

Сими́на Татьяна Евге́ньевна

канд. пед. наук, инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа №1368 СП №3

г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛАВАНИЯ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема роста функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Исследованы технологии и методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Выделены физические упражнения как один из главных методов коррекции. Особое внимание уделено плаванию. Отмечена эффективность коррекции имеющихся у детей функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата при плавании и выполнении в воде физических упражнений.*

***Ключевые слова:** плавание, дети дошкольного возраста, опорно-двигательный аппарат, коррекция.*

В настоящее время число детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата неуклонно растет [15]. Однако, исследователи отмечают, что именно дошкольный возраст является наиболее благоприятным для осуществления профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата [7].

Ведущая роль в борьбе с деформациями опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, в силу их быстрого роста и развития, принадлежит профилактическим мероприятиям, а также раннему выявлению отклонений и своевременной начатой коррекции [8].

Физиологами установлено, что формирование правильной осанки происходит по схеме образования навыка. Это требует длительного времени, так как старый, более крепкий навык неправильной осанки будет преобладать над вновь приобретенным [1].

Физические упражнения занимают ведущее место в профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата [4; 6]. Причем занятия физическими упражнениями позволяют укрепить мышечный корсет, выровнять мышечный тонус передней и задней поверхности туловища, бедер. Дыхательные упражнения также относятся к числу упражнений, корригирующих нарушения осанки. Дыхательные движения грудной клетки во всех фазах способствуют изменению кривизны позвоночного столба и уменьшают сутулость [12].

Форма ног и состояние сводов стоп также имеют большое значение для формирования правильной осанки и предупреждения развития различных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата [6]. Разница в длине ног может являться одной из причин функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Несмотря на то, что физическим упражнениям отводится ведущее место в профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, плавание и водная среда могут способствовать гармоничному развитию всех мышц тела и наиболее эффективной коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием содействуют развитию основных физических качеств и функциональных возможностей организма. При плавании нагрузка на основные группы мышц туловища, ног, рук распределяется равномерно, что благотворно сказывается на развитии всего детского организма в целом. К тому же, при регулярных занятиях плаванием у детей укрепляются центральная и периферическая нервная системы, развиваются адаптивные свойства сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5; 9].

Плавание повышает устойчивость организма ребенка к простудным заболеваниям, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунитет, улучшает адаптацию организма к разнообразным условиям внешней среды [3; 11]. Кроме того, плавание, не перегружая организм, тренирует максимальное количество органов и систем организма ребенка. Для выполнения движений в воде ребенку требуется значительно больше усилий, чем на суше.

При плавании в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще формирующийся, неокрепший и податливый детский позвоночник, в результате чего вырабатывается хорошая осанка. Активные движения ногами в воде в безопорном положении укрепляют стопы ног ребенка и предупреждают развитие плоскостопия [2]. Во время плавания происходит чередование напряжения и расслабления различных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова рекомендуют занятия плаванием всем детям с нарушением осанки и сколиозом, независимо от тяжести нарушений, течения и вида лечения [2]. Для коррекции плоскостопия специалисты рекомендуют использовать плавание с движениями ногами кролем, а для усиления воздействия на мышцы стопы возможно плавание в ластах [2].

Плавание благотворно влияет на формирование личности ребенка [9]. Одновременно с обучением плаванию у детей формируются гигиенические умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их гармоничного развития.

Кроме того, занятия плаванием занимают особое место в физическом развитии, воспитании физических качеств, укреплении здоровья дошкольников, предупреждении опасных ситуаций на воде. В настоящее время плавательная подготовленность населения России остается очень низкой, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходит с детьми в возрасте до 14 лет. Причем среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольшее число (до 30%) приходится на возраст 5–9 лет. Поэтому обучение детей плаванию, именно в этом возрасте, является актуальным и по настоящее время [10].

Таким образом, нормальное развитие опорно-двигательного аппарата и формирование у детей правильной осанки является неотъемлемой частью их всестороннего развития. Поэтому проведение профилактических и коррекционных мероприятий в дошкольном возрасте является особенно актуальным, так как возрастной период от 4 до 6 лет является наиболее уязвимым при прогрессирующих

нарушениях осанки и деформации позвоночника. В связи с этим, плавание и выполняемые в воде физические упражнения могут способствовать гармоничному физическому развитию, стабилизации и эффективной коррекции имеющихся у детей функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (Т.Е. Сими́на, 2010; 2015) [13, с. 23; 14, с. 193].

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова [и др.]. – М.: Academia, 2005. – 429 с.
4. Гросс Н.А. Эффективность применения физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Н.А. Гросс // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. – 2005. – №1(2). – с. 34.
5. Кардамонова Л.В. Плавание: лечение и спорт / Л.В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособ. для инструкторов лечебн. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 112 с.
7. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев. – Медицина, 1988. – 144 с.
8. Нарский Г.И. Коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами физической культуры / Г.И. Нарский, Н.Н. Горюнова, Д.М. Коняхин // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Сб. науч. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель, 2001. – С. 358–361.

9. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.А. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 157 с.
10. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практич. пособ. / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
11. Сальникова Е.А. Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании дошкольников: Дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Сальникова. – Краснодар, 2002. – 152 с.
12. Семенова С.С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7–11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
13. Сими́на Т.Е. Обучение плаванию детей 4–6 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Т.Е. Сими́на. – М., 2010. – с. 23.
14. Сими́на Т.Е. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей при формировании навыка плавания [Текст] / Т.Е. Сими́на // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: Материалы VI Междунар. науч.-практ.конф. (Чебоксары, 27 сент. 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 191–194.
15. Учебное пособие для профессиональной гигиенической подготовки должностных лиц и работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Бонфи, 2007. – 172 с.