Анализ применения средств современных физкультурно-оздоровительных технологий с целью Профилактики нарушений осанки в младшем ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Фирсов Александр Сергеевич

студент-магистрант

ТГПУ им. Л.Н. Толстого

г. Тула

Массовый характер нарушений осанки - одна из наиболее острых проблем современного общества, особенно среди детей и подростков. Высокая учебная нагрузка современных школьников увеличивает вероятность возникновения дефектов осанки, чему способствует и низкая двигательная активность, и долгое поддержание однообразной позы в школе и дома, ношение тяжёлых портфелей, несоответствие школьной мебели индивидуальным особенностям детей и т.д. (Потапчук, А.А., 2017г). В свою очередь дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека [Е.А. Рогачев, Ю.М. Демин, 2007].

Анализ научно-методической литературы показал, что основными методами коррекции нарушений осанки являются средства и ме­тоды лечебной физической культуры. Однако они, зачастую, не отли­чаются разнообразием, являются монотонными и неинтересными особенно для детей младшего школьного возраста. В связи с чем, важным, на наш взгляд, является оптимизация двигательной активности школьников, формирование мотивации к занятиям физической культурой, внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий с целью профилактики нарушений осанки и улучшение общей двигательной подготовленности.

* С целью проверки эффективности экспериментальной методики на основе применения средств современных оздоровительных технологий на базе ЦО №10 г. Тулы было проведено педагогическое исследование. В эксперименте приняли участие 40 школьников первых классов в возрасте 7-8лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы. Занятия в обеих группах проводились в виде урока 3 раза в неделю по 40 минут. В содержание занятий экспериментальной группы в вариативную часть программы (3 урок) были внесены изменения в виде применения средств современных физкультурно-оздоровительных технологий (система Пилатес, стретчинг, функциональный тренинг, фитбол-аэробика и др.). Также в каждом уроке, в виде круговой тренировки, выполнялся комплекс специальных упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата позвоночника, мышц живота, мышц верхних и нижних конечностей.
* По окончании эксперимента были получены следующие результаты:

1. В начале исследования у детей ЭГ и КГ выявлено нарушение осанки в сагиттальной плоскости – 4% и 4% соответственно. По окончании педагогического эксперимента у детей ЭГ не выявлены нарушения в указанной плоскости, а в КГ этот показатель остался неизменным. Изменения в ЭГ мы объясняем применением разнообразных физических упражнений для укрепления мышц стабилизаторов позвоночника (система Пилатес), танцевальных движений аэробики и упражнений силовой и фитбол-аэробики. У детей ЭГ также уменьшилось количество нарушений осанки во фронтальной плоскости, в КГ также отмечено уменьшение, но оно незначительное. В ЭГ зафиксирована положительная тенденция к снижению количества случаев нарушений осанки в сагиттальной плоскости (сутулость).
2. В результате эксперимента также были получены данные, свидетельствующие о статистически значимых изменениях в показателях, отражающих уровень физической подготовленности обследуемых детей. Улучшение показателей силы мышц ног произошли в обеих группах. Однако, прирост результатов в ЭГ оказался несколько выше. Зафиксирован высокий прирост в показателях силы мышц брюшного пресса. В ходе исследования получены достоверные различия в показателях функции равновесия у детей экспериментальной и контрольной группы.

* В результате анализа полученных данных, можно сделать вывод о положительном опыте использования экспериментальной программы на основе применения средств современных оздоровительных технологий по формированию правильной осанки в младшем школьном возрасте.