

Из года в год организуется много мероприятий, посвященных памяти известных людей: С.А. Алданова – турнир по вольной борьбе, Е. Ковалева – мини-футболу, А.Л. Исаченко – волейболу, настольному теннису, С.И. Чепикова – легкой атлетике, С.И. Ключко – баскетболу.

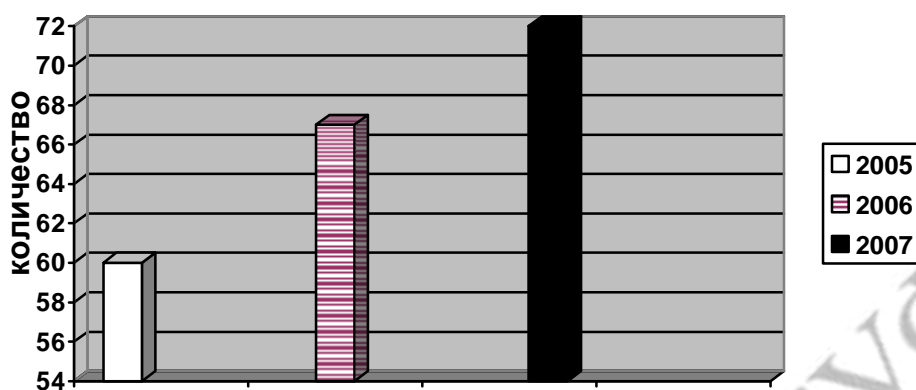


Рисунок 4 – Количество физкультурно-спортивных мероприятий в г. Буда-Кошелево

Исходя из положительной динамики роста численности занимающихся физической культурой, а также количества физкультурно-оздоровительных мероприятий, можно сделать вывод о достаточно высокой эффективности организации ФОР в Буда-Кошелевском районе.

Дальнейшие перспективы развития физкультурно-оздоровительной работы связаны с началом строительства ФОКа в г. Буда-Кошелево.

1. Справка по проверке внедрения нормативов государственных стандартов в области физической культуры и спорта и выполнения Государственной программы возрождения и развития села на 2005–2010 гг. в Буда-Кошелевском районе Гомельской области / Отдел по физической культуре, спорту и туризму Буда-Кошелевский район Гомельской области. – 2006. – 4 с.

НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Бобр В.М., канд. биол. наук, доцент,

Житко А.Н.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

ЦВР «Маяк» Ленинского района г. Минска,

Республика Беларусь

В детской патологии особое место занимают нарушения опорно-двигательного аппарата. Одной из причин этих нарушений является уменьшение двигательной активности детей из-за приоритета интеллектуальных занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышечного корсета, неспособного удерживать осанку в правильном положении [1].

Актуальность этой проблемы требует широкого внедрения в дошкольных учреждениях занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, включающих разнообразные средства, формы и методы.

Несмотря на усилия медицинских работников, количество детей с нарушениями осанки из года в год увеличивается, поэтому проблема восстановления правильной осанки, на наш взгляд, из общепринятой медицинской перерастает в педагогическую, которая может быть решена только совместными усилиями.

Важнейшим условием в поддержании интереса ребенка к здоровому образу жизни является игра и интересная для него деятельность без принуждения. Поэтому одной из задач педагога является подбор таких эффективных методов и приемов, которые позволят в доступной форме преподнести детям знания о здоровье, необходимые для осознания ими важности ежедневных физических упражнений, правильного питания, культурно-гигиенических навыков, закаливания.

Педагог несет персональную ответственность за формирование правильной осанки в режиме дня дошкольника, а для этого он должен обладать необходимыми теоретическими и практическими знаниями и умениями.

Большое внимание необходимо уделять состоянию опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте укрепляется скелет ребенка и выявляется интенсивный рост мышечной ткани.

Проведение профилактических мероприятий в дошкольном учреждении позволяет своевременно и эффективно предупредить возможность нарушений при формировании осанки и свода стопы. Специальные физические упражнения не вызывают побочного воздействия, а нетрадиционное оборудование, упражнения на фитболах улучшают эмоциональное состояние детей, расширяют их возможности и способствуют профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата.

По мнению О.В. Козыревой, вследствие увеличения числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата возникает необходимость в создании дошкольных учреждений с ортопедической направленностью. По ее мнению, научно-методических разработок по физической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата применительно к условиям дошкольного учреждения явно недостаточно [2].

К одной из причин нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста О.В. Козырева относит высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника, поэтому важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и формирования свода стопы.

Дефекты осанки чаще наблюдаются у физически ослабленных детей. По мнению Е.В. Васильевой, к нарушениям осанки может привести длительное неправильное положение тела, например фиксированная неправильная поза за столом, а уменьшение амплитуды движений грудной клетки и диафрагмы нарушает функции органов дыхания и ухудшает условия работы сердечно-сосудистой системы [3].

По мнению В.К. Велитченко, главным и действенным средством профилактики дефектов осанки у детей является правильное и своевременно начатое физическое воспитание, в котором особое внимание следует уделять равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата, включая различные элементы физической культуры в повседневный режим начиная с раннего возраста [4].

Физические упражнения являются одним из средств устранения нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения используются при всех видах нарушения осанки и вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Общеразвивающие упражнения проводятся из различных исходных положений для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку на занятиях. Они могут выполняться с предметами и без них, с использованием тренажеров. Физические упражнения подбираются в соответствии с видом нарушения осанки. Упражнения, обеспечивающие коррекцию имеющегося нарушения осанки, являются корригирующими (специальными), и их регулярное выполнение приводит к устранению дефекта.

Нередко можно встретить детей, которые помимо нарушений осанки имеют также нарушения в формировании свода стопы. Это рассматривается как сопутствующее изменение в формировании скелета из-за неправильно формирующегося позвоночника.

Нами было изучено физическое развитие и состояние здоровья 257 дошкольников в возрасте от 4 до 6 лет.

44 ребенка (18 %) находились на диспансерном учете с нарушениями опорно-двигательного аппарата различного характера и степени проявления, которые диагностировались как нарушение осанки, деформация грудной клетки, варусная стопа, плосковальгусная стопа, уплощенная стопа, плоскостопие разной степени.

Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей разного возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей 4-6 лет

Возраст (год)	Количество (чел.)	% нарушения
4	11	27
5	15	34
6	18	40

Из всех нарушений опорно-двигательного аппарата у детей первое место занимает деформация стопы, которая возрастает от 4 лет к 6 годам. Полученные данные свидетельствуют о том, что увеличение длины тела и его массы за этот период оказывает компрессионное воздействие на еще не сформировавшийся связочный аппарат сводов стопы, вызывая ее уплощение и развитие плоскостопия различной степени выраженности.

Профилактические мероприятия и коррекция физического развития таких детей в дошкольных учреждениях должны исходить из причин отклонений в опорно-двигательном аппарате в каждом индивидуальном случае (слабый мышечный корсет, низкая двигательная активность, несоответствие обуви возрасту, частое пребывание в неправильной статической позе).

Для детей с нарушениями осанки и плоскостопием необходимы отдельные дифференцированные группы с созданием условий для двигательной активности, формированием навыков правильной осанки, выполнением комплекса специальных физических упражнений.

Профилактика плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. С раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног. Детям первого года жизни рекомендуется массаж ног с последующей гимнастикой и влажным обтиранием. Необходимо регулярно проводить утреннюю гимнастику, подвижные игры. Полезны занятия плаванием, ходьба на лыжах (с 4 лет), езда на велосипеде, а также бегать босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать босиком по неровной поверхности (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. На физкультурных занятиях необходима ходьба без обуви по бревну, рейкам лестницы, ребристой доске, канату, палке (как прямо, так и боком). Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны и массирующие коврики.

Как считает В.К. Велитченко, лучшим профилактическим средством для формирования свода стопы являются ежедневная гимнастика и массаж. В дошкольном и школьном возрасте необходимо включать как в комплексы ежедневной утренней гимнастики, так и в физкультурные занятия специальные упражнения, укрепляющие своды стоп. Гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног, ибо такая гимнастика вызывает утомление мышц стопы. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса,

туловища, нижних конечностей, тем более что плоскостопие чаще возникает у ослабленных детей. Нередко плоскостопие является спутником сколиоза или патологической осанки. В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо прodelывать специальные упражнения в положении лежа и сидя. Стопы несут не только опорную функцию, но и играют большую роль в общем состоянии здоровья, так как практически все органы человека имеют свое «представительство» в стопах [4].

Основной принцип профилактики нарушений осанки заключается в устранении имеющейся диспропорции, развитии силы отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата с использованием при этом локального воздействия физическими упражнениями на отстающие мышцы, что особенно ярко выражено у детей дошкольного возраста. Одной из причин ухудшения состояния здоровья детей является недооценка родителями важности формирования физического здоровья в общем и красивой и правильной осанки в частности. Родители, к сожалению, игнорируют консультации у детских ортопедов. На это и указывает О.Н. Моргунова, напоминая, что плоскостопие легче предупредить, чем его лечить [6].

Она подчеркивает, что одним из основных средств профилактики нарушений осанки является использование правильной организации статико-динамического режима, что позволит решить одну из основных задач в подготовке детей старшей группы дошкольного учреждения к учебе в школе [6].

Таким образом, анализ научно-методической литературы и собственные исследования показали, что, несмотря на большое количество программ и методик профилактики нарушений ОДА у детей дошкольного возраста, данная проблема остается одной из самых актуальных.

1. Боковец, Ю.В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста / Ю.В. Боковец. – Мозырь 2004. – 94 с.
2. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М., 2003. – 117 с.
3. Васильева, В.Е. О физическом развитии детей и подростков / В.Е. Васильева, А.Ф. Каптелин. – Минск, 1969. – 78 с.
4. Велитченко, В.К., Оздоровительные мероприятия у дошкольников с нарушением осанки / В.К. Велитченко, Н.А. Лазарева, О.А. Султанова. – Минск: Вестник спортивной дисциплины, К 2, 1997. – 106 с.
5. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М., 2000. – 188 с.
6. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Автор-составитель О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
7. Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степанкова – Минск: Академия, 2001.– 368 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Бобырева М.М.,

Западно-Казахская государственная медицинская академия им. М. Оспанова,
Республика Казахстан

Медицинским работникам, педагогам и сотрудникам средств массовой информации следует постоянно показывать личным примером и акцентировать внимание людей на том, что здоровый человек – это престижно, модно, что в современных условиях больной человек не будет иметь не только успеха, но и рискует остаться без работы.