

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ СКОЛІОЗОМ

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Фент Михайло Володимирович

Керівник: проф. Полатайко Ю.О.

Рецензент: доц. Римик Р.В.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було розглянуто поняття порушення постави та основні види їх профілактики а також визначено рівень розвитку антропометричних показників дітей 13-14 років.

Метою дослідження було розробка практичних та методичних рекомендація із впровадження методики профілактики функціональних порушень постави та сколіозу у дітей.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування антропометричних показників; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження: опрацьовано та проаналізовано поняття порушення постави та основні види їх профілактики; визначено рівні розвитку антропометричних показників дітей 13-14 років; розроблено практичні та методичні рекомендація до впровадження програми покращення методики профілактики функціональних порушень постави та сколіозу у дітей.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ	8
1.1 Поняття опорно-рухового апарату та функціональні можливості організму дітей	8
1.2 Поняття «постава» її типи порушення у дітей.....	10
1.3 Основні види профілактики порушень постави у дітей.....	19
1.4 Роль фізичної культури у оздоровленні дітей, які мають порушення постави.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1 Методи дослідження	30
2.2 Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3 ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ І ПРОФІЛАКТИКА У ДІТЕЙ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ ПОСТАВИ	33
3.1 Характеристика оздоровчих видів плавання	33
3.2 Вплив оздоровчого і лікувального плавання на дитячий організм.....	36
3.3 Результати обстежень групи здорових дітей та із порушенням постави	43
Висновки до розділу 3.....	5
ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	47
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність. Автоматизація виробництва, розвиток транспорту, покращення умов життя призвели до зниження рухової активності більшості людей. В організмі людини стали порушуватися нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою та закріплені у процесі важкої праці. Актуальною проблемою стає боротьба з гіподинамією, що виникає через обмеження рухливості у багатьох видах діяльності.

На даний час намітилася чітка тенденція до погіршення здоров'я дітей та підлітків, які навчаються в освітніх установах. Аналіз структури захворюваності показує, що у школі зростає частота низки захворювань і особливо відхилень опорно-рухового апарату (А.А. Потапчук, М.Д. Дідур, 2001). У роботах (В.Л. Щербакова, 2003) автор пов'язує таку несприятливу тенденцію до погіршення здоров'я дітей з впливом еколонегативних факторів навколишнього середовища, що є надзвичайно поширеними захворюваннями у нашій країні. За даними різних авторів порушення постави є у 30-73,5% дітей, з яких у 8,4-14,73% діагностовано дисиластическій сколіоз, у 44,19-44,4% - млява постава, у 15-41,08% - функціональні відхилення постави (Л.К. Михайлова 1998; К. Дехтяр, 2001).

Сколіоз і функціональні порушення постави тісно пов'язані, з несприятливою спадковістю. Сполучна тканина як найважливіша складова опорно-рухового апарату людського організму не є винятком. Будь-яка зміна стану сполучної тканини відбивається на функції хребта.

Найчастіше порушення постави є придбаними. Найчастіше ці відхилення зустрічаються у дітей астеничної статури, фізично слабо розвинених. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін у міжхребцевих дисках та створює несприятливі умови для функціонування органів грудної клітки та черевної порожнини. Відповідальність за правильне формування постави дитини повністю лежить на дорослих, у тому числі на працівниках галузі охорони здоров'я та освіти, а також батьках.

В морфології грудної клітки дитини записані всі недоліки фізичного

виховання.

Значною мірою, тому тема застосування оздоровчої фізичної культури при профілактиці функціональних порушень постави та сколіозу у дітей вивчена слабо.

Соціальні та медичні заходи не дають очікуваного ефекту у справі збереження здоров'я людей. Тому в суспільстві виникає потреба у розвитку своїх фізичних здібностей за допомогою занять фізичними вправами. Фізичні тренування підвищують рухову активність, стимулюють інтелектуальні процеси, сприяють здоров'ю та довголіттю та є невід'ємною частиною гармонійного та повноцінного життя [1].

Плавання є унікальним видом фізичних вправ і належить до наймасовіших видів спорту, як нашій країні, і там. Воно є одним із найефективніших засобів зміцнення здоров'я та фізичного розвитку людини, починаючи з перших місяців життя і до самої старості [2].

Таким чином, розробка питань щодо профілактики виникнення порушень постави та оздоровлення дітей, які вже мають подібні порушення є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та кафедральної наукової тематики магістерських робіт факультету фізичного виховання і спорту. Тема магістерської роботи затверджена вченою радою факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (розпорядження № 2 від 7 жовтня 2021 р.).

Мета дослідження – розробка практичних та методичних рекомендацій із впровадження методики профілактики функціональних порушень постави та сколіозу у дітей.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати та проаналізувати поняття порушення постави та основні види їх профілактики.

2. Визначення рівня розвитку антропометричних показників дітей 13-14 років.

3. Розробити практичні та методичні рекомендації до впровадження програми покращення методики профілактики функціональних порушень постави та сколіозу у дітей.

Об'єкт дослідження – оздоровча фізична культура при профілактиці функціональних порушень постави та сколіозу у дітей.

Предмет дослідження – методика профілактики сколіозу у дітей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування антропометричних показників; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- опрацьовано та проаналізовано поняття порушення постави та основні види їх профілактики.
- визначено рівні розвитку антропометричних показників дітей 13-14 років.
- розроблено практичні та методичні рекомендації до впровадження програми покращення методики профілактики функціональних порушень постави та сколіозу у дітей.

Практичне значення роботи. Результати досліджень можуть бути використані тренерами та інструкторами у плавальних басейнах у спортивних школах та поліклініках а також для організації навчального процесу студентів факультету фізичного виховання та у інституті підвищення кваліфікації кадрів.

Структура роботи. Дипломна робота викладена на 68 сторінках і складається зі вступу, трьох розділів, практичних та методичних рекомендацій, висновків, списку літературних джерел. Список використаної літератури вміщує 53 джерела. Робота ілюстрована 2 таблицями.