

УДК 612.661.68; 591.139

КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

Ханжиева А.Я., Коломийцева Н.С.

*ГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет», Майкоп
mbdagu@mail.ru*

Проведены исследования эффективности использования средств физического воспитания для коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Разработан комплекс средств различной направленности, позволяющий диагностировать и корректировать указанные отклонения и способствовать повышению уровня физического развития и здоровья детей 5–6 лет.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, дошкольный возраст.

Введение

Ученые и практические работники давно утвердились во мнении о дошкольном возрасте как об одном из наиболее ответственных периодов онтогенеза человека в формировании физического здоровья и культурных навыков [1, 2, 4, 6, 7, 10].

В последнее время особенно актуальной становится проблема ухудшения состояния здоровья детей этого возраста, и одна из главных причин — наличие большого количества отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата, являющихся первопричиной многих болезней [3, 5, 8].

Поэтому весьма важной представляется проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений в системе опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания.

Это определило научно-исследовательский интерес и актуальность данного исследования, касающегося проблем коррекции физического состояния детей дошкольного возраста.

Цель исследования

Повышение уровня физического развития и здоровья детей 5–6 лет на основе коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания.

Методы исследования

Для достижения поставленной в исследовании цели были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документов, регламентирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений; социологический опрос (анкетирование родителей дошкольников и беседы с детьми); педагогические

наблюдения; педагогический эксперимент; комплекс медико-биологических исследований; методы математической статистики.

Результаты исследования

Разработанная программа коррекции представляет собой комплекс средств различной направленности, отобранных на основе анализа научно-методической литературы и данных опроса детей по наиболее предпочитаемым видам физических упражнений.

Программа была направлена на коррекцию физического состояния детей,

имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, и состояла из двух этапов.

На первом этапе эксперимента от 50 до 80 % времени отводилось на развитие двигательных качеств. На формирование и укрепление опорно-двигательного аппарата отводилось 20–35 % времени *для среднего уровня* и 20–55 % времени *для ниже среднего уровня физического состояния*. Определение уровня физического состояния отражено на рис. 1.

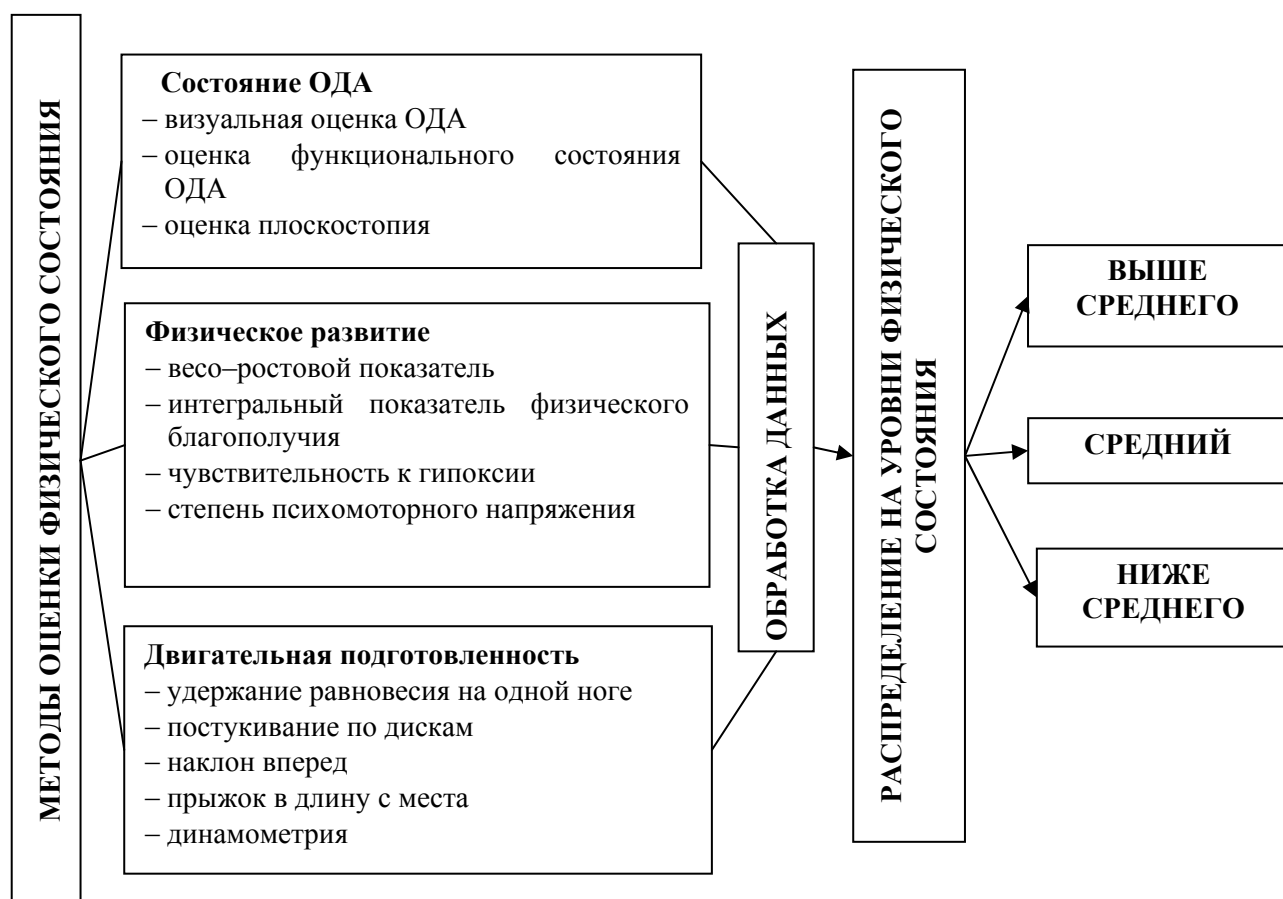


Рис. 1. Блок-схема распределения на уровни физического состояния детей дошкольного возраста

Для детей, отнесенных к среднему уровню (опытная группа № 1), на первом этапе 35% времени занятий отводилось на коррек-

цию опорно-двигательного аппарата: корригирующая (20 %) и дыхательная (5 %) гимнастика, ползание и лазание (10 %) (рис. 2).

I этап эксперимента

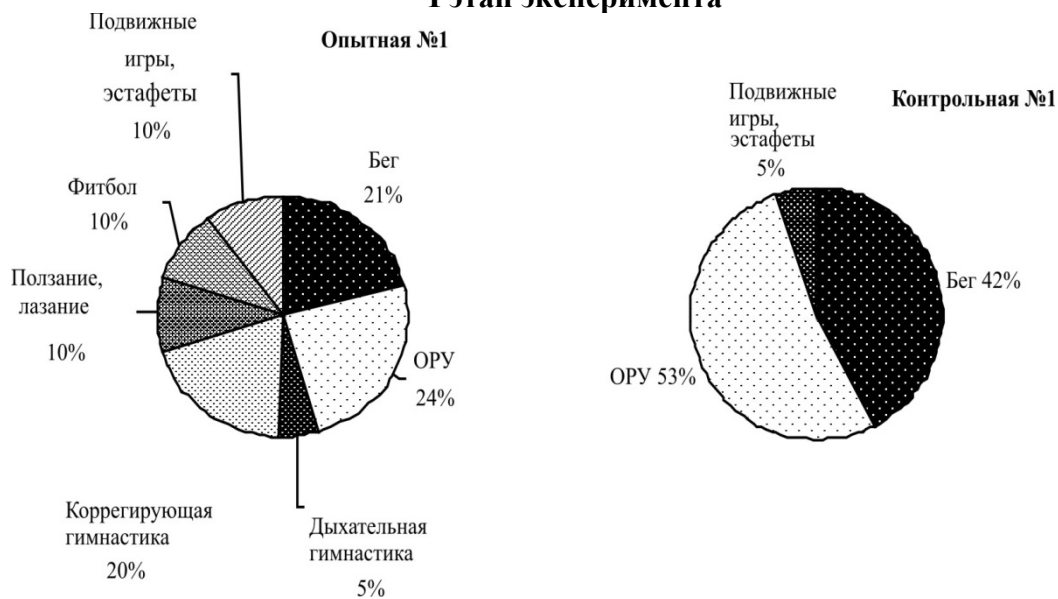


Рис. 2. Соотношение средств физического воспитания в экспериментальной и контрольной группах с учетом уровня физического состояния (средний уровень) на первом этапе эксперимента

На развитие двигательных качеств отводилось 65 % времени занятий: беговые (20 %) и общеразвивающие (25 %) упражнения, подвижные игры и эстафеты (10 %), фитбол (10 %). Колебания ЧСС варьировали в пределах от 145 до 160 уд/мин, а количество повторений упражнений — 8–10 раз.

На втором этапе эксперимента время на развитие двигательных качеств увеличилось до 85 %. Были использованы: беговые (15 %) и общеразвивающие (10 %) упражнения, ползание и лазание (10 %), подвижные игры и эстафеты (20 %), фитбол (30 %). До 15 % сократилось время занятий, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата: корректирующая (10 %) и дыхательная (5 %) гимнастика. Колебания ЧСС варьировали

в пределах от 160 до 179 уд/мин, а количество повторений — 10–12 раз.

В контрольной группе № 1 со средним уровнем физического состояния объем и интенсивность занятий оставались без изменений. В занятиях контрольной группы, проводимой по типовой программе, 45 % времени уделялось средствам физического воспитания, направленным на общее развитие двигательных качеств: общеразвивающие упражнения (40 %) и подвижные игры (5 %) (рис. 3).

Для детей, отнесенных к уровню физического состояния ниже среднего (опытная группа № 2), на первом этапе 55 % времени занятий отводилось на коррекцию опорно-двигательного аппарата: корректирующая гимнастика (30 %), фитбол (15 %) и дыхательная гимнастика (10 %).

На развитие основных двигательных качеств отводилось 45 % времени занятий: подвижные игры и эстафеты (10 %), ползание и лазание (20 %), общеразвивающие (10 %), беговые (5 %),

II этап эксперимента



Рис. 3. Соотношение средств физического воспитания в экспериментальной и контрольной группах с учетом уровня физического состояния (средний уровень) на втором этапе эксперимента

I этап эксперимента

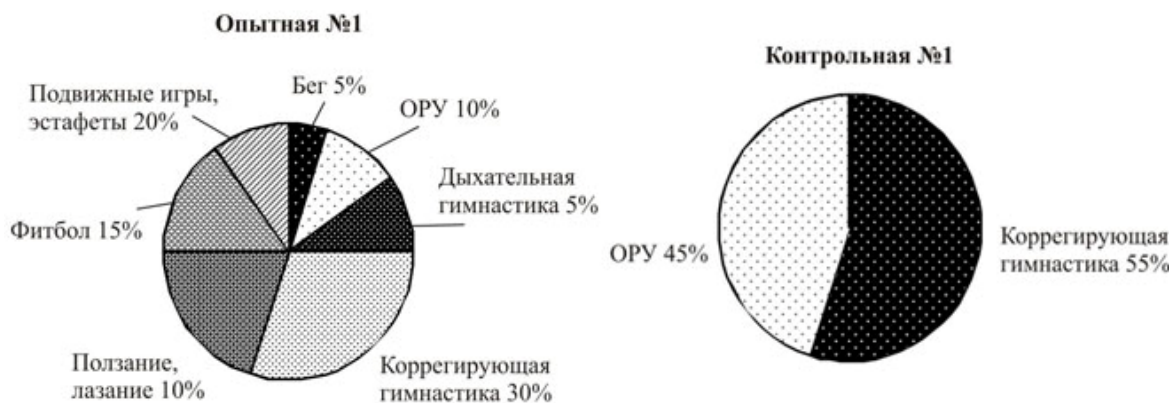


Рис. 4. Соотношение средств физического воспитания в экспериментальной и контрольной группах с учетом уровня физического состояния (уровень – ниже среднего) на первом этапе эксперимента

На втором этапе эксперимента время на развитие двигательных качеств увеличилось до 80 %: общеразвивающие (10 %),

беговые упражнения (15 %), подвижные игры и эстафеты (20 %), футбол (30 %), ползание и лазание (10 %) (рис. 5).

II этап эксперимента

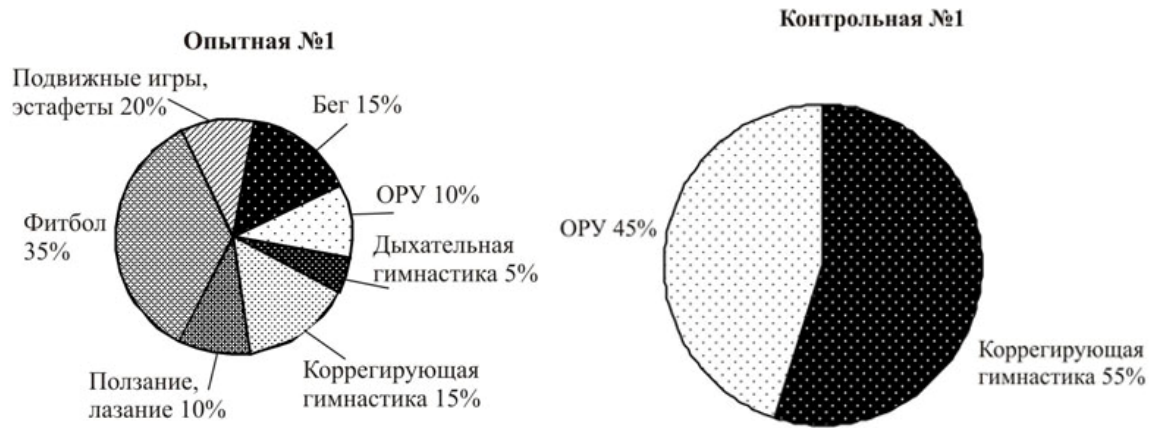


Рис. 5. Соотношение средств физического воспитания в экспериментальной и контрольной группах с учетом уровня физического состояния (уровень – ниже среднего) на втором этапе эксперимента

Особенностью проведения занятий с детьми ниже среднего уровня физического состояния на первом этапе являлась относительно низкая интенсивность выполнения упражнений. Колебания ЧСС варьировали в пределах от 130 до 140 уд/мин, что соответствовало функциональным возможностям детей; количество повторений упражнений не превышало 4–8 раз.

На втором этапе эксперимента в опытной группе № 2 интенсивность выполнения упражнений достигла средних величин. Колебания ЧСС варьировали в пределах от 140 до 150 уд/мин, а количество повторений увеличилось до 10–12 раз.

В занятиях же контрольной группы № 2 (уровень ниже среднего) объем и интенсивность выполнения упражнений остались прежними.

Для изучения эффективности разработанной нами системы профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата была проведена экспериментальная апробация на базе детских дошкольных учреждений Республики Адыгея.

В ходе проведения эксперимента были реализованы разработанные положения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей 5–6 лет. Проведенный совместно с врачом-педиатром анализ включал:

- внешний осмотр детей;
- тестирование физического развития, функциональной и двигательной подготовленности;
- оценку состояния здоровья детей;
- анализ причин возникновения отклонений.

Результаты проведенных обследований заносятся в диагностическую карту здоровья каждого ребенка.

Основная идея предложенного подхода в структуре физкультурно-оздоровительных занятий для детей с отклонениями в опорно-двигательном аппарате заключалась в сочетании эффекта повышения двигательного режима детей в течение дня, использовании занятий корригирующей гимнастикой и сюжетных игр, которые были направлены на коррекцию имеющихся отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей.

Заключение

Результаты исследований показали, что разработанная система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей позволяет планомерно осуществлять работу по выявлению и устранению возможных отклонений средствами физического воспитания. В частности, отмечено эффективное повышение уровня физического состояния детей. При этом отмечена прямая зависимость между состоянием здоровья детей и наличием у них отклонений в системе опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, применение разработанной нами системы повышения уровня физического развития и здоровья детей 5–6 лет на основе коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания позволило не только устранить большинство имеющихся отклонений, но и улучшить состояние здоровья занимающихся.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое основание концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. – Томск, 1996. – С. 9-13.
2. Баранова А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 414 с.
3. Котцова Н.П. Оздоровление в ДОУ детей с заболеваниями костно-мышечной системы // Медработник ДОУ. – 2009. – 4. – С. 76-79.
4. Макарова Г.А. Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры. – Краснодар, 2000. – 110 с.
5. Михайлова Л. Почему дети приходят в детский сад уже с нарушением опорно-двигательного аппарата // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 12. – С. 5.
6. Сологуб Е.Б. Физическое развитие детей дошкольного возраста – СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1993. – 39 с.
7. Солодков А.С., Есина Е.М. Функциональное развитие детей дошкольного возраста // Матер. итог. научн. конф. ин-та за 1997 г. – СПб.: ВНИИФК. – С. 142-143.

8. Ходос А.Б., Ермолеко Е.К., Абушкевич В.В. Морфофункциональные особенности опорно-двигательного аппарата. – Краснодар, 1993.–142 с.
9. Filliard J. –R. Batterie des tests d'aptitude physique EUROFIT // Revue de l'education physiques sport. –1985. – 192. – P. 48-49.
10. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> (дата обращения 22.05.10).

CORRECTION THE DEVIATIONS IN THE STATE OF THE SUPPORT-MOTIVE ORGANS FOR THE 5-6 YEAR OLD CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN ADYGEA REPUBLIC

Hanzhieva A.J., Kolomiytseva N.S.

*Adygea State University, Maikop
mbdagu@mail.ru*

Certain investigations in defining the efficiency of using the means of physical education for correcting the deviations in the state of the support-motive organs for the pre-school children were held. The complex of means of different directions permitting to see and correct indicated deviations was developed. It assists to increase the level of physical education and health of 5-6 year old children.

Keywords: support-motive organs, physical education, physical development, health, pre-school age.