



«ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Электронный журнал Камского государственного института физической культуры

Рег.№ Эл. №ФС77-27659 от 26 марта 2007г

№2 (1/2007)

УДК 616.711

СКОЛИОЗ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

доктор педагогических наук, профессор З.М.Кузнецова,
аспирант А.Н. Кудяшева,

Камский государственный институт физической культуры,
г.Набережные Челны

PRIMARY SCHOOL AGE SCOLIOSIS

Full Professor, Dr. Pedagogical Sc. Z.M. Kuznetsova,

Post graduate student A.N. Kudiasheva,

Kama State Institute Of Physical Culture,
Naberezhnye Chelny

Ключевые слова: сколиоз, младший школьный возраст, нарушение осанки, корригирующая гимнастика, массаж

Аннотация. В статье рассматривается проблема сколиоза в младшем школьном возрасте. Среди отклонений в физическом развитии, встречающихся у детей школьного возраста, значительное место занимают различные виды нарушений осанки и запущенная ее форма – сколиотическая болезнь. Запущенные формы нарушений осанки в педагогическом отношении часто приводят к структурным необратимым изменениям в опорно-двигательном аппарате, нарушению функций внешнего дыхания, кровообращения, отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Проблема формирования осанки детей, главным образом, проблема педагогическая и входит в комплекс задач школы по физическому воспитанию, а так же использованию различных авторских программ.

Key words: *scoliosis, primary school age, bearing disorder, gymnastic correction, massage*

Summary: *The article tells about the problems of primary school age scoliosis. Nowadays primary school children have a lot of deviations the most part of them is bearing disorder and scoliosis. Scoliosis often leads to the serious structural changes of support-motor apparatus, breath functions abnormalities, blood circulation, cardiac abnormalities, and organ of vision. The problem of children bearing forming is one of the main pedagogical problem which is included into complex of physical education aims, and also the usage of different authors programs.*

Авторами была предпринята попытка разработки методики проведения оздоровительных занятий по плаванию с детьми с нарушениями осанки на основе использования коррегирующей гимнастики в сочетании с массажем, проводимом после занятий.

В настоящее время внимание педагогов, врачей, психологов, физиологов, привлечено к младшему школьному возрасту, который имеет непреходящее значение для всестороннего развития индивида, является сенситивным периодом для формирования творческой личности, развития ее способностей (В.К.Бальсевич,1986; Ю.Н.Вавилов, 1991; В.Л.Старковская, 1994; В.К.Велитченко,2000).

В практическом и теоретическом плане стоит проблема адаптации человека к различным внешним экстремальным воздействиям и влияниям, вызывающих изменения, не выходящие за рамки физиологических. Эта проблема имеет особое значение в связи с социальными и многими другими факторами:: быстрым изменением среды и необходимостью долгосрочного прогнозирования, эндогенными (биологическими, физиологическими и психологическими особенностями и особенно развивающегося организма ребенка), экологическими – обеспечением не только сохранения, но и прогрессивного развития последующих поколений человеческой популяции (Т.Г. Дичев, К.Е. Тарасов, 1976; А.З. Колчинская, 1973; А.Г. Хринковой, М.В. Антроповой, 1982). В этом плане следует особо уделять внимание укреплению и развитию организма детей, от которых в первую очередь зависит правильная осанка. (И.М. Бутин и др, 2001).

Движения у детей, особенно младшего школьного возраста являются одной из физиологических составляющих нормального формирования и развития организма. Снижение двигательной активности приводит к нарушению мышечного – связочного аппарата, изменения дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, психики,

нарушению обменных процессов, негативно влияет на их жизнедеятельность (О.Е.Шаталова, 2006; Т.И. Серганова, 1995; Ю.А. Гросс, 1998; В.С. Дмитриев, 2001 и др).

В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы указывается, что в целях более эффективной реализации одной из главных задач государства и министерства образования, здравоохранения является всестороннее и гармоническое развитие личности. В связи с этим необходимо разработать рекомендации по комплексному подходу к воспитательной работе в учебных заведениях, предусматривающих координацию усилий на всем направлениям – идейно-политического, трудового, нравственного, эстетического и физического воспитания. В условиях интенсификации учебно-воспитательного процесса, возросших объемов умственных и физических нагрузок, снижения двигательной активности школьников, перед педагогическими коллективами школ ставится задача способствовать правильному физическому развитию школьников, своевременному обучению детей жизненно-необходимым двигательным навыкам и знаниям. Актуальность решения этих задач возрастает также в связи с началом обучения детей с шестилетнего возраста, повышением требований в условиях общеобразовательных школ.(В.А. Арсланов, 1987).

Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей физической культуры. От рождения начинается стремительное созревание всех систем и функций организма детей, обеспечивающих его жизнедеятельность и отвечающих за развитие психических процессов и формирования двигательной функции. Именно в детском возрасте закладываются правильные движения и форма осанки. Считается общепринятым, что использование средств физического воспитания (гимнастики и плавания) оказывают положительное воздействие на организм маленьких детей и детей младшего школьного возраста. (В.К. Бальсевич, 1988, 2000; А.И. Кравчук, 1990; З.П. Фирсов, 1982, и др.). В физическом воспитании, как здоровых детей, так и детей с различными отклонениями, в большей мере разработаны вопросы, касающиеся проведения массажа и основной гимнастики.

О возможности использования плавания также известно давно. Но до сих пор нет должного научного обоснования применяемых комплексных корректирующих программ с применением плавания, гимнастики, ЛФК и массажа.

Оздоровительная физкультура широко используется на всех этапах коррекции и реабилитации отклонений позвоночника у детей. Клинико-физиологическим обоснованием применения физических упражнений в ортопедической клинике является

возможность с их помощью решать ведущие задачи лечения на основе сопоставления патологических процессов в больном организме и характера влияния на эти процессы избранных средств [Шаргородский В.С., Ловейко И.Д.].

Частными задачами ОФК при искривлениях позвоночника являются:

1. Создание и укрепление "мышечного корсета".
2. Улучшение функциональных возможностей системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
3. Улучшение физического развития больных детей, развитие координации движений.
4. Общеукрепляющее воздействие на организм детей и положительное влияние на их психоэмоциональное состояние, создание стимула для дальнейшего лечения.
5. Воспитание жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие волевых качеств.

Для решения этих задач применяется широкий круг физических упражнений. Значительную роль при коррекции и профилактике искривлений позвоночника играют упражнения, оказывающие дифференцированное воздействие на определенные мышечные группы, функции которых снижены. Они по механизму моторно-висцеральных рефлексов тренируют скелетную мускулатуру и вегетативные функции, стимулируют трофику, способствуя регенерации органов и тканей, пораженных сколиотической болезнью [Gozal D].

Применение плавания в физическом воспитании детей и подростков способствует укреплению здоровья, воспитанию морально-волевых качеств, прививает жизненно важные навыки. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное значение [Бородич Л.А., Полеся Г.В., Петренко Г.Г.].

Плавание является одним из важных звеньев комплексного лечения сколиоза. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Оздоровительное плавание способствует решению следующих задач:

- разгрузка позвоночника;
- исправление деформации;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания, освоение плавания.
- Развитие волевых качеств и создание психологического стимула для дальнейшего лечения, эмоциональная разрядка больных детей;
- Профилактика педагогической перегрузки.

При проведении занятий оздоровительным плаванием с детьми младшего школьного возраста, имеющими сколиоз I и II степени, должны соблюдаться следующие требования:

- плавательные упражнения и стиль плавания подбирались строго индивидуально;
- особое внимание обращалось на постановку правильного дыхания;
- при подборе исходного положения и индивидуальных специальных корригирующих упражнений учитывались тип сколиоза, степень искривления, состояние мышечной системы и уровня физической подготовленности, а также наличие сопутствующих заболеваний, не являющихся противопоказанием к плаванию;
- элементы каждого упражнения предварительно разучивались на суше, учитывая нарушение координации у больных сколиозом;
- исключались упражнения, мобилизующие позвоночник, увеличивающие его гибкость;
- исключались упражнения, вращающие позвоночник с колебаниями вокруг продольной вертикальной оси туловища.

При сколиозе I степени использовались только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, проплывание скоростных участков, кроль на груди – только работа ног. При сколиозе I - III задача коррекции деформации вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции после освоения техники «брасс на груди» занимает 40-50% времени. Это значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника, коррекция подбиралась индивидуально.

При грудном сколиозе рука с вогнутой стороны сколиоза выносится при плавании вперед.

При поясничном типе сколиоза - нога с выпуклой стороны отводится в сторону с фиксацией таза на доске.

При комбинированном типе сколиоза (грудной и поясничный) особое внимание уделялось коррекции грудной дуги.

Все упражнения лечебного плавания подбирались индивидуально и разучивались на суше с каждым ребенком.

Так же отсутствует фундамент научных исследований применения программы по плаванию, предложенных В.А. Гутерманом (1978), З.П. Фирсовым (1982) и И.Б. Чарковским (1991).

Анализ литературных источников позволил определить, что в последние годы отмечается тенденция к увеличению числа детей, страдающих нарушением осанки различной степени.

Среди отклонений в физическом развитии, встречающихся у детей школьного возраста, значительное место занимают различные виды нарушений осанки и запущенная ее форма – сколиотическая болезнь. Запущенные формы нарушений осанки в педагогическом отношении часто приводят к структурным необратимым изменениям в опорно-двигательном аппарате, нарушению функций внешнего дыхания, кровообращения, отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Проблема формирования осанки детей, главным образом, проблема педагогическая и входит в комплекс задач школы по физическому воспитанию, а так же использованию различных авторских программ.

Поэтому нами была предпринята попытка разработки методики проведения оздоровительных занятий по плаванию с детьми с нарушениями осанки на основе

использования коррегирующей гимнастики в сочетании с массажем, проводимом после занятий.

Изучение этого аспекта представляет особую актуальность в физическом воспитании детей в условиях дополнительного образования, поскольку реабилитация заболевания, в основном, ориентирована на конкретную болезнь.

Исследователи (Е.П. Сологубов, 1992; Н.Н. Ефименко, Б.В. Сермеев, 1991; М.О. Лянной, 2003; В.А. Арсланов, 1987) отмечают, что дети с нарушениями осанки нуждаются в мероприятиях, координально направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечного корсета и повышению уровня двигательной активности.

Коррекция осанки детей младшего школьного возраста на основе выбора и эффективного использования средств оздоровительной и коррекционной направленности на дополнительных занятиях способствуют целенаправленной коррекции и формированию двигательных навыков, уменьшению дальнейшего усугубления болезни, что и определило актуальность нашего исследования.

Гипотеза исследования. Нами предполагается, что использование комплекса корригирующих средств физического воспитания будет способствовать укреплению двигательных навыков и формированию правильной осанки детей 7-10 лет с последствиями сколиотической болезни.

Цель исследования. Формирование двигательных навыков учащихся младшего школьного возраста путем комплексного использования плавания, коррекционной гимнастики, ЛФК и массажа.

Объект исследования: дети младшего школьного возраста, страдающих нарушением осанки.

Предмет исследования: методика, способствующая улучшению осанки детей 7-10 лет со сколиотической болезнью на основе комплексного использования плавания, гимнастики и массажа

Новизна исследования. Разработана методика формирования двигательных навыков и правильной осанки в условиях ДЮСШ. Подобраны средства физического воспитания детей с нарушением осанки, которые позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат. Определены пути, способствующие уменьшению ассиметричной нагрузки опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечного корсета, удерживающего позвоночник в вертикальном положении.

Теоретическая значимость исследования заключается в экспериментальном обосновании комплексного использования коррегирующих средств на занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста в зависимости от уровня их

функциональных возможностей. Это вносит значительный вклад в применение средств физического воспитания в теорию оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Практическая значимость. Программа комплексного применения средств физической культуры корригирующей направленности для детей младшего школьного возраста может использоваться в течение учебного года на уроках физической культуры, в условиях дополнительного образования, а так же – индивидуально.

Glossary:

1. ЗАЯВКА УЧАСТНИКА КОНФЕРЕНЦИИ

1. Секция 1
2. Сколиоз в младшем школьном возрасте.
3. Кудяшева Альбина Наильевна.
2. 12 марта 1983г.
3. Камский государственный институт физической культуры
4. Аспирант Камского государственного института физической культуры
5. Не имею
6. Паспорт 92 04 № 915976 выдан Электротехническим ОВД, г. Набережные Челны, РТ, 24.05.2003 г.
7. ИНН № 165042010314
8. СС№ 113-506-469-24
9. 423822 г. Набережные Челны, проспект мира-17, КамПИ 2Б-813.
- 10.8(8552)51-27-30, 8-927-245-28-63