ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 5 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ РОСТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Л. Б.Собирова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта **(PhD)**

АННОТАЦИЯ

В статье подчеркивается проблема эффективности специализированных упражнений и регулярного использования лечебной гимнастики при профилактике сколиоза (нарушения осанки), распространённых у детей начальной школы

Ключевые слова: сколиоз, комплекс специальных упражнений, фронтальная и сагиттальная плоскости, ЛФК, оздоровительная физическая культура.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF SPECIAL EXERCISES IN THE PREVENTION OF GROWTH DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

The article highlights the problem of the effectiveness of specialized exercises and the regular use of therapeutic gymnastics in the prevention of scoliosis (anxiety disorders) common in primary school children.

Keywords: Scoliosis (spinal curvature), a set of exercises, scoliosis in the frental and sagittal plains, therapeutic physical training, and physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Наблюдения за школьниками показывают, что проведено много научных исследований по профилактике искривления позвоночника у учащихся с нарушениями осанки. В годы независимости особое внимание уделялось развитию и популяризации физической культуры и спорта в нашей стране. В последние годы в стране принимаются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

реабилитации людей с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия на международной спортивной арене. {1}

Обширные исследования по организации системы правильного развития осанки у школьников, а также иные вопросы стали приобретать актуальный характер. В связи с тем, что не изучена обширная научно-методическая работа у учащихся с нарушениями осанки часто возникают искривления позвоночника в результате неправильного сидения за партой, подъема различных грузов одной рукой и так далее. Следует отметить, что отсутствие научно обоснованных рекомендаций средств и нагрузок, подходящих для процесса тренировки учащихся с нарушением осанки, определяет актуальность выбранного направления работы. Во многих странах мира проводятся обширные исследования по профилактике нарушений осанки. В данное время во многих странах существуют много людей с искривлением позвоночника. Поэтому важно научно обосновать систему профилактики нарушений осанки. Наблюдения за школьниками показывают, что проведено много научных исследований по профилактике искривления позвоночника у учащихся с нарушениями осанки.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Первоначально исследования о применении средств физической культуры по профилактике нарушений осанки были проведены такими учеными как: Л.М. Буц, А.А. Патапчук, В.В. Икова., Любченко В.Ю., Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова, Л.П. Кандакова, Е. П. Стромская, Х. Хамзин, И.С. Красикова, З.Ю. Газиева и другие, характеристика о клиническом состоянии позвоночника у школьников нашли своё отражение в исследованиях Э.А. Абалмасова, В.Г. Абдушкина, В.Ю. Крахалева, Е.В. Беленького, М.Ю. Папова, Е.И. Янкеливич. {3.60-67-6}

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрия, анализ тренировочного процесса, математическая статистика.

Эксперимент проводился с учащимися специальных групп общеобразовательных школ № 163-200.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения эффективности различных соотношений специально разработанных упражнений для всех экспериментальных групп был разработан

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

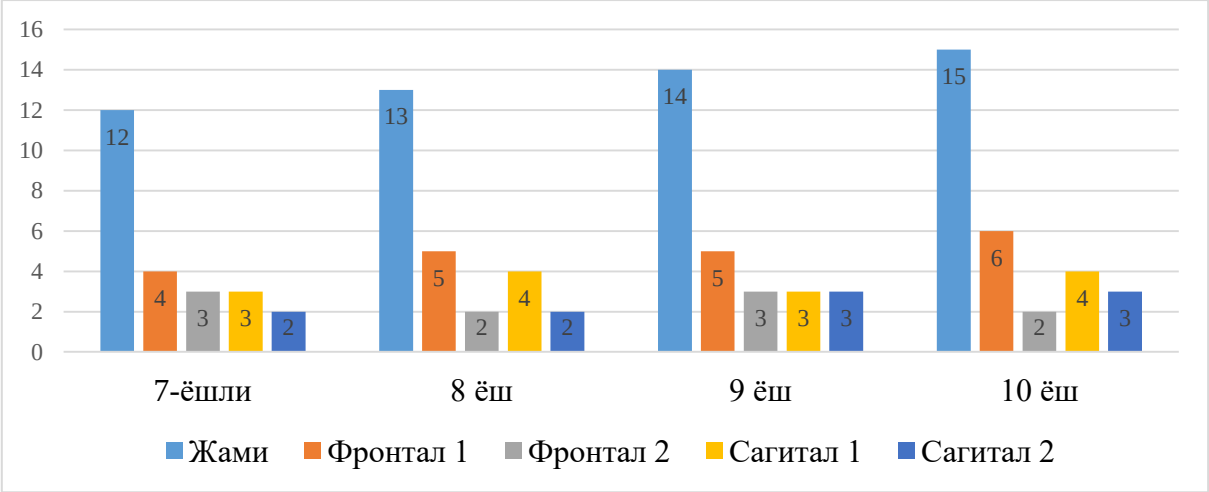
один и тот же комплекс конкретных упражнений, но специальные и общеразвивающие упражнения использовались в разных вариантах.

Наше исследование проводилось на учащихся начальных классов средней общеобразовательной школы № 200. Школьники (с нарушениями осанки) были разделены на группы по степени сколиоза.

В экспериментальную группу были отобраны учащиеся 1-4 классов со сколиозом 1-2 степени, учащиеся 1-класса в возрасте 7 лет с искривлениями позвоночника составили 12 учеников, в возрасте 8 лет 13 учеников, в возрасте 9 лет 14 учеников и в возрасте 10 лет 15 учеников. Общее количество учащихся 54 ученика.

В ходе исследования определялись антропометрические показатели детей 7-10 лет и осложнения в строении телосложения. (Таблица 1)

Осложнения строения телоложения учащихся 7-10 лет экспериментальной группы до исследования (n = 54)



Был разработан определенный график, для использования специального комплекса упражнений, разработанного в ходе исследования. Согласно графику, 3 группы учащихся обучались комплексу специальных упражнений 2 раза в неделю на занятиях и 3 раза во внеурочное время, а их продолжительность составляла от 30 до 35 минут.

Подобраны специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы на месте осложнения в позвоночнике. Были разработаны специальные стандарты упражнений для учащихся по возрасту, полу, функциональному состоянию и степени искривления позвоночника. Полученные результаты показывают, что определенные мышцы оказывают эффективное воздействие на мышцы местами.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

Таким образом, на исправление искривления позвоночника во фронтальной плоскости, были включены дополнительные следующие 4 упражнения:

1. Упражнения на расслабление мышц;
2. Упражнения, укрепляющие мышцы (воздействующие на мышцы плеча, копчика, поясницы и поясничного отдела позвоночника, прямые и косые мышцы живота);
4. Асимметричные и симметричные упражнения (дать ассиметричную нагрузка на опорно-двигательный аппарат по структуре движения);
5. Упражнения на координацию движений и равновесие.

Для коррекции искривления позвоночника в сагиттальной плоскости было выбрано 2 дополнительных упражнения:

1. Упражнения, корректирующие тело, развивающие статическую выносливость (сближение, отведение плеч, подтягивание, подвешивание с согнутыми руками);

2. Упражнения, развивающие силу спины и передней части тела, а также мышцы плеч.

При использовании специальных упражнений для коррекции кифозного состояния тела основной упор делался на коррекцию грудного отдела позвоночника. Анализ показателей физической подготовленности показал, что после педагогического эксперимента в медицинских группах улучшились результаты антропометрических показателей участников, с осложнениями искривлений позвоночника (нарушениями осанки) во фронтальной и сагиттальной плоскостях, то есть наблюдалось положительное изменение.{4. 178-180-б; 5.65-68-б; 6.244-245-б)

1 ученик в экспериментальной группе с искривлением позвоночника в сагиттальной плоскости в возрасте 7 лет из II группы был переведен в I, а 2 учащимся с осложнениями сколиоза I степени удалось выздоровить.

2 учащихся с искривлением позвоночника во фронтальной плоскости II группы были переведены в I группу, а 4 учащихся I группы были переведены в основную группу без каких-либо осложнений сколиоза. Тот факт, что 6 из 12 учащихся в начале этого исследования были переведены из группы в группу, означает, что у 50% учащихся не осталось осложнений сколиоза.

1 ученик с искривлением позвоночника в сагиттальной плоскости в возрасте 8 лет из II группы был переведен в I, а 3 учащихся с I группы были переведены в основную группу. 1 ученик переведенный со II фронтальной

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

группы в I и 3 учащихся перевденные из I группы в основную, могут продолжить обучение, улучшая свое здоровье. Тот факт, что 6 из 13 учащихся в начале этого исследования были переведены из группы в группу, означает, что у 46,1% учащихся не осталось осложнений сколиоза.

1 ученик с искривлением позвоночника в сагиттальной плоскости в возрасте 9 лет из II группы был переведен в I, а 2 учащихся с I группы были переведены в основную группу. Если по осложнению сколиоза во фронтальной плоскости всего 4 учащихся переведены из группы в группу, 2 из них переведены в основную группу. Это исследование показало, что благодаря использованию специальных упражнений 42,8% учащихся могут заниматься физической культурой и спортом без осложнений, связанных со сколиозом.

Еще один высокий показатель был у школьников в возрасте 10 лет. Потому что они сами действовали осознанно. Поэтому это нам не вызвало затруднений. В процессе проведения занятий в 2 группах по 7 учащихся по сагиттальному состоянию, 4 переведены из группы в группу и 4 из них были переведены на занятия в основной группе. Были выявлены изменения по фронтальному состоянию, Фронтал ҳолат бўйича ўзгариш юзага келди,но не было достаточного роста для перевода в группу. 1 ученик их II группы был переведен в I группу, 3 ученика из I группы были переведены в основную группу. 6 учащихся из 15 в возрасте 10 лет были переведены в основную группу, что состовляет 40,0 %

Изменение осложнений строения тела в экспериментальной группе учащихся 7-10 лет за время исследования (2-график).

Группы		Количество учащихся	Здоровая группа	Статистические показатели	Количество нарушений во фронтальной плоскости				Количество нарушений в сагиттальной плоскости			
					Степени нарушения осанки							
					I (1°-10°)		**II** (11°-25°)		**I** (1°-10°)		**II** (11°-25°)	
					сон	%	сон	%	сон	%	Сон	%
Контрольная группа	В начале эксперимента	54	-	$\overline{X}$	5,0	36,	2,5	18,3	3,5	26,0	2,5	18,3
				σ	0,8	2,5	0,7	4,6	0,5	3,4	0,5	2,4

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

	В конце эксперимента	45	9	$\overline{X}$	4,7	43,7	4,2	16,4	3,2	27,2	1,5	16,7
				σ	1,0	4,4	0,7	3,6	0,4	4,1	0,5	5,1
				t	1,8		2,2		2,2		1,9	
				p	>0,05		<0,05		<0,05		>0,05	
Экспериментальная группа	В начале эксперимента	54	-	$\overline{X}$	5,0	36,8	2,5	18,7	3,5	26,0	2,5	18,3
				σ	1,12	2,5	0,5	4,66	0,5	3,4	0,5	2,4
	В конце эксперимента	30	24	$\overline{X}$	4,0	39,5	1,2	16,4	2,0	27,2	1,2	16,7
				σ	1,1	4,4	0,4	3,6	0,0	4,1	0,43	5,1
				t	3,6		5,6		4,5		5,7	
				p	<0,001		<0,001				<0,001	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сколиоз нарушение осанки чаще встречается у детей в возрасте 5-15 лет. Ранняя профилактика этого заболевания позволяет выявить и исключить риск развития хронической патологии. В ходе эксперимента было установлено, что использование специального комплекса упражнений, разработанного в ходе исследования, оказывает большое влияние на профилактику нарушений осанки у детей. Из всего этого мы делаем вывод, что мы начали занятия с 54 учащимися в начале исследования, и в течение 6 месяцев осталось 30 учащихся в 2 группах. 24 учащихся были переданы в основную группу. Это в целом рост на 44,4%.

REFERENCES

1. Ўзбекисмтон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январьдаги “Ўзбекистон Республдикасида жисмоний тарбия ва спорни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли фармон Lex.uz.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00966

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат тамонидан қўллаб-қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони 2017.
3. Н.Ю. Валиева., (2020) Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Academic Research in Educational Sciences,2020/11 1 (3), 1266-1271.
4. L.T.Davlatova.(2021) Inklyuziv ta’lim tizimida ta’lim pedagogikasining ahamiyati va ta’lim muhitini shakillantirishda interaktiv texnologiyalardan foydalanish samaradorligi Scientific progress. 2021/IV, 1.(6) 30-35 betlar
5. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
6. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов Academic research in educational sciences 2 (2), 874-879 стр
8. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан – спортга (илмий – назарий журнал), 2020 (8), 50-52.
9. Юнусов, С.А (2021). Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании “SCIENTIFIC PROGRESS” Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 6.
10. Юнусов, С.А (2021).Особенности периодизации тренировочного процесса атлетов высококвалифицированных парапауэрлифтёров. Фан – спортга 2021 (илмий – назарий журнал) № 1.
11. G’ofurov, Sh.H (2021). Malakali sprinterchilarning sport mashg’ulotlarini rivojlantirishning usullari. Academic research in educational sciences 2 (4), 309-313
12. Mirjamolov M.Kh., Svetlichnaya N.K., Abdiev Sh.A., Davlatova L.T., Sobirova L.B. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education (2021) 58(2): 1379-1389. ISSN: 00333077. DOI: https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2286
13. Светличная Н.К., Шарипова С.Н. Коррекция функционального состояния детей средствами адаптивного физического воспитания // Научно-практический медицинский журнал «Детская медицина Северо-Запада», т.8, №1, 2020. – С.308-309
14. Светличная Н.К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий в адаптивном физическом воспитании детей / Журнал «Фан – спортга», №1, 2017. – С.39-43.