

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Иванова Ольга Валерьевна, учитель физической культуры

За последние годы у детей наблюдается резкое увеличение деформаций опорно-двигательного аппарата. Болезни костно-мышечной системы занимают 1-ое место (нарушение осанки, сколиозы и др.) по распространенности.

По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ, Министерства образования РФ в различных регионах страны сколиозы регистрируются у 6%, а нарушения осанки у 35-65% у детей дошкольного возраста. (Г.А. Халемский, 2000).

Эти цифры подтверждает и А.А.Потапчук (2001), по ее данным на сегодняшний день практически здоровые дети 6-7 лет составляют 3-4%, из них с нарушением осанки 50-60%, плоскостопием 30%. За последние годы здоровье детей прогрессивно ухудшается.

Выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательные учреждения. Число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3-26,9 %), а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза (до 5-6%). По данным Центрам здоровья детей РАМН, около 85 % детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от лёгкой степени выраженности до тяжёлой патологии (Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева и др., 2006).

Традиционные занятия физическими упражнениями, организуемые в школьном учреждении на сегодня не полностью решают задачи оздоровления, коррекции и физического развития ребенка (Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина, 1998).

Одним из инновационных видов оздоровительной физической культуры является фитбол-аэробика.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья даже людям, имеющим заболевания суставов ног,

страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

Отличие фитбол-аэробики от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности состоит в том, что нагрузка, при выполнении упражнений щадящая и по набору применяемых упражнений близка к лечебной гимнастике. Упражнения на мяче, по мнению И. В. Тихомирова (2004), способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз и т. д., мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс осуществлять профилактику и коррекции, имеющиеся нарушения осанки (кифоз, лордоз).

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и слухового, кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с фитболом в геометрической прогрессии усиливают положительный эффект занятий (Потапчук А.А., 2006).

Таким образом, исследование посвященное поиску новых средств и методов, способствующих формированию осанки и коррекции её нарушений, на сегодняшний день является актуальным.

Задачи

Раскрыть особенности воздействия упражнений фитбол-аэробики на детей 6-7 лет.

Определить эффективность влияния занятий фитбол-аэробики на формирование правильной осанки и развитие двигательных способностей у детей 6-7 лет.

Методы исследования

В работе нами применялись следующие методы исследования:

анализ научно-методической литературы;

педагогическое тестирование;

диагностическое наблюдение;

педагогический эксперимент;

метод математической статистики.

Организация исследования

На первом этапе, который проводился с января 2011 по октябрь 2011 года, была определена проблема, сделан анализ и обобщение данных

научно-методической литературы, касающихся проблем исследуемого вопроса.

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью выявить влияние средств фитбол-аэробики на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось с октября 2011 года по май 2012 года на базе ГОУ СОШ № 459 с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников Пушкинского района города Санкт-Петербурга. Занятия проводились два раза в неделю, в эксперименте принимали участие дети младшего школьного возраста 6-7 лет, имеющие различные нарушения осанки, в количестве – 30 человек, которые были разделены на две идентичные группы. Контрольная и экспериментальная группы, занимались по программе «Лечебная Физическая Культура» (А.П.Матвеев, Л.В.Каверкиной, Т.Н.Казаковой, Н.В.Крючковой, 2004), однако в экспериментальной группе были включены комплексы упражнений по фитбол-аэробике из программы «Танцы на мячах» (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина, 2006), с целью формирования осанки и укреплению мышц брюшного пресса и спины.

До и после педагогического эксперимента проводилось тестирование двигательных способностей и диагностическое наблюдение за изменением осанки занимающихся.

В контрольной группе проводились уроки по физкультуре и 2 раза в неделю занятия лечебной физической культуры.

В экспериментальной группе так же проводились занятия по физической культуре 2 раз в неделю и занятия ЛФК с применением средств фитбол-аэробики.

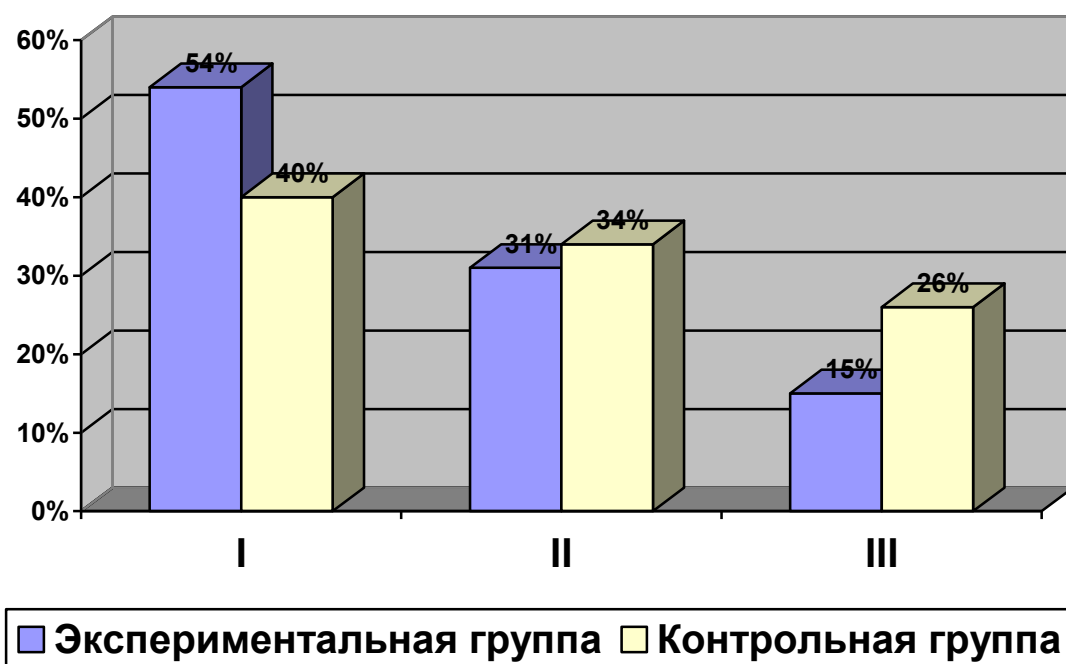
На третьем этапе исследования с апреля по май 2012 года, осуществлялась систематизация полученных результатов и литературное оформление работы.

Результаты исследования

В результате проведённого педагогического эксперимента, как в контрольной и экспериментальной группах, был выявлен положительный

прирост по всем показателям двигательных способностей.

В ходе эксперимента получены следующие результаты :



- I- Нет нарушений осанки
- II- Диагноз нарушения осанки снят частично
- III- Диагноз без изменения

Рис.12. Изменения состояния осанки после педагогического эксперимента (ЛФК) в экспериментальной и контрольной группах.

В связи с указанным можно констатировать, что занятия с использованием фитболов в большей степени способствуют развитию всех физических способностей, а также профилактике и коррекции нарушений осанки.

При определении эффективности занятий фитбол-аэробикой на формирование правильной осанки и развитие двигательных способностей после педагогического эксперимента было выявлено преимущество – улучшение показателей у детей экспериментальной группы, что подтверждает результаты клинического осмотра врача-ортопеда.

Разработанная организация и методика проведения занятий на фитболах способствуют улучшению осанки у детей, имеющих патологию позвоночника. В результате занятий формируется активная осанка, создаются специальные условия для её удержания.

Подвижность опоры на фитболе заставляет ребёнка держать вертикальное

положение тела, лёгкое покачивание на мяче благоприятно влияет на эмоциональный фон, на качественное проведение занятий.

Дети с большим удовольствием выполняют упражнения на мяче; катают, бросают его; прыгают на нём, выполняют разные упражнения. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивно.

Выводы

1. В результате проведённого теоретического анализа научно-методической литературы выявлено, что опорно-двигательный аппарат детей 6-7 лет характеризуется слабым развитием мышц брюшного пресса, разгибателей спины в грудном отделе позвоночника, нижних стабилизаторов лопаток, ягодичных мышц. По статистическим данным у 50% детей зафиксированы различные нарушения осанки. Наиболее распространёнными являются вялая осанка, нарушение осанки во фронтальной плоскости или в сагиттальной плоскости, сколиотическая осанка, сколиотическая болезнь. Для исправления дефектов осанки необходимо функциональное перевоспитание мышц – длительное, систематическое и последовательное. Поэтому работа над формированием правильной осанки не только лечебный, но и педагогический процесс.

2. Раскрывая особенности воздействия упражнений с использованием фитбола на коррекцию опорно-двигательного аппарата выявлено, что упражнения обладают большим оздоровительным эффектом. Занятия на фитболах дают уникальную возможность воздействовать на все мышцы туловища, за счет необходимости удерживать равновесие при выполнении упражнений и вибрационного воздействия получающегося при пружинистом покачивании.

3. В результате проведённого педагогического эксперимента выявлено положительное влияние занятий на фитболах на формирование правильной осанки и развитие двигательных качеств у детей экспериментальной группы 6-7 лет.

Было отмечено явное улучшение показателей у детей

экспериментальной группы, что подтверждают результаты клинического осмотра врача-ортопеда.

По данным врача-ортопеда у детей экспериментальной группы сформирована осанка, укреплен мышечный корсет, улучшена координация движений, уменьшились жалобы на быструю утомляемость и боли в позвоночнике после физической нагрузки.

Снят диагноз нарушения осанки у 54%; у 31% детей был частично снят диагноз и определены явные положительные изменения, только у 15% занимающихся диагноз остался без изменений.

У детей контрольной группы показатели несколько хуже, чем в экспериментальной. По заключению врача-ортопеда выявлено, что у 40% занимающихся нарушения осанки не были обнаружены, у 34% занимающихся диагноз снят частично, а у 26% диагноз остался без изменений.

Результаты исследования показали, что футбол детям нравятся, они полезны для здоровья, а, значит, с ними будущее и здоровье наших детей.

Литература

Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / авт.-сост. О.Э. Аксёнова ; под общ. ред. С.П. Евсеева.-СПб. : СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003.-240 с.

Баловсяк, Н.В. Реферат, курсовая, диплом на компьютере. Популярный самоучитель / Н.В. Баловсяк.-СПб. : Питер, 2007.-176 с.-(Серия «Популярный самоучитель»).

Белая, Н.А. Массаж для детей. Практическое пособие / Н.А. Белая.-М. : Издательство «М-ОКО», 1996.-64 с.

ГОСТ 7.1-2003. БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ. БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ. Общие требования и правила составления.-Введ.2004-07-01.-М. : Стандартинформ, 2006.-47 с.-(Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу).

Евдокимова, Т.А. Футбол-гимнастика в оздоровлении организма : Методическое пособие для специалистов ЛФК и фитнес-центров / Т.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова, М.Д. Дидур.-СПБ. : СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова,

2000.-16 с.

Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Авторы: И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова.-М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-336 с.- (Здоровьесберегающая педагогика).

Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев.-Публикуется в авторской редакции.-М. : Советский спорт, 1990.-64 с.- (Серия «Ваше здоровье»).

Казакевич, Н.В. Ритмическая гимнастика : Методическое пособие / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва.-СПб. : Изд-во «Познание», 2001.-104 с.