

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СТОПЫ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Сигаева Е.В.,

*студентка 4-го курса Смоленского государственного университета спорта,
г. Смоленск, Российская Федерация*

Научный руководитель – Виноградова Л.В., канд. мед. наук, доцент

Ключевые слова. Нарушения осанки, плоскостопие, дети, физическая реабилитация
Keywords. Violation of posture, flat feet, children, physical rehabilitation.

По данным научного центра здоровья РАМН в настоящее время около 85% дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой степени выраженности до тяжелой патологии, и к школе эта тенденция увеличивается. Одно из ведущих мест, в структуре заболеваемости занимает ортопедическая патология. В настоящее время специалистами в области физической реабилитации применяется большое количество упражнений и комплексов, специально разработанных, именно, в профилактических целях для коррекции имеющихся нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата [2, 4, 5, 6]. В этой связи представляется необходимым обратить внимание специалистов на вопросы подбора физических упражнений, режимов их выполнения и определение оптимальной величины нагрузки не только в традиционных условиях применения в залах, но и в условиях водной среды в бассейнах [1, 3].

Цель исследования – экспериментальное обоснование целесообразности применения средств плавания в бассейне для коррекции нарушений осанки и стопы у детей дошкольного возраста.

Материал и методы. Эксперимент проводился в спортивно-оздоровительном центре «SAPA Fitness» г. Смоленск на протяжении 3х месяцев с 10.09.2020 по 25.11.2020. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы детей: контрольная и экспериментальная (12 детей) в возрасте 5-7 лет с нарушениями осанки и стопы. Контрольная группа (6 детей) занималась по традиционной системе занятий, которая включала в себя лечебную гимнастику. Экспериментальная группа (6 детей) занималась по разработанной нами методике, включающей специальные упражнения в воде на улучшение осанки, и стопы. Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительность от 30 до 40 минут.

Результаты и их обсуждение. В процессе работы нами была разработана методика физической реабилитации, включающая занятия плаванием в бассейне. Методика занятий плаванием строится с учетом всех особенностей больных с данной патологией. Лечебная гимнастика в воде включает выполнение общеукрепляющих упражнений для развития и совершенствования основных двигательных качеств, корригирующие и дыхательные упражнения, а также упражнения для вытяжения позвоночника. Порядок применения упражнений на занятиях: с удлиненной фазой скольжения, упражнения в изометрическом режиме в положении коррекции, плавание с коррекцией деформации позвоночника в сагиттальной плоскости, коррекция других деформаций и плоскостопия, упражнения на развитие силы мышц, свободное плавание и игры.

Для оценки эффективности разработанной нами методики было проведено динамическое исследование показателей нарушения осанки и стопы в ходе эксперимента (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Результаты изучения нарушений осанки по данным антропометрии в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	t	p
Сутулость (%)	КГ – $76,2 \pm 4,7$ $84,5 \pm 3,6$	1,4	$p > 0,05$
	ЭГ – $78,1 \pm 3,9$ $91,3 \pm 2,4$	2,9	$p < 0,05$

Сколиозы (степень)	КГ - $3 \pm 0,8$ $2 \pm 0,4$	1,2	$p > 0,05$
	ЭГ - $4 \pm 0,4$ $1 \pm 0,4$	5	$p < 0,05$
Лордозы (см)	КГ - $4,7 \pm 1,2$ $2,8 \pm 0,8$	1,3	$p > 0,05$
	ЭГ - $4,8 \pm 1,2$ $1,8 \pm 0,4$	2	$p < 0,05$

Таблица 2 - Оценка состояния сводов стоп по методу И.М. Чижина в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	t	p
Индекс свода	КГ - $3,1 \pm 0,8$ $1,7 \pm 0,8$	1,2	$p > 0,05$
	ЭГ - $3,2 \pm 0,8$ $0,8 \pm 0,8$	2,1	$p < 0,05$

Примечание: КГ - контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; в числителе – первое обследование, в знаменателе – второе обследование.

Как следует из данных, приведенных в табл. 1, 2 по окончании курса физической реабилитации по предложенной нами программе у детей экспериментальной группы имеет место достоверное улучшение осанки по показателям антропометрии и плантографии по сравнению с соответствующими показателями контрольной группы, что свидетельствует о том, что разработанная нами методика на практике показала результат.

Заключение. Включение физических упражнений в бассейне в традиционные программы реабилитации для детей с ортопедической патологией, позволяет повысить их эффективность и рекомендовать к использованию не только для коррекции, имеющих нарушения осанки и сводов стоп, но и для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата.

1. Бородич, Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков /Л.А. Бородич. - М.: Просвещение, 2018. - 77с.
2. Валеев, Р. Ф. Оздоровление детей 7-9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р.Ф. Валеев. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 22 с.
3. Воронкевич, И. И. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей: советы травматолога / И. А. Воронкевич // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 7. – С. 4–5.
4. Мартинихин, В.С. ЛФК и другие методы немедленного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие / В.С.Мартинихин. – Малаховка, 2007. – 110 с.
5. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2016. – 166 с.
6. Сидоров, С. П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом / С.П. Сидоров. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 245с.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Сорокина Д.Д.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Физическая культура и здоровье, интерактивные средства обучения, информационные технологии, мультимедийные средства, здоровый образ жизни.

Keywords. Physical culture and health, interactive teaching aids, information technology, multimedia, healthy lifestyle.