

СОДЕРЖАНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БЛОКА КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ «ФИТНЕС-ДАНС» В УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Смирнова Ю.В.;

Подолька Д.Ю., магистрантка 2 курса

Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Устав Всемирной организацией здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического психического и социального благополучия ребенка, а не только отсутствие болезней или недуга». Ведь чем активнее вовлекается ребенок в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

Многие авторы (Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Бабенкова Е.А.) отмечают, что большинству детей в современном обществе присуще отставание в физическом развитии. У таких детей, как правило, слабый мышечно-связочный аппарат, что впоследствии может привести к серьезным нарушениям осанки и, как следствие, сколиотической болезни (Кузьмина С.В., 2011).

Невысокий уровень развития физических способностей младших школьников заключается в низком уровне состояния здоровья и снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой. Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед физической культурой, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, мотивационно – эмоциональную сферу, которая оказывает положительное влияние на формирование у детей интереса к занятиям физической культурой (Кузьмина С.В., 2011).

Исходя из вышеизложенного, актуальным является применение новых эффективных методик, программ, технологий, инновационных средств, которые будут способствовать решению этих проблем.

Одним из возможных путей решения, которое повышает уровень двигательных способностей детей, может являться внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс, так как в современном мире занятия с использованием фитнес-технологий стали популярны и значительное количество исследований (С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина, 2007; С. Рыжова, 2008) подтверждает их эффективность. Детский фитнес является прекрасным дополнением к содержанию материала, предусмотренного государственными программами.

В соответствии с изложенным, нами был разработан блок корригирующей гимнастики с использованием упражнений программы «Фитнес-Данс», направленной на профилактику нарушений осанки у младших школьников.

На базе МБОУ «Кингисеппская гимназия» был проведен основной педагогический эксперимент, по применению блока корригирующей гимнастики с использованием упражнений программы «Фитнес-Данс» на уроках физической культуры у учащихся 4 класса.

Все упражнения данного блока, направлены на формирование и закрепление осанки, распределены на четыре основных группы, которые классифицированы в зависимости от педагогических задач.

При выполнении упражнений решается главная задача – профилактика нарушений осанки, а также реализуются следующие задачи:

- совершенствование физических способностей (гибкости, координации);
- развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственной способности;
- воспитание умения выражать эмоции и творчество в движении;
- повышать интерес к урокам физической культуры.

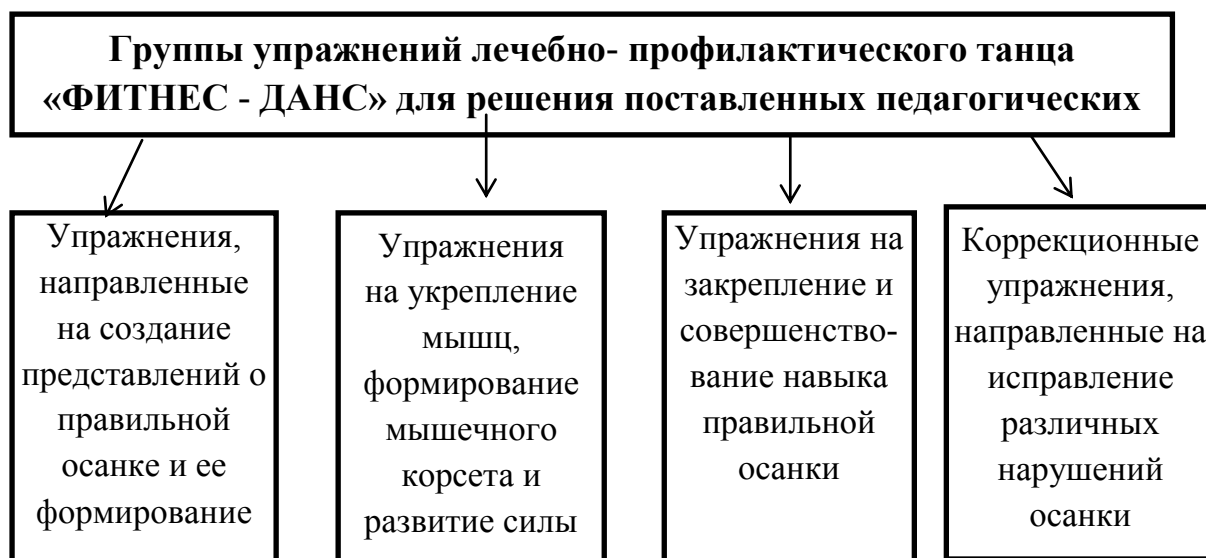


Рис.1 Классификация упражнений на формирование правильной осанки в зависимости от педагогических задач

Как и любой урок по физической культуре, урок с применением блока корригирующей гимнастики с использованием упражнений программы «Фитнес-Данс» (авторы – Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность – 45 мин.

Первая (подготовительная 3-5 минут) часть урока направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Применяются различные виды ходьбы, бега, прыжков. В подготовительную часть урока вошли такие комплексы как «По ниточке», «Матрешки», «Солдатики».

Вторая (основная 15-20 минут) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Силовая тренировка включает упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета.

Для того чтобы силовые упражнения были эффективны, необходимо довольно часто менять как интенсивность упражнений, так и исходные положения, из которых выполняется упражнение.

Упражнения для развития силы и укрепления мышечного корсета можно выполнять и с предметами, и на гимнастических снарядах. Эффект упражнений увеличивается, если во время выполнения упражнений использовать музыкальное сопровождение.

В основную часть урока мы включили упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса «Лезгинка», упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра «Рок – н – ролл лежа», упражнение способствующее укреплению мышц спины и профилактике кифоза «Рыба - пила», упражнение способствующее укреплению мышц спины и профилактике лордоза «Кручу - кручу». Так же для закрепления и совершенствования навыка правильной и повышения эмоционального фона мы включили в основную часть игры, направленные на фиксацию правильной осанки.

Целью третьей (заключительной 3-5 минут) части урока – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Здесь используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, упражнения на растяжку. Они помогают снять напряжения в мышцах.

В эту часть урока вошли упражнения на самовытяжение «Дельфин». В процессе самовытяжения происходит растягивание околопозвоночных мышц и глубоких мышц позвоночника, увеличивается расстояние между позвонками и, следовательно, уменьшается давление на межпозвоночные диски, нервные окончания и кровеносные сосуды. Что приводит к лучшему кровоснабжению и питанию межпозвоночных дисков, исчезают рефлексорные боли, уменьшается кривизна позвоночника, он становится более гибким. Данные упражнения можно выполнять в положении стоя, в упоре стоя на коленях, сидя на пятках, лежа на животе, спине и в висах на гимнастической стенке.

Во время проведения упражнений использовались разные методы организации: фронтальный, групповой, индивидуальный. Для того чтоб дети лучше усваивали программу использовались методы обучения: рассказ, объяснение, показ. Для овладения двигательными умениями и навыками использовался метод расчлененного и целостного упражнения. Лучше всего

подходил игровой метод, так как игра в младшем школьном возрасте играет большую роль.

На первой неделе в урок включаются только одно или два упражнения, дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На второй недели внимание детей акцентируется на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качеств и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом.

Дети при выполнении упражнений торопятся и хотят сразу овладеть движениями и сделать весь комплекс упражнений под музыку, поэтому направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании показа выполнения упражнений с хорошей осанкой, амплитудой и техникой движения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям, стимулирует к активному и творческому труду, эффективной адаптации организма детей.

Таким образом, для профилактики нарушений осанки у младших школьников, с использованием упражнений программы «ФИТНЕС - ДАНС» проводятся уроки с учётом не только возрастных, но и функциональных, физических и психоэмоциональных особенностей.

В процессе сбора информации было изучено 53 медицинские карты учащихся 4-х классов. По данным осмотра, проведенного на начало учебного года врачом-ортопедом выявлено: нормальная осанка – у 39,6% учеников, нарушения осанки – у 54,8% ученика, также у 3,8% учеников был выявлен сколиоз II степени и у 1,8% ученика сколиоз I степени. Плоскостопие (приводящее к неправильному распределению механических нагрузок на позвоночник) – у 30,2% обследуемых.

По результатам осмотра при поступлении в 1 класс из 53 учеников нормальную осанку имели 86,8% учеников, 11,4% учеников имели нарушение осанки, 1,8% имели сколиоз II степени.

Анализируя полученную информацию, видно, что количество детей, имеющих нарушения осанки увеличилось вдвое.

Сопоставляя данные, мы провели визуальное обследование учащихся обеих групп.

Оценка осанки складывалась из учета положения головы, шеи, состояния плечевого пояса, выраженности изгибов позвоночника, наклона таза и оси нижних конечностей, формы грудной клетки и живота.

Полученные результаты позволяют судить, что у учащихся ЭГ 7,4% учащихся имеют сколиоз, сутулость мы отметили у 40,7% учащихся, круглая спина выявлена у 7,4% учащихся, такого нарушения осанки как кругловогнутая и плосковогнутая спина, а также кифоз мы не выявили, плоская спина была отмечена у 3,7% обследуемых, так же мы выявили у 7,4% лордоз.

Учащиеся КГ так же были обследованы нами. У них было выявлено, что 3,8% учащихся имеет сколиоз, сутулость мы выявили у 50% учащихся, круглая спина оказалась у 3,8%, такого нарушения осанки как кругловогнутая и плосковогнутая спина, а так же лордоз и кифоз мы не выявили, плоская спина отмечена у 11,5% учащихся.

Использование блока корректирующей гимнастики с включением упражнений программы «ФИТНЕС - ДАНС», позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, формирует здоровьесберегающие компетенции.

В начале эксперимента было проведено тестирование. Тестирование включало в себя оценку функционального состояния позвоночника и оценку состояния мышечного корсета.

По результатам теста наклон вперед, где мы измеряли подвижность позвоночника вперед, видно, что средние показатели контрольной группы (7,19 см) чуть лучше, чем у экспериментальной группы (6,26 см). Результаты теста на

подвижность позвоночника назад: 8,27 см. у детей из контрольной группы, 8,38 см. – у детей из экспериментальной группы. Измеряя боковую подвижность позвоночника, определено, что в КГ показатели подвижности правой стороны позвоночника 15,46 см, а левой 15,50 см, в то время как в ЭГ эти показатели составили 16,85 см, а левой 16,22 см.

Результаты теста на силовую выносливость (удержание туловища) показывают 83,54 сек. у контрольной группы и 75,41 сек. у экспериментальной группы. Показатели динамической выносливости у КГ составили 16,04 раз, а у ЭГ 17,07 раз. Данные тестирования на удержание ног в положении лежа на спине показали в КГ - 67,73 сек, в ЭГ - 69,26 сек.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование и сравнивались результаты.

Выявлено, что средний прирост показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах достоверно улучшился. Однако в экспериментальной группе показатели оказались выше. Так же отмечается незначительное снижение показателей статической и динамической выносливости у контрольной группы.

Показатели теста на подвижность позвоночника вперед показывают средний прирост в контрольной группе - 7,49 %, в экспериментальной - 26,04%. Данные показатели в экспериментальной группе оказались самыми значимыми.

В тесте на подвижность позвоночника назад средний прирост в экспериментальной группе составил - 14,41, а в контрольной группе – 3,72%.

В тесте на измерение боковой подвижности позвоночника (правой стороны) средний прирост в контрольной группе составил 1,24 %, а у экспериментальной группы – 0,66%. Левая сторона средний прирост в контрольной группе составил – 0,50%, а в экспериментальной 2,79%. Данные указывают, что склонность к нарушениям осанки во фронтальной плоскости у экспериментальной группы уменьшилось. Показатели боковой подвижности позвоночника у экспериментальной группы стабилизировались.

В тесте на удержание туловища показатели так же улучшились, в экспериментальной группе на 2,79 %, а вот в контрольной группе показатели уменьшились и составили -0,79 %.

Прирост показателей в тесте на переход из положения лежа в положение сидя составил в ЭГ 2,6%, тогда как в КГ – лишь 1,2 %.

В тесте на динамическую выносливость средний прирост в экспериментальной группе составил 3,58 %, а в контрольной группе показатели снизились и составили – 3,04%.

Исходя из полученных результатов можно утверждать, что разработанный блок корректирующей гимнастики с использованием упражнений программы «Фитнес-Данс», направленной на профилактику нарушений осанки у младших школьников эффективен.

Список литературы

1. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников : автореферат дис. ... канд. пед. наук .- Санкт-Петербург, 2011.-24 с.
2. Рыжова С. Гимнастика для детей с нарушениями осанки // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 7. – С. 103–110.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой: Учебное пособие для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес – центров. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.- С.114.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебное пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 384 С.