

Шашарук И.А.

Пальвинская Л.В., канд. пед. наук;
БГУФК (Минск)

Shasharuk.I.

Palvinskaya L.,
BSUPC (Minsk)

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ УСТАНОВКОЙ СТОП

A PROGRAM TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR PRESCHOOL CHILDREN WITH A FLAT-VALGUS FOOT POSITION

АННОТАЦИЯ. Представлена разработанная программа повышения физической подготовленности для детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной установкой стоп.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста, плоско-вальгусная установка стоп, физическая подготовленность.

ANNOTATION. The developed program for improving physical fitness for preschool children with a flat-valgus foot position is presented.

KEYWORDS: preschool children, flat-valgus foot placement, physical fitness.

Плоско-вальгусная установка стоп (ПВУС) характерна для большого количества детей дошкольного возраста. Этот дефект характеризуется снижением высоты продольного свода стопы на фоне дисфункции сухожилия задней большеберцовой мышцы и Х-образным искривлением ее оси. У детей с плоско-вальгусной установкой стоп отмечается опущение среднего отдела стопы, нарушение подвижности в голеностопном суставе, боль в ногах, быстрая утомляемость, снижение физической активности [4]. При плоско-вальгусной установке стоп нарушается опорная, рессорная и балансировочная функции стоп, изменяется положение таза и позвоночника, что может приводить к нарушению осанки, а также к снижению функции всего опорно-двигательного аппарата [2].

У воспитанников (n=32) государственного учреждения образования «Ясли-сад № 5 г. Фаниполя», которые были разделены на две группы (1-я группа – 16 детей без нарушений опорно-двигательного аппарата, 2-я группа – 16 детей с плоско-вальгусной установкой стоп) изучена физическая подготовленность.

При проведении контрольно-педагогического тестирования воспитанников дошкольного возраста было выявлено, что при выполнении теста прыжок в длину у детей 2-й группы средний показатель составил $84 \pm 15,4$ см, а у лиц 1-й группы – $99 \pm 21,2$ см ($p > 0,05$). Скоростно-силовые способности у детей 2-й группы ниже на 15,5 % по сравнению с детьми 1-й группы.

При выполнении теста «стойка на одной ноге» у воспитанников 1-й группы средний результат составил $3,7 \pm 2,6$ с, а у детей 2-й группы – $2,3 \pm 0,9$ с ($p < 0,05$). У воспитанников 2-й группы координационные способности ниже на 38 % по сравнению с детьми 1-й группы.

При выполнении теста «наклон вперед из положения стоя» среднее значение у лиц 2-й группы составило $2,9 \pm 4,2$ см, а у детей 1-й группы – $5,5 \pm 3,9$ см ($p < 0,05$). Следовательно, у детей 2-й группы гибкость ниже на 46 % по сравнению с детьми 1-й группы.

В тесте «поднимание на носки» средний показатель у детей 2-ой группы составил $16,6 \pm 5,9$ раз, а у воспитанников 1-й группы – $21,1 \pm 8,8$ раз ($p > 0,05$). Силовая выносливость мышц ног у детей 2-й группы ниже на 21 % по сравнению с детьми 1-й группы.

На основании вышеизложенного необходимо отметить, что у детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной установкой стоп скоростно-силовые и координационные способности, гибкость, силовая выносливость мышц ног ниже по сравнению с воспитанниками без функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Поэтому цель работы: разработать программу повышения физической подготовленности для детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной установкой стоп.

В настоящее время все большую популярность приобретает аквафитнес, который рассматривается как одна из инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, отличающихся феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта, положительным влиянием на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменные процессы, компонентный состав тела, психофизическое состояние [6]. Программы по аквафитнесу предусматривают применение средств плавания, группировок и переворотов, интервалов упражнений беговой направленности и разновидностей ходьбы вдоль бассейна, расширением «блоков» упражнений для мышц пресса, спины, верхних и нижних конечностей. Аквафитнес может применяться у лиц различного возраста при разном уровне физической подготовленности, осуществляется в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, игр и развлечений, он предусматривает решение оздоровительных, развивающих и образовательных задач [1], что послужило основанием включения аквафитнеса в разрабатываемую программу повышения физической подготовленности для детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной установкой стоп.

Разработанная программа, состоит из двух этапов. На первом этапе (6 месяцев) на занятиях осуществляется подготовка к плаванию, где применяются общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде. Также на данном этапе происходит обучение базовым элементам плавания, таким как передвижение в воде, выдохи в воду, погружение в воду, ныряние, скольжение, лежание на воде. На втором этапе (6 месяцев) проводятся оздоровительно-развивающие занятия аквафитнесом, которые направлены на развитие двигательных способностей.

Занятия проводятся у детей дошкольного возраста 1 раз в неделю длительностью 20–30 минут. На занятиях решаются следующие задачи: формирование навыка правильной осанки; укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц стопы; развитие двигательных способностей способностей.

Нагрузка на занятиях дозируется с помощью количества повторений, амплитуды движений, скорости выполнения движений, усложненных и упрощенных условий выполнения упражнений.

Занятия состоят из трех частей. В подготовительной части осуществляется подготовка организма к предстоящей нагрузке. Подготовительные упражнения выполняются сначала на сухе затем в воде. Продолжительность подготовительной части составляет 5 минут. Выполняются общеразвивающие упражнения, соответствующие учебной программе дошкольного образования Республики Беларусь, а также упражнения, способствующие укреплению мышц нижних конечностей. В воде выполняются различные виды ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения. На основную часть занятия отводится около 10–20 минут, где выполняются упражнения на обучение плаванию и развитие координационных способностей, укрепление мышц спины и силовой выносливости мышц ног. Используются такие упражнения, как плавание «на ногах» с предметами и без, плавание брасом с досечкой в ногах, выпрыгивания из воды, круговые движения ногами, лежа на груди, держась за поручень, отведение и приведение прямых ног в стороны, держась за поручень бассейна на груди и на спине и т. д. Для повышения физической подготовленности применяются упражнения в воде: группировка из положения лежа на груди в «поплавок», работа ног и одной руки кролем на плавательной доске, «стрелочка» на нудле, ноги кролем, «торпеда» с переворотом (руки стрелкой, ноги кролем, переворот по команде на 360° вокруг себя), вращение вокруг своей оси в вертикальном положении под водой, «звездочка» на груди/спине (руки ноги в стороны), прыжок с лестницы «бомба», прыжок с лестницы с разворотом на 90–180° [3, 5]. В заключительной части применяются игры, свободное плавание, расслабление, упражнения на развитие гибкости.

Дальнейшей целью нашего исследования является апробация и оценка эффективности разработанной программы повышения физической подготовленности для детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной установкой стоп.

1. Аквафитнес : учеб. пособие / Р. В. Кууз [и др.]. – Спб. : [б. и.], 2014. – 121 с.
2. Аникина, И. А. Детский массаж / И. А. Аникина. – М. : Вече, 2000. – 400 с.
3. Баранова, В. Плавание как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 6. – С. 44–49.
4. Красикова, Н. С. Детский массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет / Н. С. Красикова. – 2-е издание, испр. и доп. – СПб. : КОРОНА прнт, 2000. – 320 с.
5. Параничева, Т. М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина // Новые исследования. – М., 2012. – № 4 (33). – С. 68–70.
6. Шутова, Т. Н. Аквафитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьёва. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. – 64 с.