

Содержание

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!	3
Альберт Л.Н. ИЗУЧЕНИЕ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ У СТУДЕНТОВ 1 И 2 КУРСОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ	4
Афанасьев А.Д., Купцова О.В. ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ У ПОДРОСТКОВ 14–18 ЛЕТ МЕТОДОМ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	5
Ахметова Р.Ю. СОПОСТАВЛЕНИЕ ЗВУКОПОДРАЖАНИЙ В СОВРЕМЕННЫХ НАУКАХ (НА ПРИМЕРЕ АНГЛИЙСКОГО, РУССКОГО, БАШКИРСКОГО ЯЗЫКОВ)	8
Бабкова И.М. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА – КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ	10
Барتنьева В.Г., Кутырева А.Д. ДЕТИ С ДЦП: ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ	12
Бартенъева В.Г., Мусиенко А.А. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ	14
Бгатов А.П. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКОВ В ЭКСПЕДИЦИОННОЙ ФОРМЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	17
Битай А.А., Бурханов Е.А. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ	19
Быкова С.В. ПРАКТИЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАДАЧ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГО- МИНДСТРОМС	21
Воробьева Т.Ю. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	24
Гарагуля Н.А. ИНФОРМАЦИОННО-КОМУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ХИМИИ	26
Губайдуллина З.Р. ПУСТЬ РАВНОЦЕННЫ БУДУТ УМ И ЗНАНИЕ	28
Даурбаева Г.Б., Назанова Г.Ж., Елгонова С., Примкулова Ш., Шулунова Л.И. ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО КАЗАХОВ	30

ный периоды, когда 82,4% студентов занимаются 6 часов и более. Это свидетельствует о крайней неравномерности требований кафедр на протяжении семестра. Длительная подготовка в экзаменационный период приводит к резкому нарушению режима дня студентов.

Одной из причин не только утомления, но и переутомления студентов младших курсов является нерациональное планирование контрольных занятий и зачетов – они распределяются неравномерно в течение семестра и учебного года, концентрируясь в определенные недели. Между тем подготовка к каждому из них требует дополнительно 3–4 часа.

Отсутствие навыков рациональной организации внеаудиторной работы приводит к уменьшению длительности сна. 74% студентов спят не более 6 часов и лишь 26% студентов спят 7,5–8 часов. Из-за интенсивной учебной нагрузки 19,1% студентов нуждаются в дневном сне (1–2 часа). Потребность в дневном сне связана не столько с недосыпанием, сколько с общим утомлением.

В результате исследования обнаружено, что факторами, которые обуславливают изменение функционального состояния организма, являются отсутствие определенного режима дня, нерациональная организация внеаудиторной нагрузки.

Литература

1. Антонова В.М., Виленский М.Я., Карповский Г.К. Работоспособность студентов в связи с особенностями учебной деятельности и образа жизни. – М., 1983. – С. 3–23.
2. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М.: Просвещение, 1974. – 136 с.
3. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения.// Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 3. – С. 131.

Афанасьев А.Д., Купцова О.В.

Частное учреждение СОШ «XXI век»

ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ У ПОДРОСТКОВ 14–18 ЛЕТ МЕТОДОМ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

POSTURE CORRECTION OF ADOLESCENTS AGED OF 14–18 YEARS WITH THE HELP OF CORRECTIVE EXERCISES

Key words: posture, movement therapies, health saving.

Аннотация.

Проведено исследование детей возраста 14–18 лет с нарушениями осанки до и после комплекса корригирующих физических упражнений. Это позволило снизить число детей с нарушениями осанки, о чем свидетельствует проведенное тестирование

Актуальность работы.

Одной из актуальных проблем является коррекция нарушений осанки, встречающихся у 65–85% детей и подростков. У большинства пациентов с данным нарушением это обусловлено различными причинами. Одними из них являются:

- слабость естественного мышечного корсета ребенка;
- несоответствие весоростовых показателей ребенка;
- неправильные положения тела, которые ребенок принимает в течение дня при выполнении различных видов деятельности и во время сна.

В настоящее время наиболее эффективным методом профилактики, а также борьбы с нарушением осанки, является применение лечебной физической культуры (ЛФК).

Организация исследования: Исследование проводилось в течение 6 месяцев в Москве, в ЧУ СОШ «XXI век». Было протестировано 20 подростков.

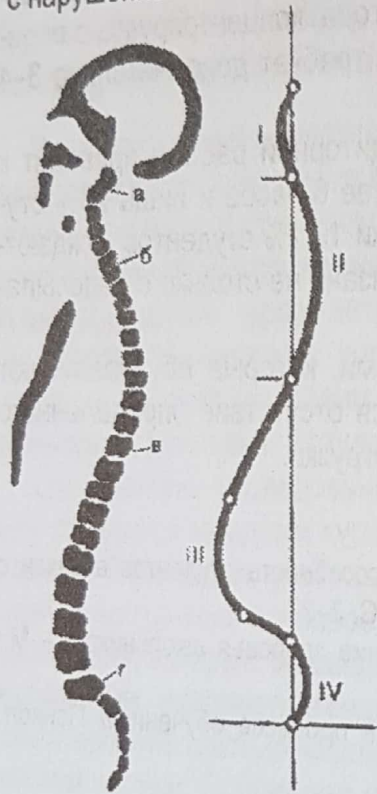
Испытуемые: подростки 14–18 лет

Метод исследования: измерение изменений угла наклона с помощью гониометра ISOM Baseline и анализ результатов.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние методики ЛФК для коррекции нарушений осанки;
2. Отследить эффективность методики ЛФК;
3. Оценить влияние данной методики.

Целью работы является разработка методики ЛФК для профилактики и борьбы с нарушениями осанки. При создании методики ЛФК, состоящей из корректирующих упражнений, мы взяли за основу анатомические особенности развития позвоночного столба у детей 14–18 лет.



На рисунке представлены отделы позвоночника, где а – шейный отдел; б – грудной; в – поясничный и г – крестцово-копчиковый. Различают четыре физиологических изгиба позвоночника в сагиттальной плоскости: два обращены выпуклостью «кпереди» – это шейный(I) и поясничный(III) лордозы; два обращены выпуклостью «кзади» – это грудной(II) и крестцово-копчиковый(IV) кифозы. Благодаря физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивает устойчивость и подвижность позвоночника [1].

Осанка является устойчивым двигательным стереотипом, который может утрачиваться при наличии нарушений в нервно-мышечной, а также костной структуре. Корректирующие упражнения, входящие в методику ЛФК, стимулируют тоническое сокращение мышц с целью коррекции статической составляющей двигательного стереотипа у детей с нарушением осанки.

Методы исследования: анкетирование, наблюдение, изучение медицинских карт детей с диагнозом – сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина; изучение антропометрических карт испытуемых до и после использования методики ЛФК.

Методика лечебной физкультуры.

Нами была разработана методика упражнений ЛФК, целью которой является профилактика (при отсутствии нарушений) и мероприятия, направленные на устранение нарушения осанки.

Результаты исследования.

Позвоночник выполняет не только амортизационную функцию за счет 4 физиологических изгибов позвоночника, но и опорную функцию, которая обусловлена увеличением размеров позвонков от шейного до крестцово- копчикового.

Одной из главных особенностей организма подросткового возраста является его быстрый темп роста и развития. Особую роль в формировании осанки имеет лечебная физическая культура (ЛФК). Под влиянием упражнений на различные мышечные участки спины происходят важные физиологические изменения.

Нами был разработан комплекс упражнений для подростков 14–18 лет.

В таблицах представлены изменения в показателях до и после комплекса упражнений.

Таблица 1

Показатели подвижности позвоночника до выполнения комплекса упражнений

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Сгибание головы	3,4+0,25		3,3+0,35	
Разгибание головы	18,2+0,3		18,04+0,40	
Поворот головы	Налево	Направо	Налево	Направо
	9,4+0,22	9,1+0,25	9,1+0,5	9,5+0,35
Наклон головы	10,4+0,3	10,5+0,5	10,2+0,25	10,5+0,55
Боковое сгибание туловища	39,5+2,30	37,9+2,25	39,5+2,03	37+1,70

Таблица 2

Показатели подвижности позвоночника после выполнения комплекса упражнений

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Сгибание головы	3,8+0,20		2,9+0,17	
Разгибание головы	17,5+0,25		19,5+0,20	
Поворот головы	Налево	Направо	Налево	Направо
	8,5+0,13	8,51+0,15	7,05+0,3	7,1+0,28
Наклон головы	8,6+0,20	10,5+0,15	8,19+0,28	7,9+0,25
Боковое сгибание туловища	38,9+0,69	38,7+0,71	35,29+1,20	34,2+1

Вывод:

Таким образом, можно заметить разницу до и после использования комплекса упражнений ЛФК, направленных на улучшение и профилактику нарушений осанки. Из всего этого можно сделать вывод, что упражнения корригирующего типа являются основным и эффективным методом лечения нарушений осанки.

Литература

1. 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. [1]
2. Сидоров С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом, М., Физкультура и спорт, 2005
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. ин-тов физ-ры / Под ред. проф. С.Н. Попова. – М., 1988.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М., 1985.
5. Ловенко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. – 2-е изд., перераб. – Л., 1988.