

Паймурзина Татьяна Юрьевна,

тренер-преподаватель,

МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №3»;

Белянцева Светлана Валерьевна,

учитель физической культуры,

МКООУ «Санаторная школа-интернат №64»;

Мельникова Марина Михайловна,

учитель физической культуры,

МКООУ «Санаторная школа-интернат №64»,

г. Прокопьевск, Кемеровская область, Россия

СКОЛИОЗ КАК ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ШКОЛЬНИКОВ.

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

По данным Медицинской академии Российской Федерации одна из актуальных проблем в мировой практике – это сколиоз или искривление позвоночника. Как правило, больные сколиозом школьники имеют сохранный интеллект, однако, обучение их в обычной общеобразовательной школе затруднено рядом факторов, среди которых: повышенная утомляемость, отчасти вызванная нагрузкой на позвоночник при обучении в положении сидя; повышенная тревожность, как следствие осознания ребенком наличия хронического заболевания, жизненных ограничений, связанных с ним.

Недостаточное изучение этих вопросов и определило тему нашей статьи «Сколиоз, как проблема физического развития школьников и пути её решения на уроках физической культуры».

Основной задачей нашей работы стала разработка комплексной методики по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

И хотя подобные методики существуют давно, они уже не отвечают современным требованиям, так как в жизни детей появились дополнительные

неблагоприятные факторы, которые способствуют развитию сколиоза. Дополнительное проведение времени за компьютером ведёт к ослаблению зрения, малоподвижности, усталости опорно-двигательного аппарата; неполноценное питание с недостаточной нормой витаминов, микро- и макроэлементов способствует ослаблению костного и мышечного аппарата.

Поэтому возникает потребность в разработке нового комплексного метода по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

На основании научных источников, использованных при изучении данной проблемы, авторы статьи заключают, что медиками разработаны консервативные методы лечения сколиоза, даны практические рекомендации по питанию и самоконтролю в повседневной жизни. Специалисты в области физической культуры рекомендуют комплексный подход к решению данной проблемы, включающий лечебную физическую культуру, лечебное плавание, занятия доступными видами спорта.

Но все источники отражают отдельные методики исправления сколиоза. Для того чтобы достичь высокого результата в выздоровлении детей, приходится обращаться ко многим из них. Поэтому авторы решили создать единую комплексную методику по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в условиях санаторной школы-интерната для детей, больных сколиозом. Включить в эту систему контроль, как со стороны медиков и педагогов, так и воспитателей, которые отвечают за внеурочные формы проведения оздоровительных мероприятий, а также консультации родителей по организации быта и личной гигиены ребёнка.

Таким образом, сколиоз, как заболевание всего организма, требует системного подхода при разработке здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. Эффективность такого подхода зависит, прежде всего, от тщательного и глубокого изучения функциональных возможностей организма и состояния здоровья детей, больных сколиозом. В связи с этим, выявленные особенности функциональных возможностей организма и

состояния здоровья должны служить основанием при разработке комплексной методики, которая должна охватывать все стороны жизнедеятельности детей. Изучив физическое состояние детей, больных сколиозом, мы разработали комплексную методику по применению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

Эксперимент был проведен с марта по май 2016 года в г. Прокопьевске в санаторной школе-интернате №64 для детей, больных сколиозом.

Наблюдалась группа детей из 6 классов – 12 человек – со всеми степенями сколиоза.

Анализ физического состояния детей, больных сколиозом, проводился в три этапа:

1. Фиксирование показателей до начала эксперимента.
2. Измерение тех же показателей после занятий с детьми по нашей методике.
3. Сравнительный анализ физических показателей детей, больных сколиозом, до начала эксперимента и по его окончанию.

Разработанная нами методика представляет собой форму урока в виде круговой тренировки, которая состоит из трех комплексов упражнений, направленных на остановку прогрессирования патологического процесса и прочную стабилизацию деформации позвоночника; дыхательную и релаксационную гимнастику; профилактику и коррекцию плоскостопия. Класс делится на три группы. Количество человек в группе равное. Каждая группа получает карточку с комплексом на развитие определенных групп мышц и в течение десяти минут выполняет свое задание. Затем по методу круговой тренировки группы меняются. Упражнения выполняются под строгим контролем преподавателя, который при необходимости исправляет ошибки. Комплексы выполняются в течение трех месяцев три раза в неделю.

Все результаты, полученные методом математической статистики и его обработкой, показывают, что за время проведения эксперимента у детей, которые использовали нашу методику, результаты улучшились. Значительно

улучшились показатели динамометрии, спирометрии, а также дыхательные показатели.

Так, что наша методика эффективна только для детей с 1 и 2 степенью сколиоза, а для учащихся с 3 и 4 степенью сколиоза её проводить не рекомендуется, так как для них должен использоваться щадящий режим.

Данная методика, помимо направленного оздоровления сколиоза у детей, способствует также повышению общей физической подготовленности, развитию физических качеств, дает закаливающий эффект и общую оздоровительную направленность всего организма в целом. Это ведёт к гармоничному физическому развитию обучающихся, а также позволит осуществлять групповые действия, самостоятельно организовывать процесс выполнения заданий и мотивировать себя на формирования культуры здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Белозерова Р.Н. Дифференцированный подход к лечению физическими упражнениями детей, больных сколиозом, в условиях школы-интерната // Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей. – М., 1984. – 136 с.*
- 2. Гончаров М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. – М., 1992. – 144с.*
- 3. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. – СПб.: Корона.Век, 2011. – 192с., ил.*
- 4. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.*