

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ УПЛОЩЕННЫЕ СВОДЫ СТОПЫ

С.В. Горбун, С.В. Шеренда

При изучении состояния здоровья школьников Беларуси многие исследователи отмечают различные функциональные отклонения опорно-двигательного аппарата в виде сколиозов, остеохондрозов, плоскостопия. Одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека, выполняющего опорную, рессорную и локомоторную функции, является стопа (Ткаченко Б.И., 1994). Все эти функции зависят от состояния сводчатости стопы. При стойком понижении сводов стопы развивается плоскостопие. Возраст 11-12 лет наиболее уязвим для возникновения плоскостопия (Прокопенко В.Н., 1974; Рыбакова В.В., 1992). Следовательно, именно в этом возрасте необходимо самое пристальное отношение к профилактическим мероприятиям, направленным на поддержание нормального свода стопы.

Исследование влияния средств физического воспитания, направленных на решение проблемы плоскостопия, является актуальным и требует своего решения.

Целью нашей работы явилось плантографическое обследование морфологических показателей стопы детей среднего школьного возраста, разработка и внедрение в практику школьного урока по физической культуре комплекса профилактических мероприятий, направленных на нормализацию и укрепление сводов стопы.

Программа исследований включала в себя решение следующих задач:

- изучение и обобщение литературных данных о морфо-анатомической структуре стопы в норме и при ее отклонениях;
- подбор средств и методов корригирующей, восстановительной и укрепляющей направленности для занятий физической культурой с детьми, имеющими уплощенные своды стопы;

- составление программы занятий с использованием соответствующих средств и методов, и определение ее места в системе обычного урока школьного типа;
- реализация экспериментальной программы, оценка результатов.

При постановке исследования предполагалось, что использование целенаправленных физических упражнений в сочетании с самомассажем мышц голени и стоп позволит укрепить своды стопы, повысить двигательные возможности учащихся.

Объектом исследования явилось содержание и направленность процесса физического воспитания детей общеобразовательных школ.

Предмет исследования – методика оздоровительных уроков физкультуры учащихся 12-13 лет, имеющих уплощенные своды стопы.

Исследование проводилось на базе средней школы № 61 г. Гомеля.

При обследовании семиклассников была получена 81 плантограмма. Среди обследуемых было 29 мальчиков и 52 девочки. Анализ плантограмм показал, что уплощенные своды стопы обнаружены у 12 (41%) мальчиков и у 19 (36%) девочек. Следует отметить, что в обследовании были задействованы учащиеся 4-х параллельных классов, причем в двух из них уроки физкультуры проводились одним учителем, а в двух других – другим учителем. Количество детей, имеющих уплощенные своды стопы, в этих двух условно выделенных группах было неодинаковым. В классах, где физической культуре уделялось должное внимание, где моторная плотность уроков была выше, процент детей с плоскостопием был гораздо ниже, чем в тех классах, где уроки физкультуры проводились, на наш взгляд, формально.

Надо отметить и тот факт, что среди этих четырех 7-х классов, дети, зачисленные в специальные медицинские группы (но не с диагнозом плоскостопия) показали больший процент нарушений, чем их ровесники из основной группы. На наш взгляд данный факт связан с той же проблемой, т.е. формальным проведением занятий и низким уровнем моторной плотности урока, не использованием на уроках физических упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и в частности стоп.

В ходе педагогического эксперимента были сформированы две группы по сходным показателям уровня физического развития, функциональной подготовленности. Уроки физической культуры в контрольной группе проводились по установившейся, обычной для них методике. На уроках экспериментальной группы основная часть занятия проводилась по той же схеме, что и основная часть в контрольной группе, а подготовительная и заключительная части включали в себя специально подобранные физические упражнения для нормализации сводов стопы и носили коррегирующую, восстановительную и укрепляющую направленность. В конце занятия проводился самомассаж голени и стоп.

В результате проведенного педэксперимента было отмечено, что количество нарушений в экспериментальной группе уменьшилось на 93% (1 случай из 15), а в контрольной группе – на 20% (12 случаев из 15). Это говорит о том, что использованная методика явилась эффективным средством в деле решения проблем, связанных с предупреждением развития детского плоскостопия и

нормализацией уплощенных сводов стопы, а также укрепления мышц и связок данного отдела опорно-двигательного аппарата.