

Министерство спорта Российской Федерации  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской  
области  
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный  
университет”  
Факультет физической культуры

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы XIII Международной научно-практической  
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,  
г. Томск, 14 ноября 2019 г.**

*Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой*

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск — 2019

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КАРАТЭ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СТОП ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ**

Аканеева Е.А.<sup>1</sup>, Беженцева Л.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 99, г. Томск

<sup>2</sup>Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

### **Введение**

Среди задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (2013 г.) первой стоит — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [4].

Актуальным вопросом в физическом воспитании детей дошкольного возраста остается профилактика нарушений осанки и стопы. Для предупреждения данных нарушений важно своевременно их выявить и применить профилактические меры. В основе этих мер у старших дошкольников лежит укрепление мышц, сохраняющих правильное положение позвоночника и свода стопы.

Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольных учреждений, приведение их в соответствие с требованиями современной жизни [2]. Одним из возможных путей решения вопроса является организация специально направленных физкультурных занятий по воспитанию физических качеств для дошкольников. Среди них можно выделить занятия физическим воспитанием с использованием средств каратэ, которые отсутствуют в действующих рабочих программах по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

*Цель исследования* — оценить эффективность средств каратэ в коррекции нарушений осанки и стопы.

### **Описание материалов и методов**

Исследование проходило на базе МАДОУ № 99 г. Томска в период с сентября 2018 г. по апрель 2019 г. В нем приняло участие 25 детей в возрасте 6–7 лет, которые занимались физическим воспитанием с использованием средств каратэ. В начале и в конце исследования врачом педиатром с помощью метода соматоскопии (внешний осмотр) оценивалось состояние костно-мышечной системы, наличие деформации опорно-двигательного аппарата, со-

стояние мышечного тонуса. Для выявления плоскостопия применялся метод плантографии.

### **Результаты и их обсуждение**

В результате использования метода соматоскопии было установлено нарушение осанки у 7 детей (из 25 чел.), что составляет 28%. У 6 детей наблюдалась сутулость и у одного ребенка плоская спина. Степень нарушения — первая. Изменение в развитии стопы определено у 6 детей (из 25 чел.), что составляет 24%. У четырех детей обнаружено продольное плоскостопие, у двух — поперечное плоскостопие (вальгусная деформация). Для коррекции нарушений осанки и развития стопы была разработана экспериментальная методика, включающая различные средства физического воспитания, средства из каратэ и специализированные подвижные игры.

Занятия физическим воспитанием с использованием средств каратэ проводились с детьми 6–7 лет 2 раза в неделю. Местом проведения занятий являлся спортивный зал МАДОУ №99 г. Томска, площадью 112 м<sup>2</sup>. Спортивный зал имеет несколько гладких стен, благодаря чему дети могли принимать правильное положение тела у стены соприкасаясь с ней необходимыми точками. Зал оснащен зеркалами, что способствует детям зрительно контролировать положение частей своего тела.

Продолжительность каждого занятия, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 [3], составляла 30–35 минут. Основными средствами формирования правильной осанки, коррекции ее нарушений и профилактики плоскостопия являлись — физические упражнения, игры, средства из каратэ. Учитывая возраст детей и сложность выполнения средств каратэ, упражнения из техники каратэ составляли на занятии не более 30%. В основном дети выполняли стойки в различных условиях. Стойка — это исходное положение, это первый прием техники, которым овладевает ученик, начавший заниматься каратэ.

Вариант выполнения стоек у стены представлены на рисунке 1. Данный способ является статическим упражнением. Во время выполнения стойки «киба-дачи» ребенок должен зафиксировать положение своего тела и касаться стены пятками, ягодицами и лопатками. Это способствует формированию правильной осанки и развитию силовой выносливости ног. При выполнении этого упражнения необходимо акцентировать внимание на положении



Рис. 1. Средства каратэ

стоп, которые должны располагаться параллельно друг другу, что способствует развитию мышц и связок нижней части ног.

При фиксации стойки «зенкуцу-дзэн» дети касаются стены коленом и большим пальцем впереди стоящей ноги. Необходимо акцентировать внимание на положении стоп и спины, которая располагается перпендикулярно полу. Наибольшая нагрузка при выполнении этого упражнения приходится на мышцы ног, спины и живота.

Выше описанные средства из каратэ усложнялись удержанием предметов на голове (мешочек), что способствовало правильной фиксации и удержанию положения спины. Для зрительного контроля детей над своими движениями стойки выполнялись перед зеркалом. Также стойки выполнялись на гимнастической скамейке, что эффективно сказывалось еще и на развитии координационных способностей.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста пристальное внимание следует уделять формированию навыка ходьбы. При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе. Стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, наблюдается шарканье и шлепанье стоп и шаги ребенка становятся тяжелыми [1]. Для укрепления мышц стопы рекомендовано ходить босиком. На каждом занятии физическим воспитанием с использованием средств каратэ дети занимались без обуви.

Правильной постановке стопы при хождении, способствует перемещение в стойках. Данный способ является динамическим упражнением. Во время перехода из левосторонней стойки в правостороннюю необходимо следить за стопой, которая движется

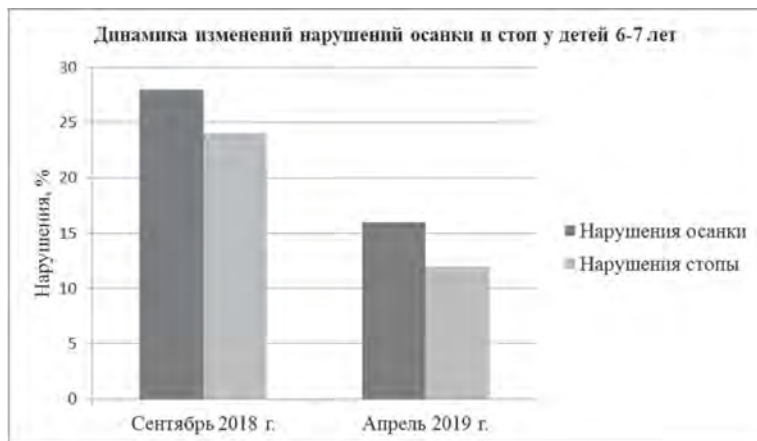


Рис. 2

параллельно полу на высоте 2–3 см от него и ставится сначала носок потом пятка. Поэтому движение становится тихим, плавным и мягким.

В апреле 2019 г. дети прошли повторный осмотр состояния позвоночного столба и стоп. Положительные изменения наблюдаются у детей с сутулостью. На конец эксперимента сутулость осталась у 3 детей. Таким образом, нарушения осанки в группе из 25 детей сократились с 28 до 16%.

Изменения наблюдаются среди детей с нарушениями стоп. Продольное плоскостопие осталось только у одного ребенка. Поперечное – так же у двух детей. Однако в целом нарушения стоп сократились с 24 до 12% (рис. 2).

### Выводы

Проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод о том, что разработанная методика физического воспитания с использованием средств каратэ эффективна для коррекции нарушений осанки (сутулость) и стоп (продольное плоскостопие) детей 6–7 лет.

### Литература

1. Гордова Н.А., Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном возрасте : пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – 2005. – С. 266–267.

2. Загrevская А.И., Лубышева Л.И. Онтокинезиологический подход как методология спортизации физического воспитания в системе образования // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 6–8.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/70414724>.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – URL: <http://edu.mari.ru>.