

2. Юшук, Н. Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие для студентов мед. вузов / Н. Д. Юшук, И. В. Маев, К. Г. Гуревич; под ред. Н. Д. Юшука, И. В. Маева, К. Г. Гуревича. – М.: Практика, 2015. – 416 с.

3. Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – НПФ «Смысл», 2015. – 380 с.

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (КРУГЛАЯ СПИНА)

Багель Д.А., Солдатенкова А.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Круглая спина – нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. При этом нарушении осанки изменяется функциональное состояние позвоночника, ухудшается подвижность ребер, грудной клетки, что приводит к уменьшению жизненной емкости и вентиляции легких, а поверхностное дыхание, в свою очередь, приводит к затруднению работы сердца, органов пищеварения [1; 2].

Цель исследования: оценить эффективность программы восстановления физического состояния у детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости (круглая спина).

Исследование проводилось на базе ГУО «Гимназия № 14 г. Минска». Для него были отобраны 20 девочек 12–14 лет среднего школьного возраста с нарушениями осанки (круглая спина), которые были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В ходе исследования мы изучили физическое состояние учащихся обеих групп с нарушениями осанки (круглая спина); разработали программу восстановления для исследуемых ЭГ, которая включала: 1) урок физической культуры и здоровья с измененной основной частью урока (включая специальные упражнения на коррекцию осанки) 2 раза в неделю по 45 минут; 2) занятия плаванием в бассейне 1–2 раза по специально разработанной программе; 3) ежедневное самостоятельное выполнение комплекса специальных упражнений.

При проведении исследования использовались общепринятые методы изучения физического развития; тестирование физической подготовленности (силовой выносливости мышц-разгибателей спины, силы прямой и косых мышц живота, силы верхних конечностей и гибкости позвоночника) и функционального состояния опорно-двигательного аппарата (измерение угла кифоза, определение глубины шейного и поясничного лордоза).

Для определения эффективности разработанной программы мы сравнивали полученные показатели девочек КГ и ЭГ (рисунок).



Рисунок – Процентный прирост показателей функционального состояния опорно-двигательного аппарата после применения программы

Согласно нашим данным, угол кифоза у девочек ЭГ уменьшился ($p < 0,005$) на 9,5 %, (КГ на 3,58 %), шейный лордоз уменьшился ($p < 0,005$) на 9,6 %, (КГ на 2 %), поясничный лордоз увеличился на 6,2 % ($p < 0,005$).

Улучшились и двигательные способности у девочек ЭГ: процентный прирост силовой выносливости мышц спины 7,75 %, (КГ – 1,11 %), прирост силы прямой мышцы живота – на 8,3 %, чем у лиц КГ, процентный прирост гибкости позвоночника на 14,3 % больше ($p < 0,005$). Полученные показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата и двигательные способности после применения программы у девочек ЭГ свидетельствуют об эффективности разработанной нами программы.

1. Гурова, Н. И. Морфологические изменения в позвоночнике при нарушениях осанки у детей дошкольного и школьного возраста / Н. И. Гурова. – М.: Медицина, 2011. – 304 с.

2. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – М.: Академия, 2012. – 384 с.

КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА У-ШУ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бай Цзе, Логвина Т.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В последние годы в системе образования широкую популярность приобретают педагогические технологии оздоровительной направленности с использованием средств китайской гимнастики у-шу. Китайская гимнастика у-шу используется не только как оздоровительная система занятий физическими