

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

На правах рукописи
УДК [37.091.64:004]:796.011.3

Устинович
Дарья Николаевна

Разработка электронного учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания учащихся специальных медицинских групп (при нарушениях осанки)

Диссертация на соискание академической степени
магистра педагогических наук
по специальности 1-08 80 04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Научный руководитель
кандидат ветеринарных наук,
доцент
Касько В.А.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
Н.Г. Соловьева
«__» _____ 2017г.

Минск, 2017

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация: 30 с., 41 источник, 2 прил., 1 УМО.

ЭЛЕКТРОННОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ, СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОРРЕКЦИЯ.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся специальных медицинских групп с нарушениями осанки.

Предмет исследования: средства и методы коррекции осанки в специальных медицинских группах.

Цель работы: разработка электронного учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания в специальной медицинской группе.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогические методы, анализ комплексов корригирующей гимнастики и план-конспектов занятий по коррекции нарушения осанки; беседы, фотографирование, видеосъемка, информационное обеспечение компьютерной программы Adobe Captivate 7.

Исследование и разработки: изучены различные комплексы корригирующей гимнастики и план-конспекты занятий по физической культуре учащихся специальных медицинских групп при нарушениях осанки, проанализированы методики проведения занятий по физической культуре при нарушениях осанки, сформирована структура УМО, осуществлено информационное обеспечение компьютерной программы Adobe Captivate 7.

Элементы научной новизны: впервые разработано электронное учебно-методическое обеспечение процесса физического воспитания учащихся специальных медицинских групп (при нарушениях осанки) на базе компьютерной программы Adobe Captivate 7.

Область возможного практического применения: учебно-методическое сопровождение занятий для студентов факультетов физического воспитания, диагностика, коррекция нарушений осанки, оптимизация учебно-воспитательного процесса при формировании у обучающихся устойчивых навыков по сохранению правильной осанки. Предназначено для студентов факультетов физического воспитания, учителей физической культуры, родителей.

Апробация: результаты магистерской диссертации прошли апробацию на Республиканской студенческой научно-практической конференции «Студенческая наука – инновационный потенциал будущего», 26-28 апреля

2016 г., г. Минск, БГПУ; VII Международной электронной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Актуальные вопросы физической культуры», 25-29 апреля 2016 г., ЮНПУ; V Международной научно-методической конференции «Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в ВУЗах», 15 марта 2017 г., г. Уфа, УГНТУ; Международной студенческой научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм: основные подходы, формы и содержание», 21 апреля 2017 г., г. Минск, БГПУ.

Автор работы подтверждает, что все заимствованные из литературных и других источников теоретические, методологические и методические положения и концепции сопровождаются ссылками на их авторов.

Устинович Д.Н.

ABSTRACT

Master thesis: 30 pages, 41 resources, 2 adjunct, 1 educational methodological support.

ELECTRONIC TRAINING AND METHODOLOGICAL SUPPORT, POSTURE DISORDERS, SPECIAL MEDICAL GROUP, PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL EXERCISES, CORRECTION

Research object: process of physical training of the studying special medical groups with violations of posture.

Subject of research: tools and techniques of postural re-education in special medical groups.

Work purpose: development of electronic training and methodological support of physical education in special medical group.

Research methods: theoretical analysis of scientific-methodical literature; pedagogical methods, analysis of complexes of corrective gymnastics and the plan outlines activities to correct posture; interviews, photography, videography, information management of computer program Adobe Captivate 7.

Research and development: studied various systems and plan, summaries of the physical training students of special medical groups with violations of posture analyzed by the methods of physical training in disorders of posture, formed the structure of the EMA carried out information support of the computer program Adobe Captivate 7.

Elements of scientific novelty: the developed electronic educational-methodical maintenance of process of physical education students of special medical groups (with bad posture) based on the computer program Adobe Captivate 7.

The scope of possible practical applications: diagnostics, correction of postural disorders, the optimization of the educational process for the formation of students' sustainable skills of correct posture. Intended for students of faculties of physical education, physical education teachers, and parents.

Testing (introduction): the results of the master thesis have been tested in the Republican student scientific-practical conference "students' science – innovation potential of the future", April 26-28, 2016, Minsk, BSPU; VII International electronic scientific-practical conference of students and young scientists "Topical issues of physical culture", 25-29 April 2016, JUNPU; V international scientific-methodical conference "Organization, problems and methodological foundations of the educational process at the departments of physical education in Universities", March 15, 2017, Ufa, UGNTU; International students scientific-practical conference "Physical culture, sport and tourism: main approaches, forms and contents", on April 21, 2017, Minsk, BGPU.

The author confirms that all borrowed from literary and other sources the theoretical, methodological and methodical principles and concepts are accompanied by references to their authors.

Ustinovich D. N.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	7
ВВЕДЕНИЕ.....	8
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ.....	10
ГЛАВА 1 АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	12
1.1 Нарушение осанки и причины ее возникновения.....	12
1.2 Способы профилактики нарушений осанки.....	15
1.3 Методики коррекции нарушений осанки	17
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1 Методы исследования.....	20
2.2 Организация исследования	21
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ	30
ПРИЛОЖЕНИЕ А	31
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	35

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

АД – артериальное давление;
ДС – дыхательная система;
ДУ – дыхательные упражнения;
ЖЕЛ – жизненная емкость легких;
КГ – корригирующая гимнастика;
НС – нервная система;
ОДА – опорно-двигательный аппарат;
ОРУ – общеразвивающие упражнения;
СМГ – специальная медицинская группа;
ССС – сердечнососудистая система;
УМО – учебно-методическое обеспечение;
ФК – физическая культура;
ФН – физическая нагрузка;
ФР – физическое развитие;
ФУ – физические упражнения;
ЦНС – центральная нервная система;
ЧСС – частота сердечных сокращений.

ВВЕДЕНИЕ

Нарушения осанки у детей в настоящее время является одной из наиболее важных и сложных проблем, решение которой необходимо для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Этому вопросу посвящено большое количество научных и методических работ различных авторов, над ним работают врачи, учителя физической культуры, однако число учащихся с признаками нарушения осанки возрастает, и они составляют основной процент школьников с признаками нарушения здоровья. Согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь по результатам углубленных осмотров детей в лечебно-профилактических учреждениях выявлено детей дошкольного возраста с нарушениями осанки 1,41% (2013 г.) и 1,32% (2014 г.), учеников 1-х классов 4,22% (2013г.) и 4,26% (2014 г.) [14]. По данным разных авторов нарушения осанки у школьников встречаются в 20–30 % случаев, а по некоторым возрастным группам до 50-70% [34]. В связи с этим данная проблема из общепринятой медицинской перерастает в педагогическую, которая может быть решена только совместными усилиями медицинских работников, педагогов и родителей.

Как показывают исследования ученых, одной из причин роста количества нарушений осанки у детей является недостаточная осведомленность родителей и учителей, особенно физической культуры, о причинах, способах профилактики, новейших функциональных и визуальных методах диагностики нарушения осанки и ее своевременной коррекции [7, 12].

В этой связи создание автоматизированных обучающих систем и внедрение их в образовательный процесс позволит расширить учебно-методическое сопровождение занятий в специальных медицинских группах (СМГ) для детей с нарушением осанки, повысит выразительность в представлении учебной информации, создаст более эффективную обучающую среду и обеспечит формирование профессиональных компетенций специалиста, в большей мере ориентируя его на индивидуализацию, дистанционность и вариативность, а также увеличит информированность населения [35].

Разработка данного электронного учебно-методического обеспечения (УМО) процесса физического воспитания учащихся СМГ с применением новых эффективных методов и технологий способствует оптимизации учебно-воспитательного процесса и формированию у обучающихся устойчивых знаний и навыков по сохранению осанки.

Тема работы стоит на стыке двух областей: электронной технологии и физической реабилитации. УМО является новым образовательным ресурсом,

который объединяет современные теоретические данные и методики по профилактике и коррекции нарушений осанки, содержащие как информационный блок, так и обучающий.

При разработке УМО была использована компьютерная программа Adobe Captivate 7. Данная специализированная программа предназначена, прежде всего, для создания учебных мультимедийных ресурсов. Основное ее преимущество состоит в том, что пользователям для разработки учебных ресурсов не нужно иметь навыков программирования.

Данное УМО предназначено для студентов факультетов физического воспитания, учителей физической культуры, родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Работа выполнена на базе кафедры медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» в рамках программы НИР на 2016-2020 гг. по теме «Разработка комплексного учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания и здоровьесбережения».

Цель работы: разработать электронное учебно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в специальной медицинской группе при нарушениях осанки.

В процессе исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить, проанализировать, обобщить современные теоретические и методические данные по нарушениям осанки, ее диагностики и коррекции.
2. Разработать учебный, методический и практический материал для создания УМО.
3. Создать УМО на базе компьютерной программы Adobe Captivate 7 для занятий учащихся в специальной медицинской группе при нарушениях осанки.

Положения, выносимые на защиту:

1. Профилактика и своевременная коррекция нарушений осанки у детей в настоящее время является одной из наиболее важных и сложных задач, что связано с распространенностью данного вида патологии среди детей и подростков, ростом количества нарушений, начиная с начальной школы, а также ее значением для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.
2. Представленные в УМО теоретические, практические, методические, наглядные, мультимедийные материалы являются полноценным источником информации, позволяющим получить глубокие теоретические знания и детально изучить современные научно обоснованные методы по профилактике и коррекции нарушений осанки.
3. Электронное УМО процесса физического воспитания способствует повышению выразительности в представлении учебной информации, формированию профессиональных компетенций специалиста, оптимизации учебно-воспитательного процесса по формированию у обучающихся устойчивых знаний и навыков по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся специальных медицинских групп с нарушениями осанки.

Предмет исследования: средства и методы коррекции осанки в специальных медицинских группах.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, фотографирование, видеосъемка, педагогические методы (наблюдение, комплексы корригирующей гимнастики, план-конспекты занятий), информационное обеспечение компьютерной программы Adobe Captivate 7.

Элементы научной новизны: впервые разработано электронное учебно-методическое обеспечение процесса физического воспитания учащихся специальных медицинских групп (при нарушениях осанки) на базе компьютерной программы Adobe Captivate 7.

Апробация результатов диссертации: результаты магистерской диссертации прошли апробацию на Республиканской студенческой научно-практической конференции «Студенческая наука – инновационный потенциал будущего», 26-28 апреля 2016 г., г. Минск, БГПУ; VII Международной электронной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Актуальные вопросы физической культуры», 25-29 апреля 2016 г., ЮНПУ; V Международной научно-методической конференции «Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в ВУЗах», 15 марта 2017 г., г. Уфа, УГНТУ; Международной студенческой научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм: основные подходы, формы и содержание», 21 апреля 2017 г., г. Минск, БГПУ.

Опубликованность результатов диссертации: основные положения научного исследования отражены в 3 статьях, опубликованных в сборниках материалов научных конференций.

Структура и объем диссертации: диссертационная работа состоит из введения, перечня условных обозначений, общей характеристики работы, трех глав, заключения, списка используемой литературы (41 источник) и 2 приложений. Основное содержание работы изложено на 36 страницах компьютерного текста, из них 6 страниц – приложения. К работе на электронном носителе прилагается разработанное УМО.

Автор работы подтверждает, что все заимствованные из литературных источников теоретические и методологические положения и концепции сопровождаются ссылками на их авторов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основании изученных и проанализированных источников литературы установлено, что для успешного решения задач по снижению количества детей с нарушением осанки необходимы комплексные знания о причинах ее возникновения, способах профилактики и эффективных методиках по ее коррекции. Основными причинами нарушения осанки у детей являются недостаточное или неравномерное развитие отдельных мышечных групп, нарушения условий гигиенического воспитания. Условиями, способствующими возникновению нарушений осанки, являются гиподинамия, а также динамические и статические перенапряжения позвоночника в период его активного роста и формирования. Эффективность профилактики нарушений ОДА у детей обеспечивается при помощи системного подхода, объединяющего организационные, образовательные, восстановительно-корректирующие, воспитательные мероприятия, а также путем интеграции современных знаний в образовательный процесс. Подбор методик по коррекции нарушенной осанки осуществляется с учетом вида нарушения и индивидуальных особенностей ребенка, включающих его физиологические и функциональные возможности.

2. Разработанное электронное УМО содержит: теоретические материалы по нарушениям осанки в виде информационно-теоретического блока; программы курса; план-конспекты занятий и отдельные комплексы упражнений при нарушениях осанки в виде информационно-методического блока; тесты по различным разделам в виде контролирующего блока; фото- и видеоматериалы в виде мультимедийного блока; дополнительную учебно-методическую и научную литературу в виде электронной библиотеки; словарь специальных терминов (глоссарий); инструкцию по работе с курсом. УМО разработано на базе компьютерной программы Adobe Captivate 7.

3. Созданное электронное УМО с применением компьютерной программы Adobe Captivate 7 и внедрение его в образовательный процесс способствует эффективному использованию инновационных учебно-методических подходов в обучении студентов; повышает выразительность в представлении учебной информации; мотивирует обучающихся к самостоятельности в приобретении знаний и навыков, а также к научно-исследовательской деятельности; формирует профессиональные компетенции специалиста; оптимизирует учебно-воспитательный процесс в СМГ; создает уникальную среду обучения, доступную широкой аудитории.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболишин, А.Г. Физическая реабилитация детей среднего школьного возраста с нарушением осанки: Автореф. дис. канд. пед. наук:13.00.04. – М., 2005. – 130 с.
2. Батршин, И.Т. Структура нарушений осанки у школьников / И.Т.Батршин // Гений Ортопедии. – Нижневартовск, 2010. - №3. – с. 60-64.
3. Берштейн, Н.А. Общая биомеханика. Основы учения о движениях человека. – М., 1996. – 96 с.
4. Беспутчик, В.Г. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии профилактики нарушений и воспитания осанки у детей младшего школьного возраста / Беспутчик В. Г., Хотько А. В., Ярмолюк В. А. – Б. – БГУ им. А.С.Пушкина, 2009. – с. 11-14.
5. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
6. Вайнруб, Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Вайнруб Е.М., Волощук А.С. – Киев: Изд-во «Здоровья», 2006. – 179 с.
7. Виленская, Т.Е. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата как одно из наиболее «слабых звеньев» у современных детей 7-10 лет / Т.Е.Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - №3. – с. 52-55.
8. Гулбани, Р.Ш. Профилактика асимметричной осанки школьников среднего возраста средствами физической реабилитации / Гулбани Р.Ш., Заед Ю.В., Хагнер-Деренговска Магдалена // Педагогика, психология и медико-биологические основы – Быдгощ: ГРНТИ. – 2011. – №3. – с. 42-45.
9. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. вузов. – Изд. 2-е, доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
10. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 448 с.
11. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999. — 304 с: ил. — (Учеб. лит. Для студ. мед. вузов)
12. Забалуева, Т.В. Профилактика осанки у школьников на занятиях различными видами спорта / Т.В.Забалуева. – М.: Научно-теоретический журнал «Ученые записи», № 9 (31) – 2007. – с. 41-45.
13. Закон Республики Беларусь от 23 ноября 1993 года «О санитарно-эпидемическом благополучии населения» в редакции от 23 мая 2000 года

(Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2000г., № 52, 2 / 172).

14. Здоровоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2014 г. — Минск: ГУ РНМБ, 2015. — 282 с

15. Земсков, Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — N 1. — С. 52-57.

16. Казьмин А. И., Кон И. И., Беленький В. Е. Сколиоз / А.И.Казьмин, И.И.Кон, В.Е. Беленький — М.: Медицина, 1981. — С. 272 .

17. Калб, Т.Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т.Л. Калб // Вестн. новых мед. технологий. – 2001. – № 4. – С. 62–64.

18. Кашин, А.Д. Сколиоз и нарушения осанки: Лечебная культура в системе медицинской реабилитации: Уч.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры /А.Д.Кашин. – Минск: НМЦентр, 2-е изд., 2000. – 240с.

19. Корткова, Е.А Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре / Е.А. Корткова, И.В. Пенькова – Тюмень: Физическая культура. Научно-методический журнал №4-2005г.

20. Кривошекова, О.Н. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов: методические указания для студентов и преподавателей / сост.: О.Н. Кривошекова, Т.Ф. Зелова. – Омск, 2011. – 34 с.

21. Левин, А.В. Этиология и классификация нарушений осанки / А.В. Левин, А.Д. Викулов. – Ярославль: Пед. вестник – Т 3, № 4, 2013 – с. 178-181.

22. Мазурова, Л.В. нарушения осанки в сагиттальной плоскости / Л.В.Мазурова, О.О.Злобин // Международный журнал экспериментального образования -

23. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. — 4-е изд., стер. — СПб., М., Краснодар: Лань: Омега. — 2004. — 159 с.

24. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс]. – Перевод книги Джесси Банкрофт «Осанка школьников». Правильная осанка. Ее общее развитие и значение для роста. – Москва, 2007. - Режим доступа: <http://www.medicinform.net>. дата доступа: 09.01.2017.

25. Мудракова, О.А. Проблема использования технологий дистанционного обучения в школьном образовании / О. А. Мудракова, Т. А.

Биндюкова // Интеграция образования. – М.: РГСУ. - Т. 19, № 3, 2015. – с. 29-35.

26. Муллина, Э.Р. Организация самостоятельной работы студентов с использованием электронных образовательных ресурсов / Э.Р.Муллина // Педагогические науки. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО. – 2016. - №1. – с. 94-97.

27. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: Ок. 53 000 слов / Под общ. ред. Проф. Л.И.Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.,: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.

28. Пешкова, О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятыга, Е.В. Бисмак. – Х.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. – 126 с.

29. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

30. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2007. – С. 146–260.

31. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.

32. Руководство по подготовке обучающихся курсов с использованием программы Adobe Captivate / Отдел дистанционного обучения ЦРИТ, Минск, 2016. – 142 с.

33. Санитарные правила и нормы к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений / Мин-во здравоохран. РБ. – Минск, № 160 2.4.2.16-33-2006. – 62 с.

34. Скиндер, Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л.А. Скиндер [и др.] ; – Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 210 с.

35. Соловьёва, Н.Г. Биоинформационные технологии в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию и здоровьесбережению / Н.Г. Соловьёва, В.А.Касько, В.И.Тихонова, И.А.Девдера. // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18–19 февр. 2016 г. – Минск: БНТУ. – С. 158-162.

36. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011. - Ч.1: ЛФК в клинике внутренних болезней. - 168 с.

37. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И. Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.

38. Фарино, Н.Ф. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и остроты зрения у учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования / Н.Ф. Фарино [и др.] – Минск, 2009, регистрационный № 058-1109.

39. Хиетала, В. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы / В.Хиетала, Н.Пономарев. – М.: 1998. – 560с.

40. Царфис, П.Г. Профилактика заболеваний позвоночника и суставов. – М.:Знание, 1987. – 64 с.

41. Шкуропейкина, Т.М. Коррекционно-профилактическая работа на основе занятий плаванием с детьми, имеющими нарушения осанки / Т.М.Шкуропейкина – Кемерово: ФГБОУ ВПО, 2015. – 13 с.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ

1. Устинович, Д.Н. Особенности методики проведения занятий по физической культуре при нарушениях осанки / Д.Н.Устинович, В.А.Касько / материалы седьмой Междунар. электронной науч.- практич. конф. студентов и молодых ученых «Актуальные вопросы физической культуры». - 25-29 апреля 2016 р. - Одеса: издатель Букаев Вадим Викторович, 2016. – С. 35-36.

2. Касько, В. А. Внедрение электронного учебно-методического обеспечения занятий при нарушениях осанки / В. А. Касько, Д. Н. Устинович // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы пятой Междунар. науч.-метод. конф., Уфа, 15 марта 2017 г.: в 2 т. Т.1. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах / Уфимский гос. нефт. техн. ун-т; редкол.: Н.А. Красулина [и др.] - Уфа, 2017.- Т. 1. - С. 129-133.

3. Устинович, Д.Н. Основные факторы, влияющие на формирование осанки у детей и причины, вызывающие ее нарушение / Д.Н. Устинович, В.А. Касько, Е.И. Батуро // материалы Международной студенческой научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм: основные подходы, формы и содержание», 21 апреля 2017 г., г. Минск, БГПУ (*в печати*).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс мероприятий по профилактике нарушений осанки школьников

Комплекс составлен по данным Санитарных правил и норм 2.4.2.16-33-2006 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений»:

– учащиеся 1-4 классов, проживающие на расстоянии более 2 км от общеобразовательного учреждения, 5-12 классов - более 3 км, подлежат транспортному обслуживанию. Подвоз сельских учащихся осуществляется общественным или специально выделенным для этих целей транспортом;

– оборудование и покрытие физкультурно-спортивных площадок должны соответствовать требованиям пособия П2-2000 «Проектирование спортивных и физкультурно-оздоровительных зданий, сооружений и помещений» к СНиП 2.08.02-89 (далее - пособие П2-2000 к СНиП 2.08.02-89), утвержденного приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 24 ноября 2000 г. №531.

С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнивать. Проведение уроков на мокрых площадках запрещаются. Учащиеся должны быть обучены правильному пользованию спортивным инвентарем и оборудованием.

– для учащихся начальной школы должна быть выделена отдельная зона отдыха с площадками, предназначенными для подвижных игр; их площадь должна быть рассчитана на 100% учащихся этой возрастной группы;

– площадки для отдыха учащихся 5-10 классов следует подразделять на площадку для подвижных игр, исходя из 50% охвата учащихся данной возрастной группы, и на площадку для спокойного отдыха остальной части учащихся, которые должны располагаться в отдалении от площадки для спортивных игр;

– оборудование игровых, физкультурно-спортивных площадок должно соответствовать возрасту учащихся.

Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надежно закреплены; изготавливаться из разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь материалов; не должны иметь острых углов и выступающих деталей; поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной;

– в общеобразовательных учреждениях необходимо предусматривать помещения для снятия утомления учащихся и педагогических работников

(комната психологической разгрузки, помещения физкультурно-оздоровительного назначения и т.п.) в соответствии с заданием на проектирование;

– в составе физкультурно-оздоровительного блока, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать: учебно-тренировочный бассейн, тренажерный зал, хранилище для лыж, медицинские помещения, медико-восстановительный центр психологической разгрузки;

– каждый учащийся обеспечивается удобным рабочим местом (запрещается использование табуреток и скамеек) в соответствии с его ростом, состоянием здоровья, зрения и слуха;

– высота подвеса нижнего края доски должна быть 85 см для учащихся начальных классов и 95 см - для учащихся средних и старших классов;

– спальные помещения оборудуются кроватями детскими дошкольными (для детей 6-7 лет) или кроватями бытовыми;

– мебель в спальнях должна соответствовать возрастным особенностям детей, быть удобной, доступной для уборки, дезинфекции и дезинсекции;

– умывальные раковины устанавливаются на высоте 0,6-0,7 м от пола в зависимости от возраста учащихся; краны - на высоте 0,2 - 0,25 м над верхним краем раковины.

– спортивный зал после каждого урока проветривается, полы, оборудование протираются увлажненной ветошью. Тщательная влажная уборка спортивного зала, спортивного оборудования проводится не менее двух раз в день;

– учащиеся допускаются в спортивный зал в спортивной одежде и обуви;

– при организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательные учреждения должны руководствоваться Законом Республики Беларусь от 05 июля 2006 года № 141-3 «Об общем среднем образовании» (Национальный реестр правовых актов от 10 июля 2006 г. № 2/1238), образовательными стандартами и разработанными на их основе учебными планами и учебными программами;

– условия и организация обучения учащихся первых классов должны быть в соответствии с Санитарными правилами и нормами 12-79-98 «Санитарные правила и нормы организации обучения детей шестилетнего возраста», утвержденными Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 23 июля 1998 г.;

– продолжительность урока в общеобразовательных учреждениях (в том числе лицеях, гимназиях) не должна превышать: в 1 классе - 35 минут, 2-11 классах - 45 минут. В общеобразовательных учреждениях, расположенных на

территориях, загрязненных радионуклидами, целесообразно сокращение продолжительности уроков в 1 классе до 30 минут, 2-4 классах - до 35 минут, 5-12 классах - до 40 минут;

– продолжительность перемен между уроками во всех классах должна быть не менее 10 мин, после второго урока - 30 мин (вместо одной большой перемены допускается после второго и третьего уроков устраивать перемены по 20 мин). При организации занятий во вторую смену допускается сокращение большой перемены до 20 мин. Длительность перерыва между сменами должна быть не менее 20-30 мин.;

– в середине каждого урока (кроме уроков физической культуры и здоровья, танцев, музыки) должны проводиться физкультурные паузы, физкультминутки, комплексы упражнений по профилактике утомления органа зрения;

– двигательный режим учащихся должен обеспечиваться системой взаимосвязанных, направленных на удовлетворение биологической потребности в движениях, организационных форм физического воспитания, которые включают:

- уроки физической культуры и здоровья;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня, в том числе занятия ритмикой;
- внеклассные формы занятий физической культурой и спортом;
- внешкольную спортивно-массовую работу;
- самостоятельные занятия ФУ и подвижными играми в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах и в парках.

ФВ учащихся должно осуществляться в соответствии с образовательными стандартами и разработанными на их основе учебными планами и программами:

– уроки ФК и здоровья необходимо проводить в благоприятных условиях окружающей среды.

Целесообразно проведение уроков по ФК и здоровью на открытом воздухе при температуре воздуха не ниже -15°C и скорости движения воздуха 1-3 м/сек.

– распределение учащихся на группы (основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры) на уроках ФК и здоровья должно проводиться на основании состояния здоровья детей до 15 сентября ежегодно;

– учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по ФК не допускаются;

– занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, должны проводиться отдельно от уроков ФК и здоровья

педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку. Наполняемость специальной группы должна быть 8-12 учащихся;

– при правильной организации урока ФК и здоровья частота пульса у детей после подготовительной части должна увеличиться на 50-60% от исходного, в основной части - на 70-90% , после заключительной части - на 10-15% и восстанавливаться через 3-5 минут после окончания урока. Гигиеническая оценка организации ФВ в учреждениях образования проводится специалистами по врачебному контролю диспансеров спортивной медицины, медицинскими работниками, специалистами органов и учреждений госсаннадзора в соответствии с Методическими указаниями «Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников» № 122-0010, утвержденными Главным государственным санитарным врачом 13 октября 2000г.;

– не допускается проведение уроков ФК и здоровья в одном классе в течение трех дней подряд, более одного раза в неделю первыми и последними уроками; в общеобразовательных учреждениях сельских населенных пунктов - первыми и последними уроками (при отсутствии подвоза учащихся);

– в течение учебного года должны устанавливаться каникулы общей продолжительностью не менее 30 дней, в том числе зимние - не менее 14 дней. Для учащихся 1-2 классов в феврале (третья неделя месяца) устанавливаются дополнительные каникулы продолжительностью 1 неделя. Продолжительность летних каникул – не менее 8 недель.

Оздоровительные упражнения доктора Поля С. Брэгга

Вначале надо делать каждое упражнение не более 2–3 раз. Через день можно увеличить до 5 раз и более, делая эти упражнения ежедневно.

После того, как в организме появились улучшения, можно сократить количество выполнений до 2 раз в неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным

Упражнение 1.

Лежа на животе, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше головы. Голова опущена. Ноги разведены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены.

Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть прямыми, что придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и наклоните ее назад. Делайте это упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если делаете это упражнение правильно, то почувствуете облегчение через несколько движений, т.к. происходит расслабление позвоночника.

Упражнение 2.

Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые.

Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем проделайте то же вправо. Руки и ноги прямые. Движения делайте медленно, постоянно думая о растяжении позвоночника. Сначала упражнение покажется очень утомительным, но постепенно делать его будет все легче и легче.

Упражнение 3.

Исходное положение: сидя на полу, упор на прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты.

Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 4.

Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Одновременно поднимите голову и

попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение 5 секунд.

Упражнение 5.

Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Лечь на пол лицом вниз, поднять высоко таз, выгнув дугой спину, опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Это упражнение — одно из самых важных, растягивающих позвоночник.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ