

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

упражнениями, но и в качестве профилактики и коррекции уже сложившихся отклонений в состоянии здоровья детей и подростков.

Положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики у-шу на организм человека приобретает характерное содержание занятий, позволяющее оптимально добиться решения поставленных задач.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью теоретического обоснования и экспериментальной оценки педагогических воздействий на организм детей средствами китайской оздоровительной гимнастики у-шу. Задачи занятий гимнастикой у-шу позволяют направленно осуществлять коррекцию отклонений в состоянии здоровья детей и способствовать развитию физических качеств. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, научно-методической литературы позволили сформулировать научную проблему исследования: определить педагогические условия для оптимального решения оздоровительных задач в физическом воспитании детей дошкольного возраста средствами оздоровительной китайской гимнастики у-шу.

Цель исследования: повышение уровня здоровья и улучшение результатов физической подготовленности детей средствами китайской гимнастики у-шу.

В процессе проведения исследования сформулировано предположение о том, что добиться положительных результатов в процессе занятий китайской оздоровительной гимнастикой у-шу можно при определенных условиях: выявление типичных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного возраста; определение отстающих компонентов физической подготовленности у детей и сопоставление их со средневозрастными показателями «норма»; обоснование комплексного применения средств китайской оздоровительной гимнастики у-шу в физическом воспитании детей дошкольного возраста; оценка эффективности программы применения средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в работе с детьми.

Для достижения цели исследования предполагается решение следующих задач: 1) Оценить уровни здоровья и физической подготовленности у детей 5–6 лет; 2) Определить основу содержания занятий китайской оздоровительной гимнастикой у-шу с детьми 5–6 лет; 3) Теоретически обосновать и апробировать программу занятий китайской оздоровительной гимнастикой у-шу с детьми 5–6 лет для улучшения уровня здоровья и повышения результатов физической подготовленности.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; педагогическое тестирование показателей уровня здоровья и физической подготовленности детей 5–6 лет, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент организован на базе учреждения дошкольного образования, определены контрольная и экспериментальная группы; измерены уровневые показатели здоровья и физической подготовленности до

начала педагогического эксперимента. В экспериментальной группе дети занимаются по экспериментальной программе, модифицированной в соответствии с целевой установкой проводимого исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬЮ СУСТАВОВ

Бакуридзе-Манина В. ¹, Шиян О. ²

¹ Днепропетровская медицинская академия МОЗ Украины

² Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта
(Днепр, Украина)

В последние годы появились данные, о том, что на состояние здоровья молодежи существенно влияют различные морфофункциональные проявления дисплазии соединительной ткани (ДСТ) [1; 2]. Одним из самых частых ее признаков со стороны опорно-двигательного аппарата является гипермобильность суставов (ГМС), которая характеризуется слабостью суставно-связочного аппарата и увеличением объема движений в одном или нескольких суставах [2; 3]. Ученые [2; 3] утверждают, что физически сильные люди менее гибкие по причине повышенного тонуса их мышц, а более гибкие – имеют низкие способности к проявлению скоростных и силовых качеств. Также получены данные о том, что подростки с проявлениями ДСТ имеют низкие показатели силовой выносливости, в частности статической ее составляющей [1; 3].

Цель исследования – изучение результатов оценки физической подготовленности студенток медицинского Вуза с разной степенью ГМС.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, тестирование физических качеств, диагностика степени ГМС по методике Бейтона, с использованием медицинского угломера, методы математической статистики. Обследовано 155 студенток первого курса ГУ «Днепропетровская медицинская академия МОЗ Украины», которые занимались по программе физического воспитания для медицинских Вузов. Средний возраст обследованных студенток – $18,21 \pm 0,16$ лет.

Результаты исследования. По результатам диагностики ГМС студентки распределились следующим образом: в 1-ю группу входили 39 студенток (25,16 %) с ГМС (0–3 балла), что является физиологической нормой; во 2-ю группу – 67 (43,23 %) студенток с ГМС средней степени (4–6 балла); в 3-ю группу – 49 студенток (31,61 %) с ГМС выраженной степени (7–9 баллов).