

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛА ПРИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛФК

Королева Л.В., к.п.н., доцент кафедры анатомии и биомеханики СГУС

Курбанова Э.Н., магистрант

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования эффективности разработанной методики коррекции нарушений осанки с использованием фитбола у детей 7-9 лет, занимающихся в зале ЛФК по программе физической реабилитации.

Ключевые слова: методика коррекции нарушений осанки, фитбол, дети младшего школьного возраста, контрольно-педагогические испытания, адаптивная физическая культура.

Актуальность исследования. На протяжении последних лет наблюдается устойчивая тенденция роста нарушений, связанных с состоянием осанки и проявлениями сколиоза у детей школьного возраста. Особенно актуальна проблема формирования правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. По данным ВОЗ 48% детей нашей планеты имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего возникают не только физиологические, но и психологические отклонения в состоянии здоровья (настроение, характер человека). В период 7-11 лет в жизни ребенка происходят значительные изменения образа жизни, связанные с учебой в школе: двигательная активность уменьшается, а время, проведенное за письменным столом – увеличивается.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что сколиоз – одно из наиболее частых заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое имеет тенденцию к прогрессированию и достигает высшей степени к окончанию роста детского организма. Здоровье позвоночника – это фундамент здоровья и хорошего самочувствия человека в любом возрасте.

Всё сказанное выше подтверждает, что выбранная нами тема исследования является своевременной и актуальной.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики адаптивной физической культуры с использованием фитбола при коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и использование различных методик по коррекции нарушений осанки детей этого возраста на основе анализа научно-методической литературы.
2. Разработать и внедрить методику на основе применения специальных упражнений адаптивной физической культуры с использованием фитбола для коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.
3. Оценить эффективность разработанной методики адаптивной физической культуры при коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Анализ медицинских карт.
3. Педагогическое наблюдение.

4. Педагогический эксперимент.
5. Соматоскопия и антропометрия.
6. Контрольно-педагогическое тестирование.
7. Методы математической статистики.

Практическая значимость: разработана и экспериментально обоснована методика применения специальных упражнений адаптивной физической культуры, применяемая при коррекции нарушений осанки у младших школьников. Результаты исследований внедрены в практику работы зала ЛФК ОГБУЗ ДКБ поликлинического отделения №7 г. Смоленска. Полученные результаты могут быть рекомендованы учителям физической культуры, учителям начальных классов общеобразовательных школ, а также медицинским работникам школ, учреждений здравоохранения для профилактики (лечения) нарушений осанки у школьников младших классов.

Исследование было проведено на базе ОГБУЗ ДКБ Поликлиническое отделение №7 г. Смоленска. Было проведено педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент. Для организации эксперимента было получено разрешение Главного врача ОГБУЗ «Детская клиническая больница». Были собраны данные из медицинских карт детей 7-9 лет. В исследовании принимали участие 28 детей в возрасте 7-9 лет (2013-2015 г.г.).

Были сформированы 2 группы – контрольная и экспериментальная по 14 человек в каждой. Занятия проходили в формате мини – групп (по 7 человек в зале), 3 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 40 минут. Первый курс занятий состоит из 30 посещений (10 недель). Курс ЛФК повторяется через 2 месяца.

В процессе занятий в основной части выделяется время для выполнения индивидуальных - «своих» - упражнений на исправление имеющихся дефектов осанки. Эти упражнения назначаются после общей

предварительной подготовки.

В экспериментальной группе особенностью занятий было выполнение индивидуальных упражнений с использованием фитбола. На выполнение упражнений с использованием фитбола отводилось 7-10 минут. Из 28 детей, принимающих участие в исследовании, и в контрольной и в экспериментальной группе имеются дети с различными нарушениями осанки: асимметрией осанки, сутулостью 1 степени, кифосколиозом, сколиотичной осанкой и сколиозом 1 степени.

Перед началом занятий (курса лечения) в зале ЛФК были проведены контрольно-педагогические испытания (тесты). Эти исследования состояли из определения подвижности позвоночника, и определения силы и выносливости мышц туловища к статическим нагрузкам. Результаты исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели контрольно-педагогических испытаний в контрольной и экспериментальной группе до начала эксперимента

Измеряемые показатели	Ед. измерения	Исходные измерения, Хср	
		КГ	ЭГ.
Подвижность позвоночника	см.	-12	-12
Сила мышц живота	сек.	10	10
Сила мышц спины	мин.	1	1

Таблица 2 – Показатели состояния осанки в контрольной и экспериментальной группе до начала эксперимента

Измеряемые показатели	Ед. измерения	Исходные измерения, Хср	
		КГ	ЭГ
Экскурсия грудной клетки	см.	7	7
Ассиметрия лопаток	см.	1,5	1,5
Уравновешивание корпуса	-	уравновешен 80%	Уравновешен 80%

Для оценки эффективности применения средств и методов ЛФК перед началом, в процессе и после окончания курса физической реабилитации по разным методикам проводились сравнение показателей состояния подвижности позвоночника, мышц спины, брюшного пресса. Данные анализа результатов эксперимента представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Сравнительные характеристики показателей ($X_{ср}$) контрольно-педагогических испытаний контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента

Измеряемые показатели	КГ	ЭГ	+, -	t	p
Подвижность позвоночника (см)	-7	-6	-1	2,38	$p \leq 0,05$
Сила мышц живота (сек)	50	65	+15	2,19	$p \leq 0,05$
Сила мышц спины (мин)	2,5	3,5	+1	2,51	$p \leq 0,05$

Таблица 4 – Сравнительные характеристики показателей ($X_{ср}$) состояния осанки контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента.

Измеряемые показатели	КГ	ЭГ	+, -	t	p
Экскурсия грудной клетки (см)	8	10	+2	2,78	$p \leq 0,05$
Ассиметрия лопаток (см)	1,0	0,7	-0,3	2,4	$p \leq 0,05$

Сравнение данных контрольной и экспериментальной групп, полученных по окончании педагогического эксперимента, показало, что результаты тестов и характеристик осанки улучшились в обеих группах, но все измеряемые показатели в экспериментальной группе имеют более высокие значения, чем в контрольной группе.

Для большей наглядности сравнительные данные контрольной и экспериментальной группы представлены на рисунках 1 и 2.

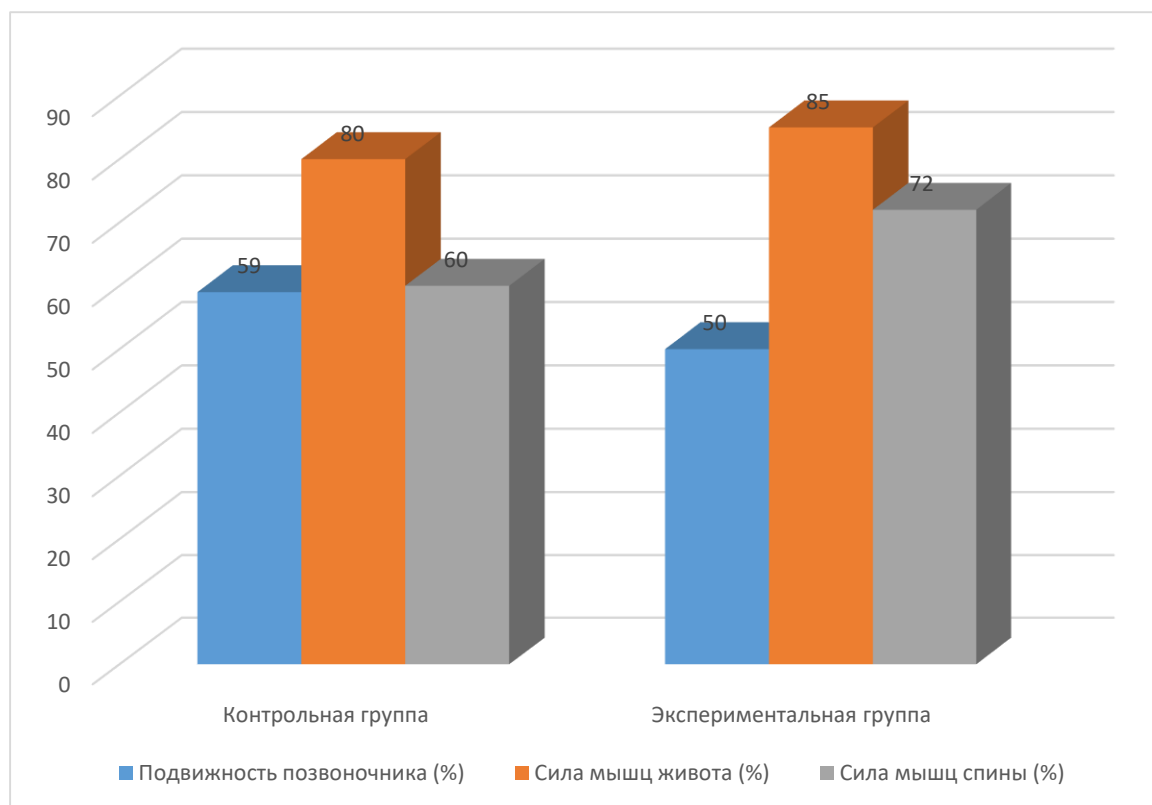


Рисунок 1 – Сравнительные характеристики показателей (Хср) контрольно-педагогических испытаний контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента.

Из данных на рисунке 1 видно, что подвижность позвоночника в экспериментальной группе увеличилась на 9% больше по сравнению с контрольной группой (59% и 50% соответственно); сила мышц живота по окончании эксперимента увеличилась в КГ на 80%, а в ЭГ – на 85%; в то же время увеличилась и сила мышц спины в ЭГ на 12% больше, чем в КГ (улучшение показателей в группах на 60% и 72% соответственно). Можно сказать, что использование методики специальных упражнений в комплексе с

применением упражнений с фитболом оказалось более эффективным по сравнению с традиционной методикой, что подтверждают данные контрольно-педагогических испытаний в обеих группах.

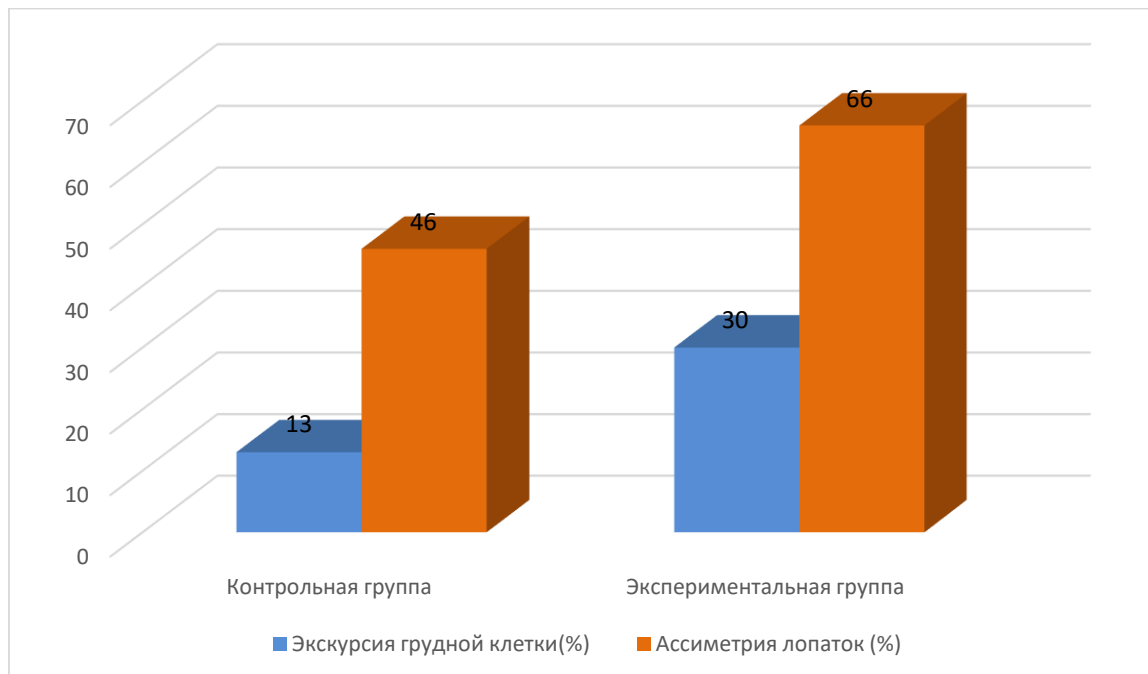


Рисунок 5 – Сравнительные характеристики показателей (Хср) состояния осанки контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента.

Из данных диаграммы рисунка 5 также видно, что экскурсия грудной клетки в экспериментальной и контрольной группах увеличилась на 30% и 13% соответственно; ассиметрия лопаток в экспериментальной группе уменьшилась, т.е. произошло улучшение этого показателя на 66%, в контрольной же группе уменьшение ассиметрии лопаток составило 46% от исходного показателя, что на 20% меньше, чем в ЭГ.

Таким образом, сравнивая динамику исследуемых показателей можно говорить о большей эффективности применения средств и методов АФК в процессе занятий лечебной физкультурой - корригирующей гимнастикой с применением фитбола - при различных нарушениях осанки у детей 7-9 лет, по сравнению с традиционной методикой физической реабилитации.