,05$). Силовая выносливость мышц ног – выросла на 41% ($p<0,05$). Таким образом, адекватные физические нагрузки способствовали развитию ряда физических качеств. Проведенный курс

физической реабилитации также привел к улучшению функции кардиореспираторной системы у детей. Так, ЖИ детей вырос на 7,4 % ($p<0,05$). Проба Штанге выросла на 15,4%, Генчи – на 29% ($p<0,05$). Адаптационный потенциал улучшился на 4% ($p<0,05$). Работоспособность увеличилась на 18,6% ($p<0,05$).

Заключение

1. Согласно данным научных исследований, основной причиной нарушения осанки у учащихся младших классов является недостаток двигательной активности. Смешанные единоборства восполняют этот недостаток. Они способствуют созданию мышечного корсета, воспитанию силовой выносливости и других качеств, необходимых для полноценного развития ребенка.

2. Курс ОФП при помощи оздоровительного «Хортинга», способствовал не только улучшению состоянию ОДА, коррекции осанки, но и повышению соматического здоровья в целом у детей с нарушением осанки.

Список источников:

1. Адрианов В.Л. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков/ В.Л. Адрианов, Г.А. Баиров. – М.: Медицина, 2017. – 282с.
2. Дулебо О. М. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей/ О. М. Дулебо. - М.: Белый ветер, 2011. - 200с.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 208с.
4. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки/ И.А. Котешева И.А. - М.: Эксмо, 2015.- 208с.
5. Сашко А.А. Восточные единоборства, как универсальная система физической подготовки ребенка/А.А. Сашко. – М.: Просвещение, 2017. – 232с.