

# НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ПО ТИПУ ПЛОСКОЙ СПИНЫ У ЮНОШЕЙ И ИХ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дегтяренко В.В.

Одной из основных задач физического воспитания подрастающего поколения является укрепление здоровья. В результате снижения двигательной активности стали более заметными отклонения в состоянии здоровья юношей. Об этом свидетельствуют исследования, которые посвящены изучению влияния занятий физическими упражнениями на организм учащихся как здоровых, так и имеющих функциональные отклонения в состоянии здоровья. С целью выявления таких отклонений было проведено исследование. Объектом исследования были взяты юноши СШ № 59 и студенты первого курса мединститута.[1]

Цель исследования – совершенствование системы физического воспитания юношей с деформациями опорно-двигательного аппарата.

Исследование проводилось с 2001 по 2002 год, на базе общеобразовательной школы № 59 и мединститута. Всего было обследовано 120 школьников- юношей, из них у 25 были выявлены нарушения осанки в виде плоской спины. Они были взяты под педагогическое наблюдение как контрольная группа. Также юноши 25 человек, студенты первого курса с подобными нарушениями, в качестве экспериментальной группы. Юноши занимались по программе физического воспитания для учащихся 11 классов общеобразовательной школы, а студенты по программе физического воспитания студентов высшей учебной заведения. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ медицинских диагностических карт по заболеваниям; соматоскопия, педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Уровень функционирования систем организма, диапазон приспособительных реакций определяется состоянием опорно-двигательного аппарата. Важнейшими критериями развития являются масса тела и рост – длина тела. Длина тела характеризует состояние пластических процессов в организме и соматическую зрелость. Для оценки этих данных использовалась номограмма оценки веса по росту.

У обследуемых как учащихся и студентов, имеющих осанку по типу плоской спины до педагогического эксперимента отмечено отставание в физическом развитии и зрелости  $M -1,2 \sigma$  у школьников и  $M -1,35 \sigma$  у студентов. Показатели физического развития считаются средними, если они отличаются от средней величины  $M$  не более чем на  $\pm 0,5 \sigma$  ( $M \pm 0,5 \sigma$ ). Признаки считаются выше или ниже средних, если разница превышает  $0,5 \sigma$  но не больше  $1 \sigma$  (от  $M \pm 0,5 \sigma$  до  $M \pm 1 \sigma$ ). Если разница превышает  $M \pm 1 \sigma$ , но не более  $1,5 \sigma$  (от  $M \pm 1 \sigma$  до  $M \pm 1,5 \sigma$ ), исследуемые признаки оцениваются как высокие или низкие. Если разница превышает от  $M \pm 1,5 \sigma$  до  $M \pm 2 \sigma$  и более признаки оцениваются как очень низкие или очень высокие. После педагогического эксперимента физическое развитие составило  $M -1,0 \sigma$  и соответственно  $M -0,7 \sigma$ .

Масса тела отражает степень развития костно-мышечной системы, она зависит от уровня физической нагрузки и факторов внешней среды. Окружность грудной клетки рассчитывалась по номограмме. До педагогического эксперимента у юношей контрольной группы отклонения от нормы составили  $-1\sigma$ , у юношей экспериментальной группы  $-0,9\sigma$ . После эксперимента  $-0,7\sigma$ , и  $-0,5\sigma$ . Это говорит о том, что произошли функциональные изменения. Показатели у юношей  $-0,7\sigma$  считаются ниже средних, а у студентов  $-0,5\sigma$  соответствуют норме. [2]

Чтобы постоянно сохранять правильное положение тела, необходимо укреплять естественный мышечный корсет. Эффективность применяемых с этой целью специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее выгодными исходными положениями являлись положения с максимальной разгрузкой позвоночного столба по оси и исключалось влияние мышц на изменение угла наклона таза. К таким исходным положениям относились положения лёжа на спине, лёжа на животе, упор стоя на коленях.

Анализ динамики изменений в состоянии осанки у студентов позволяет говорить об эффективности разработанных индивидуальных подходов. После проведения бесед о значимости осанки, её назначении для жизненно важных систем организма, для здоровья и специальных коррекционных упражнений отмечена положительная динамика в состоянии опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшились расположения частей тела у юношей. Хорошей коррекции поддались асимметрия плечевого пояса и крыловидность лопаток, восстановление грудного изгиба позвоночника. Меньший процент улучшений отмечен в восстановление шейного изгиба позвоночника –  $11\%$  и поясничного изгиба позвоночника –  $12,1\%$ .

Полученные данные позволяют говорить о необходимости дальнейшего совершенствования системы физического воспитания учащихся с функциональными нарушениями в опорно-двигательном аппарате и факторами риска. Акцент в дальнейшем необходимо сделать на корригирующие упражнения направленные на формирование физиологических изгибов позвоночника. [3]

#### Литература:

1. Белякова Р. Н., Овчаров В. С. физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. Минск, 1999 - 56 с.
2. Практические занятия по врачебному контролю. Изд. 2-е, доп. И перераб. Под общ. Ред. А. Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 1976.-128 с.