

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. В. Бутько

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Республика Беларусь

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время сложились определенные подходы к проблеме здоровья, в том числе и к реабилитации функционирования позвоночника, всемерному восстановлению его анатомической структуры и двигательной функции [1, 4]. Вместе с тем положение продолжает ухудшаться, а проблема молодеет. В сложившейся ситуации помощь в лечении, а главное – в профилактике заболеваний позвоночника и нарушений осанки должны оказывать не только врачи, но и преподаватели физической культуры, тренера ДЮСШ и, конечно, родители. Встает необходимость своевременной и правильной коррекции сколиоза, как наиболее распространенного заболевания позвоночника у детей школьного возраста, правильной организации коррекционных мероприятий для детей, страдающих этим заболеванием.

Государственная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений ставит одной из основных задач укрепление здоровья и гармоничное развитие детей [1]. Под влиянием физических упражнений человеческое тело становится пропорционально развитым, приобретает и формируется красивая осанка, движения становятся пластичными, ловкими, уверенными, растут резервные возможности организма. За последние годы значительно увеличилось количество детей с нарушением развития и патологией опорно-двигательного аппарата. В настоящее время значительная часть школьников имеет различные отклонения здоровья, требующие их коррекции [2]. Коррекционная направленность педагогического процесса предполагает устранение или уменьшение имеющихся у ребенка нарушений. Эффективность применяемых коррекционных приемов возможна только при систематическом и раннем их использовании с учетом дифференцированного индивидуального подхода в зависимости от структуры нарушения развития, клинического диагноза, характера ведущего нарушения и особенностей вторичных отклонений в развитии.

Проблема деформаций позвоночника – одна из актуальных в жизни детей. Нарушения осанки и сколиотическая болезнь являются наиболее распространенными деформациями позвоночника. Существующий традиционный подход к этой проблеме не дает значимых положительных сдвигов в ее решении, о чем свидетельствует высокая распространенность нарушений осанки детей и подростков. Такое положение усугубляется тем, что вместе с неразработанностью методов коррекции осанки, отсутствует и четкая диагностика ее состояния, а вместе с тем физическое развитие, совершенствование движений происходит многие годы. Данная проблема является медицинской, гигиенической, педагогической и социальной.

На уроках физической культуры особенно важны продуманная дифференцированная направленность урока, адекватность объема и интенсивности физических нагрузок, индивидуальный подбор локомоций, способствующих повышению физической работоспособности, развитию физических качеств и формированию двигательных навыков.

Образовательная организация урока, в первую очередь, должна быть направлена на обучение основным двигательным умениям и навыкам, на развитие физических качеств, умения детей оценивать свои действия по длительности и по величине.

Таким образом, в связи со сложившейся ситуацией, возникает необходимость активной и стабильной коррекционной работы в учебных заведениях, с целью предотвращения нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата. Ведущая цель коррекции развития состоит в подготовке ребенка к здоровому образу жизни посредством поиска индивидуального пути самосовершенствования. Для реализации этой цели в рамках коррекции нарушений осанки решаются пять задач: лечебная разгрузка позвоночника; коррекционно-развивающая: общее физическое развитие; образовательная: знания и умения; валеологическая: оздоровительная; нравственно-воспитательная: воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия.

Все эти задачи взаимосвязаны и способствуют гармоничному развитию личности.

Тренирующая – обязательно вводились подвижные игры, оказывающие благотворное влияние на функционирование всех систем организма и прежде всего на центральную нервную систему, формирующую физическую и функциональную подготовленность.

Оздоровительная – включала сочетание программного урока и урока оздоровительной направленности с целью сохранения, укрепления здоровья ребенка и его гармоничного развития, совершенствования резервных возможностей организма, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактике его нарушений.

Общекоррекционная – в каждый программный урок вводились упражнения общей коррекции тренирующего характера, направленные на избирательное укрепление мышечной системы (создание мышечного корсета), закрепление навыков правильной осанки, развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, симметричные упражнения в ответ на асимметричные, выполняемые по ходу урока, оптимальный двигательный режим. В процессе каждого занятия упражнения, несущие силовую нагрузку, чередующиеся с ограничением физиологической активности, достигаемой включением дыхательных упражнений. При наличии до двух третей объема циклических упражнений в структуре каждого занятия, выполняемых в напряженном тренировочном режиме, целесообразное чередование и смена разных упражнений, в том числе, изометрические, обязательное включение упражнений на расслабление. Это способствовало приобретению красивой, пропорционально сложенной фигуры, а также развитию и выработке достаточной силовой и общей выносливости, повышению физической работоспособности. В процессе занятий закреплялись умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой. Приведем некоторые виды упражнений для коррекции нарушений осанки [5].

Примерный комплекс физических упражнений для детей с нарушением осанки

1. И. п. – лежа на животе. Голова в упоре на лоб, левая рука поднята вверх ладонью к полу, а правая отведена в сторону. Приподнять голову (не запрокидывая ее), плечи, руки, в конце движения пальцы рук сжать в кулаки – удержать это положение в течение 10-15 секунд. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – то же. Голова с опорой на лоб на тыльную поверхность кисти левой руки, согнутой в локтевом суставе, далее как упражнение 1. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – то же. Голова в упоре на лоб, левая рука – вверх, правая – согнута в локтевом суставе и прижата к туловищу. Приподнять голову, плечи, руки. В конце движения пальцы рук сжать в кулаки. Удержать это положение в течение 10-15 секунд. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. – то же. Голова с опорой лбом на тыльную поверхность кисти левой руки, согнутой в локтевом суставе. Далее как упражнение 3. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. – то же. Голова в упоре на лоб, левая рука – вверх, правая – вдоль туловища, ладонь обращена к полу. Приподнять голову и плечи, правая рука и лопатка прижаты к туловищу, пальцы рук сжаты в кулаки. Удержаться с напряжением 10-15 секунд. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – то же. Голова с опорой лбом на тыльную поверхность кисти левой руки, согнутой в локтевом суставе. Далее как упражнение 5. Повторить 10-15 раз.

7. И. п. – лежа на животе. Голова в упоре на подбородок, левая рука вытянута вверх. Приподнять верхнюю половину туловища, правая рука выполняет движение “брассом” на 4 счета. Повторить 6-8 раз.

8. И. п. – то же. То же упражнение, правая рука выполняется движение “брассом”, ноги – “кроль” на 4 счета. Повторить 6-8 раз.

Применение дыхательных упражнений во время физических упражнений необходимо для развития и укрепления дыхательной системы. Например: вдох через правую ноздрю, выдох через левую и наоборот; во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа, во время выдоха указательными пальцами постукивать по крыльям носа; кончиком языка давить на твердое небо, вдох и выдох – через нос. Очень важно при выполнении дыхательных упражнений согласование фаз движения и дыхания.

При поднимании рук через стороны вверх, разведение рук в стороны, при поднимании плеч во время круговых движений и махов руками, сжимании пальцев рук выполняется вдох. При движении в лучезапястных суставах, при поочередных махах руками вперед, вверх, назад, при попеременных движениях руками перед собой – дыхание свободное. При движении ног – поднятиях, отведениях и вращениях делают вдох, при возвращении в исходное положение – выдох. Эти упражнения могут выполняться сидя, лежа, стоя. Однако при появлении дискомфорта, неприятных ощущений следует прекратить занятие.

Комплексы специальных корригирующих упражнений могут применяться в школе на уроках физической культуры, на дополнительных занятиях для детей, занимающихся в группе специальной физической подготовки. Учитель физической культуры должен взять на себя обязанность по ознакомлению родителей и учителей других специальностей по данному вопросу, так как забота о здоровье школьника – это обязанность всех педагогов и семьи и лишь в процессе коллективной работы и обеспечении контроля за состоянием ребенка можно добиться успехов на пути его исцеления.

Вывод. Систематические занятия физической культурой помогают устранить или стабилизировать функциональные нарушения позвоночника, способствуют развитию двигательной активности, мышечной выносливости. Позволяют более плодотворно использовать занятия физической культуры для формирования гармоничного развития и выполнить целевую направленность урока.

Таким образом, современные подходы к организации физического воспитания позволят существенно повысить эффективность решения задач, направленных на оздоровление школьников.

Литература

1. Ендропов, О. В. Валеологические аспекты двигательной активности человека / О. В. Ендропов. – Новосибирск: НГПУ, 1996. – 230 с.
2. Кучма, В. Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий / В. Р. Кучма. – М. : НЦЗД РАМН, 2001. – 367 с.
3. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.
4. Соколов, В. А. Особенности организации и проведения занятий при нарушениях осанки / В. А. Соколов, Н. И. Шиманович // Здоровье студенческой молодежи: материалы VI Междунар. науч. - практ. конф., Минск, 30-31 окт. 2008 г. / БГПУ им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2008. – С. 163 – 165.
5. Халемский, Г. А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Г. А. Халемский. – М. : Издательство НЦЭНАС, 2004. – 164 с.