

Белоусова Ирина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

e-mail: irma1775@mail.ru

Кналов Мухамедин Меметович, бакалавр, Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

e-mail: irma1775@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В рамках учебного процесса по физическому воспитанию разработана коррекционная программа при нарушения осанки у школьников 12-13 лет, направленная на тренировку мышечного корсета, функциональных возможностей позвоночного столба и способствующая формированию правильной осанки. Предложенная программа создала оптимальные условия для закрепления физиологически правильных положений туловища.

Ключевые слова: нарушение осанки, уроки физической культуры, коррекционная программа, школьники 12-13 лет.

Belousova Irina Mikhailovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies, Faculty of Physical Culture and Sports Tauride Academy (Structural Unit) FGAU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky," Simferopol, Russia

e-mail: irma1775@mail.ru

Kanalov Mukhamedin Memetovich, bachelor, Tauride Academy (structural unit) FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky," Simferopol, Russia

e-mail: irma1775@mail.ru

EFFECTIVENESS OF CORRECTION PROGRAM IN CASE OF POSTURE DISTURBANCE IN SCHOOLCHILDREN 12-13 YEARS OLD IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Annotation. Within the framework of the educational process on physical education, a corrective program was developed for posture disorders in schoolchildren 12-13 years old, aimed at training the muscular corset, the functional capabilities of the vertebral column and contributing to the formation of the correct posture. The proposed program created optimal conditions for securing physiologically correct torso positions.

Key words: violation of posture, physical education lessons, correctional program, schoolchildren 12-13 years old.

Введение. Модернизация системы образования сталкивается с необходимостью решения различных проблем, в том числе, проблемы укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения. При этом, результаты научных исследований свидетельствуют, что число детей школьного возраста с признаками отклонения в состоянии здоровья постоянно увеличивается и, хотя выявляемый спектр заболеваний различен, нарушение осанки в нем является наиболее распространенным [2].

Осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями.

Отмечая постоянное увеличение числа школьников с нарушениями осанки, многие специалисты приходят к мнению, что проблема ее

формирования и профилактики является, во многом, проблемой педагогической и может относительно успешно решаться в процессе физического воспитания [3, 5]. С позиции физиологических закономерностей осанка ребенка является динамическим стереотипом и в школьном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под воздействием позитивных и негативных факторов.

Формирование правильной осанки, профилактика и коррекция ее нарушений занимают важное место в системе физического воспитания. В программах по физической культуре одной из задач является укрепление здоровья учащихся, и значительную роль при этом играют физические упражнения, направленные на профилактику и исправление дефектов осанки [6].

Цель исследования - оценка эффективности коррекционной программы при нарушении осанки у школьников 12-13 лет на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели в процессе исследования решались следующие задачи:

- исследование возможности коррекции нарушения осанки и выявление эффективных средств лечебной физической культуры, способствующих формированию правильной осанки у школьников;
- разработка программы коррекции у школьников 12-13 лет и обоснование ее эффективности.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на МБОУ «Куйбышевская СОШ им. Хрусталёва Н.Т». Контингент испытуемых был представлен 20 школьниками и разделен на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой у которых по результатам врачебного осмотра были выявлены признаки асимметричной осанки.

Контрольная группа занималась по общепринятой стандартной программе физического воспитания. Для школьников экспериментальной группы была разработана программа корригирующего воздействия средствами лечебной физической культуры, способствующая формированию правильной осанки. Общая продолжительность курса составила 6 недель.

Программа коррекции включала в себя: физические упражнения умеренной интенсивности; специальные статико-динамические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями в различных исходных положениях; специальные корригирующие упражнения, в которых сочетаются мышечные напряжения с последующим расслаблением и растягиванием; средства, направленные на формирование координации движений и равновесия; специальные коррекционные упражнения в сочетании с динамическими и статическими кратковременными напряжениями; расслабляющие упражнения, соединенные с ритмом дыхания.

Реализация программы выстраивалась поэтапно. Этапы программы коррекции нарушения осанки у детей 12-13 лет были следующими:

I – этап – втягивающий. Задачи данного этапа:

- создание мотивации;
- определение уровня адекватной нагрузки.
- подготовка организма к нарастающей физической нагрузке.
- обучение технике выполнения упражнений.
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.
- формирование необходимой базовой подготовки для выполнения упражнений повышенной сложности на последующих этапах коррекции.

II этап (развивающий) предусматривал увеличение нагрузки на организм, усложнение структуры уроков, развитие функциональных возможностей, а также совершенствование быстроты развертывания согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, формирование правильной осанки.

III этап (тренирующий) был направлен на укрепление всего мышечного корсета и отдельных мышечных групп, становление правильных двигательных стереотипов и навыков, увеличение силы и статической выносливости мышц спины и живота, оптимизация двигательной активности, повышение уровня развития физических способностей и функционального состояния, закрепление навыков правильной осанки.

IV этап (контрольный) предусматривал оценку эффективности влияния разработанной коррекционной программы, направленной на тренировку

мышечного корсета, функциональных возможностей позвоночного столба и способствующая формированию правильной осанки, разработку рекомендаций для дальнейшей профилактики и коррекции нарушения осанки.

Реализация разработанной программы осуществлялась при помощи использования разнообразных методических приемов и целесообразных способов организации уроков физической культуры. Основополагающими принципами являлись: постепенное повышение физических нагрузок и индивидуально-дифференцированный подход к каждому учащемуся.

Все школьники, принявшие участие в исследовании, были обследованы методом соматоскопии. При осмотре обращалось внимание на положение головы, уровень надплечий, форму грудной клетки и живота, положение лопаток, симметричность треугольников талии, уровень подвздошных костей.

С целью оценки эффективности предложенной программы коррекции использовали тесты, позволяющие выявить асимметрию расположения лопаток (АЛ, см), асимметрию глубины наклона туловища вправо и влево (АГН, см); статическую и динамическую выносливость мышц спины (СВМС, с, ДВМС, кол-во раз), динамическую выносливость мышц брюшного пресса (ДВМБП, кол-во раз).

Для оценки функционального состояния дыхательной системы определяли показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ, л), проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе (Штанге и Генчи, с). В контексте проводимого исследования актуальным также явилась оценка уровня соматического здоровья, с помощью эксперецс-методики Г.Л. Апанасенко (1992) [1].

Контрольные испытания позволили оценить отдельные стороны двигательной подготовленности учащихся по общепринятой методике для школьников 12-13 лет: бег 30 метров (с), челночный бег 3x10 метров (с), прыжок в длину с места (см), наклон туловища вперед из положения стоя (см) [4].

Данная группа методов применялась в начале педагогического эксперимента и по его завершению.

Для проверки статистических гипотез использовали t-критерий Стьюдента. Достоверность различий показателей считали существенной при

уровнях значимости ($p < 0,05$), что признается надежным в педагогических исследованиях.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате реализации разработанной программы корригирующих воздействий в экспериментальной группе сформировалась стойкая позитивная динамика, которая характеризовалась уменьшением асимметрии туловища и улучшении состояния мышечного корсета. Так, величина показателя АЛ сократилась на 32,0 % ($p < 0,05$); АГН туловища вправо и влево на 42,0 % ($p < 0,001$), что свидетельствует о нормализации мышечного баланса правой и левой половины туловища. Положительные сдвиги в состоянии опорно-двигательного аппарата характеризовались повышением статической и динамической выносливости мышц спины в среднем на 17,0 % ($p < 0,05$), динамической выносливости мышц брюшного пресса на 22,3 % ($p < 0,05$).

Эффективность коррекции осанки посредством визуального осмотра в экспериментальной группе проявилась в сглаживании визуальных отклонений в структуре туловища. При этом нивелировалась асимметрия надплечий, лопаток по горизонтали, углов, образованных линиями надплечий и шеи, треугольников талии, а также отклонение туловища от продольной оси тела. В контрольной группе изменения носили менее выраженный характер.

Оценить общее состояние кислородообеспечивающих систем организма позволили пробы с задержкой дыхания. У обследуемых экспериментальной группы отмечено достоверное увеличение показателей времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) на 12,4 % ($p < 0,05$) и времени задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) на 7,2% ($p < 0,05$), что свидетельствует о повышении мощности кардиореспираторной системы.

После программы корригирующих воздействий показатель уровня физического здоровья увеличился относительно исходных значений у всех обследуемых детей ($p < 0,05$).

Исследование динамики показателей уровня физической подготовленности детей достоверных изменений не выявило, однако была отмечена тенденция к улучшению данных параметров. Наиболее существенные изменения зафиксированы в развитии качеств гибкости по результатам теста

«наклон туловища вперед из положения стоя». Среднее значение данного показателя в экспериментальной группе на 30,2 % ($p<0,05$) превышало аналогичный в контрольной.

Заключение. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование предложенной программы корригирующих воздействий при нарушении осанки способствует увеличению выносливости мышц спины и их работоспособности, оказывает положительное влияние на развитие нормальной подвижности позвоночного столба и создает оптимальные условия для закрепления физиологически правильных положений туловища, а также повышению функциональных возможностей организма.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 243 с.
2. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки / Котешева И.А. М.: Эксмо, 2002. – 208 с.
3. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. ред. Г.А.Халемский. СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС , 2001. -64 с .
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. - 94 с.
5. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Под общ. ред. Г.А. Халемского. - 2. изд., испр. и доп. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 77, [1] с.: табл.;
6. Юречко, О.В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста: учеб. пособие / О. В. Юречко. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2015. – 128 с.