

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВЫПОЛНЕНИЮ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ ПО КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.С. Устюжанина

Устюжанина Наталья Сергеевна,

учитель физической культуры,

высшей кв. категории

МОУ лицей № 110 им. Л.К.Гришиной, г. Екатеринбург

В работе представлены результаты организации обучения на уроках физической культуры в начальных классах с позиции концепции развивающего обучения. При выполнении работы было выявлено основное противоречие между теоретическим подходом к коррекции пространственных нарушений и практикой их развития в условиях общеобразовательного учреждения, что усугубляется крайне малой разработанностью подобных методик.

В физическом воспитании необходимо основываться на духовном фундаменте личности, развивая у детей стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать эти и другие задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся.

На сегодняшний день нет единой классификации компетенций, как нет и единой точки зрения на то, сколько и каких компетенций должно быть сформировано у обучающихся.

Мне кажется, что существенным будет систематизировать проявление ключевых компетенций в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура», определив их социальную и личную значимость для обучающегося.

Наблюдения и исследования за последние 2 года позволили создать программу деятельности учителя ФК по формированию ключевых компетенций обучающихся и методику обучения младших школьников с нейро-ортопедической патологией выполнения профилактических упражнений в условиях общеобразовательного учреждения.

В основу заложен образованный стандарт, где в основных требованиях к уровню подготовки указано, что ученик должен приобрести следующие компетентности: в сфере оздоровительно-реабилитационной, двигательной деятельности, самоконтроля и индивидуального физического развития.

Внедрение данной программы в учебный процесс поможет сформировать у обучающихся:

- умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;
- готовность замечать проблемы и искать пути их решения;
- умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;
- умение уживаться с другими;
- готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими).

Для гармоничного развития ребенка очень важно, чтобы у него были задействованы оба полушария головного мозга, без резкого преобладания одного над другим. Применяемая асинхронная (несимметрическая) гимнастика,

способствует развитию обоих полушарий головного мозга, снятию мышечных зажимов, преодолению стереотипов.

Кроме того, систематические занятия несимметрической гимнастикой позволяет управлять собой вне привычных двигательных стереотипов, что достигается благодаря навыку внутреннего контроля, легкой адаптации к смене ритмической деятельности, умению осуществлять многосторонний контроль в пространстве.

Для учеников начальной школы был разработан корригирующий комплекс «Звёздочка» с узкими лентами длиной 1,1 м. Данные упражнения позволяли корректировать осанку и укреплять основные мышечные группы из нестандартных исходных положений.

Предварительный анализ эффективности оздоровительной методики определялся:

- 1) по состоянию мышечного корсета и удержанию тела в комплексах «Простая йога», «Горизонталь», «Вертикаль», «Пять тибетских жемчужин»;
- 2) по состоянию общей координированности движений из исходных положений стоя, лежа на спине, комплекс ушу «Лянгун-шибафа»

Мои наблюдения ассиметричности и симметричности в тестовых движениях выявили, что при систематическом повторении корригирующих упражнений неблагоприятный двигательный стереотип ломается.

Для повышения общей координированности в движениях, укрепления основных мышечных групп в разминочный комплекс суставной гимнастики включались упражнения увеличения дыхательной емкости легких.

Индивидуальный контроль за адаптацией организма к данной работе осуществлялся по ЧСС, максимальные допустимые значения, которой не превышали 150 уд/мин, что обеспечивало оздоровительный эффект.

Из спортивно-медицинского оборудования использовался диск «Чудес» диаметром 3м., массажные мячи разного диаметра, яркие ленты 1,1м., палки длиной 1,5 – 2м. Упражнения на мячах большого диаметра включались в основную или заключительную части занятия для повышения терапевтического эффекта занятий, а яркая окраска и необычный размер мяча положительно влияли на настроение ребенка. Упражнения на таких мячах способствует расслаблению мышечной системы и правильному формированию физиологических изгибов в растущем позвоночнике. Работа с двумя малыми массажными мячами для каждого ребенка, позволяет выполнять упражнения на развитие координации и снимать мышечное напряжение в шейном отделе позвоночника.

Весьма перспективной представляется структура занятий корригирующей гимнастикой с учащимися начальной школы, построенная на принципах "круговой тренировки". Учащиеся последовательно выполняют в определенных временных параметрах заданные упражнения на "остановках", оборудованных гимнастическими снарядами и инвентарем. Данная методика позволяет повысить эмоциональность и моторную плотность занятий.

Ежегодные данные специалиста логопедического пункта и данные психолого-медико-педагогической комиссии показали наличие у детей нейро-ортопедических отклонений.

Это послужило предпосылкой для планирования и проведения формирующего педагогического эксперимента. Разработанная методика была апробирована впервые в группе корригирующей гимнастики «Физкультурша». Был проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 24 учащихся 3-х классов по 12 человек в контрольной и экспериментальной группе с почти равным соотношением мальчиков и девочек. В обеих группах занятия проводились два раза в неделю в течение 40 минут. С целью развития вертикализации тела мной разработан комплекс упражнений с использованием плотного матерчатого круга под названием «Диск Чудес», диаметром 3 м. разделен на сегменты разного цвета с обозначенным центром. Тренажер используется на занятиях при выполнении упражнений из различных исходных положений, в подвижных играх, на занятиях во внеурочное время. Можно использовать одновременно с другим спортивным оборудованием, например мячом разного диаметра, фитболом, степ-платформой. Из применяемых упражнений выделены группы: по целевой направленности, по влиянию на развитие отдельных факторов, по профилактике и предупреждению отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечного корсета и развитие силы мышц.

В результате применения разработанной методики качество обучения выполнения комплекса, определяемое по сумме правил, усвоенных всеми занимающимися группы, неуклонно повышалось с существенным ускорением обучения к концу экспериментального периода. В результате общий уровень обученности получил существенные отличия.

В плане профилактики гиподинамии все предложенные комплексы ориентированы на повышение двигательной активности у занимающихся учащихся.

Перспективы последующих исследований проблемы связаны с разработкой научно-обоснованной технологии коррекции ходьбы младших школьников с учетом динамических характеристик.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С.5 – 106.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 260с.
3. Комплексный контроль и коррекция функционального состояния детей с дисбалансом мышечной системы // Теория и практика физической культуры, 1997. № 9. С.21.
4. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектов осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982. -144с.
5. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозах / Под. ред. Р.С. Хачатуров. – Л.: Просвещение, 1988.-65с