

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Шлей Вера Владимировна*

студентка

*Быстрова Галина Петровна*

преподаватель

БУ ПО «Сургутский медицинский колледж»

г. Сургут, ХМАО – Югра

### ВЛИЯНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

*Аннотация:* в статье представлены результаты исследования по оценке влияния эффективности традиционной методики ЛФК и методики фитбол-гимнастики на силовую выносливость у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.

*Ключевые слова:* нарушение осанки, осанка, младший школьный возраст, лечебная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовая выносливость.

Нарушение осанки – актуальная, сложнейшая медицинская и педагогическая проблема. Количество детей с нарушением осанки, по данным разных исследований, составляет от 60 до 80% и продолжает расти [2; 3].

Как правило, нарушения осанки наблюдаются во время периода усиленного, скачкообразного роста ребёнка, то есть в начальной школе, когда идет быстрое, но неодновременное развитие мышечной системы, костного и связочно-суставного аппарата ребенка. Это происходит из-за недостатка педагогического воздействия. У девочек нарушение осанки встречается чаще, чем у мальчиков, что объясняется их менее совершенным физическим развитием и слабостью мускулатуры в связи с меньшей двигательной активностью [5].

Предпосылками к формированию неправильной осанки служат и изменившиеся социально-экономические условия, негативное влияние, постоянно изменяющаяся экологическая обстановка среды обитания человека и, прежде всего гиподинамия. Значительная часть детей оказываются неготовыми к реальным условиям и требованиям школьного обучения. Дети все чаще делают выбор в пользу просиживания у компьютеров, чем занятиям активными физическими упражнениями. В результате этого недостаточно развита или ослаблена мускулатура спины. Как следствие, происходит неправильное развитие грудной клетки, формируется неправильная осанка, изменяется форма физиологических изгибов позвоночника, результатом чего становятся различные деформации позвоночного столба [1; 2; 4].

Цель исследования: сравнить эффективность традиционной методики ЛФК и методики фитбол-гимнастики у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.

Задачи исследования:

1. Изучить структуру организации занятий и содержание традиционной методики лечебной гимнастики и методики фитбол-гимнастики при нарушении осанки у детей.
2. Оценить функциональное состояние детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.
3. Оценить влияние традиционной методики ЛФК и методики фитбол-гимнастики на силовую выносливость у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.

Материалы и методы исследования: исследование проводилось с 01.10.14 по 30.12.2014 на базе БУ ХМАО Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер». В исследовании приняло участие 20 детей младшего школьного возраста с нарушением осанки. Контрольная группа (10 детей) занималась по традиционной методике (автор А.А. Потапчук). Комплекс упражнений включал: общеразвивающие упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц спины, дыхательные упражнения.

**Воспитание и обучение: теория, методика и практика**

Экспериментальная группа (10 детей) занималась по методике фитбол-гимнастики. Комплекс состоял из упражнений на фитболах для укрепления мышц спины и брюшного пресса, дыхательных упражнений, общеразвивающих упражнений.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) метод функциональных проб (сила мышц спины и сила мышц живота);
- 3) педагогический эксперимент.

Результаты исследований. Нами было произведено сравнение влияния традиционной методики ЛФК и методики фитбол-гимнастики.

После курса занятий установлено увеличение силы мышц спины в контрольной и экспериментальной группах на достоверно значимом уровне ( $p \leq 0,01$ ). Темпы прироста в контрольной группе составили: 41,5%, в экспериментальной группе – 47,5%.

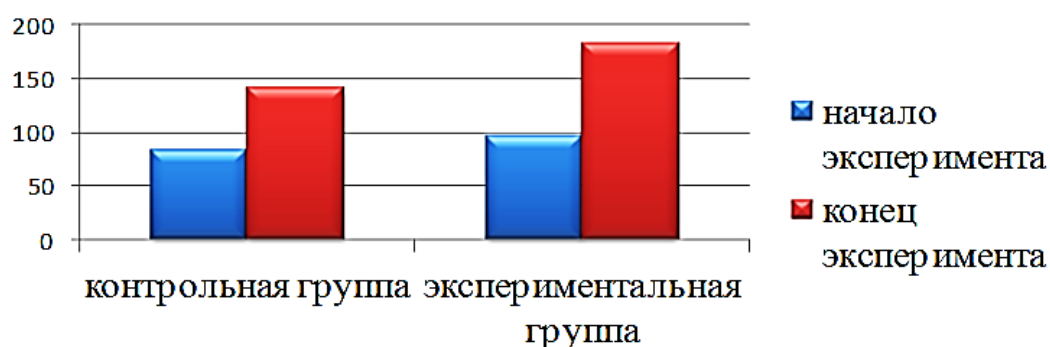


Рис. 1. Среднее значение силы мышц спины в секундах в контрольной и экспериментальной группах

Также установлено увеличение силы мышц брюшного пресса на достоверно значимом уровне ( $\leq 0,01$ ). Наглядно представлены средние показатели силы мышц брюшного пресса, которые показывают, что темпы прироста в контрольной группе составили – 58%, тогда как в экспериментальной – 66%.

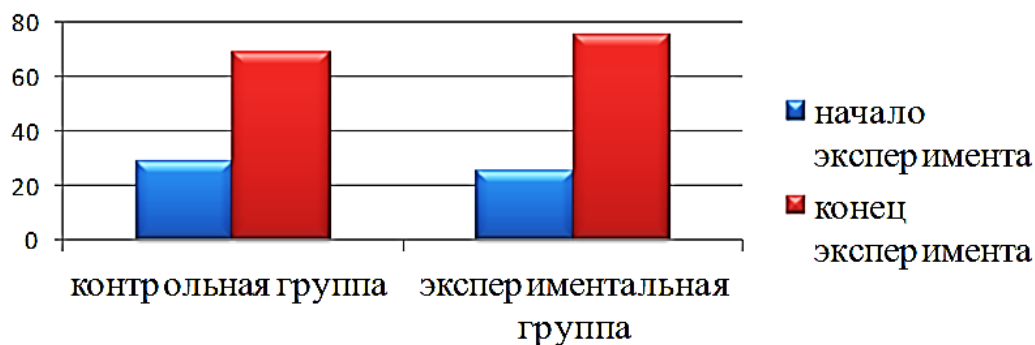


Рис. 2. Среднее значение силы мышц брюшного пресса в секундах в контрольной и экспериментальной группах

### *Выводы.*

1. При проведении функциональных проб до проведения исследования было выявлено снижение силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки в контрольной и экспериментальной группах.

2. Экспериментально установлено, что методика фитбол-гимнастики и традиционная методика занятий лечебной гимнастикой при нарушении осанки у детей младшего школьного возраста способствует увеличению силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса на достоверно значимом уровне, однако методика фитбол-гимнастики более эффективно развивает силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Это может быть связано с тем, что для выполнения упражнений на фитболах требуется больше усилий для сохранения равновесия.

### *Список литературы.*

1. Безруких М.М. Психофизиология ребенка: учеб. пособие / М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер / 2-е изд., доп. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2005. – С. 344.

2. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата / Л.П. Гребова. – 1 изд. – учеб. пособие. – М.: Академия, 2006. – С. 70.

3. Короткова Е.А. Основные положения системы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей в процессе физического воспитания / Е.А. Короткова, И.В. Пенькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №4. – С. 39–41.

4. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко. – СПб.: Медицина, 2007. – С. 146.

5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов // Учебник. – М.: Академия, 2005. – С. 246.