7. Сухарев А.Т. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. 272 с.

IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AS A BASIC ONTOGENESIS FACTOR ZDOROVEFORMIRUJUSHCHIE TECHNOLOGIES

Svetlana Medvedev Adolfovna,
PhD, Associate Professor
Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg city

УДК 796:015.7644

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЗАХСКОЙ ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ

Байсерикова Наталья Сергеевна
Учитель физической культуры высшей категории Средняя школа — «Мамания» с дошкольным мини центром,
Республика Казахстан

Аннотация: статья содержит проанализированную работу школы по применению нового направления гимнастики на уроках физического воспитания и в учебно воспитательном процессе. Результатом как теоретических, так и практических инноваций в системе образования предполагается введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; физическое воспитание;

Abstract: This article contains the analyzed work of the school on the application of the new direction of gymnastics at lessons of physical education and in teaching and educational process. The result of both theoretical and practical innovations in the education system to be introduced in the new aims of education; the development of new content, new methods and forms of education and training, deployment and diffusion of existing educational systems; the development of new school management technologies.

Keywords: integrative innovative technology, physical education, health -saving technologies.

В настоящее время, Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «В 21 веке - здоровье каждому человеку планеты!» .При этом понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Такая трактовка понятия «здоровье» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов гимнастики.

Популярность гимнастики в течение более чем 10 лет основана на ее отличительных чертах эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Совершенствование физического образования в начальной и средней школе, на данном этапе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика нарушений осанки. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями

Правильная осанка, которая начинает формироваться в раннем возрасте, и ее главная составляющая – здоровый позвоночник – отражают степень общего развития детей и подростков, их функциональный статус и являются основой здоровья школьников.

Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

В школе огромный процент учащихся имеющих нарушения осанки разной степени, и таким детям требуется коррекция в исправлении этих нарушений.

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»?

Самый простой ответ гласит, что здоровье - это отсутствие болезней. Непродолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них – окружающая среда, генетическая предрасположенность – трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Мы привыкли считать, что королева спорта и здоровья является легкая атлетика ,но проработав 30 лет в школе я убедилась, в том что на ряду с бегоми, прыжками большое значение имеет оздоровительная гимнастика.

Занимаясь исследовательской работай с учениками по гимнастики мы открыли для себя сваю национнальную гимнастику «Оздоровительная казахская гимнастика Айкуне». Которую используем до начало занятий и для детей с ослабленным здоровьем. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является Айкуне-гимнастика. Казахская гимнастика Айкуне известна как «комплекс упражнений для позвоночника». В переводе с тюркского языка «айкуне» означает «раскрой душу, слушай тело, двигайся (следуй) туда, куда оно подскажет». Сегодня 99% населения имеют нарушение осанки, сколиоз и различное положение костей стопы, т.е. плоскостопие.

В гимнастике Айкуне движение начинается с кончиков пальцев стопы, они задают амплитуду всем выше стоящим костям скелетной мускулатуры. От их натяжения зависят зрение, слух, дыхание. Данная гимнастика в Казахстане появилась 1996 годув Павладаре.Но свое продолжение у себя на родене она нашла гораздо поже. Когда опробованные на себе упражнения сформировались в систему, айкуне-терапия прошла клиническую апробацию в Новосибирском филиале Российской академии медицинских наук.

Методика была признана эффективной, оригинальной, безопасной и рекомендована для лечения и реабилитации больных с заболеваниями позвоночника и опорно-двигательного аппарата. И одними из первых эту методику испытали сотрудники Жилищного комитета Петербурга.

Целью этих занятий было не только оздоровление организмов диспетчеров жилкомсервисов, но и выработка у них полезных профессиональных качеств: способности концентрироваться, сосредотачиваться, запоминать много информации, быть спокойным и собранным в любой ситуации. Айкуне с поставленными задачами справилась блестяще, чем привлекла в свои ряды новых последователей.

Казахскую гимнастику сейчас усиленно изучают и всерьез подумывают о том, что стоит ее ввести обязательным предметом в программу образовательных и спортивных учреждений. Уверяют, что занятия айкуне способствуют лучшему усвоению учебного материала. Проводя работу и используя различные гимнастики такие как Пилатес, дыхательная гимнастика Стрельниковой и другие.

Мы убедились в том, что оздоровительная гимнастика «Айкуне» обьединяет все эти гимнастики.

В школьной программе есть такой вид спорта, как гимнастика. Сейчас она переживает свое второе рождение. Гимнастика на снарядах постепенно уходит из школы в связи с отсутствием инвентаря. Вот и появляются новые виды гимнастики - такие как атлетическая гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика, а также и оздоровительная гимнастика Айкуне.

Почему я выбрала среди массовых форм оздоровления организма гимнастику Айкуне, потому что данный вид гимнастики доступен для всех возрастных групп. Своим многообразием упражнений гимнастика Айкуне доступна и полезна, формирует физические качества легко и непринужденно, не требует большой физической нагрузки или специальной подготовки, однако дает колоссальный результат.

Также хотелось бы отметить, что в нашей школе есть необходимые материально- технические условия для проведения надлежащего и правильного обучения детей в рамках установленной стандартом образовательной программы. Основываясь на этом, считаю, что для занятий в наших специфических условиях - использовать оздоровительную гимнастику Айкуне очень практично.

Поэтому особое внимание я хочу уделить оздоровительной гимнастики Айкуне, основы которой дети получают в нашей школе, что, несомненно, будет способствовать скорейшей и легкой адаптации уже в условиях проведения занятий.

Достоинством данной гимнастики, выгодно отличающих ее от других видов оздоровительной деятельности, является то, что при организации занятий не требуется особых условий, материальных затрат, в том числе дополнительного дорогостоящего оборудования такого как степы, тренажеры и т.д.

Но существует возможность использования простейшего нехитрого оборудования, как раз, которым оснащена наша школа.

В школе была сформирована группа лечебной физкультуры для учащихся среднего звена с нарушениями осанки для профилактики и коррекции при помощи данной гимнастики. Для учачихся совместно с медиком был разработан комплекс упражнений.

В течении учебного года учащиеся три раза в неделю выполняли упражнения по 3 минуты под наблюдением учителя и школьного врача.

Ребята с готовностью приступают к выполнению данного комплекса упражнений, (их всего 8) задаваемых учителем, тем более, что эти задания для них не новы, и не вызовут трудностей при осваивании.

Сама гимнастика признана эффективной, оригинальной, безопасной поэтому все упражнения в Айкуне связаны с позвоночником. Тем самым учат детей следить за своей спиной это и умение правильно сидеть, стоять что немало важно в наше время. Основатель данной гимнастики Абай Баймагамбетов самый настоящий патриот Казахстана. Гимнастика, основанная на танба (род) поможет популяризации казахских национальных традиций.

Упражнения названные в честь радов дает своеобразную подсказку схематически повторяя само движение (а Абай Баймагамбетов свято верит, что лет через 10–20 так и будет!), выучит и названия упражнений на казахском языке, а это, в свою очередь, пробудит его интерес к культуре и истории страны, потому и эмблему для айкуне выбрал особую, «неслучайную» – круг шанырака с национальным орнаментом.

Можно задаться вопросом, что же дают такие занятия учащимся с нарушениями в осанке? Правильное выполнение упражнений предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на коленях, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Упражнения выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна.

Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

– В базовом комплексе есть упражнение «керей». Один из гербов племени керей представляет из себя дугу, именно так и нужно выгнуть позвоночник, – Упражнение выполняется сидя. Голова, плечи, тазовая область расположены на одной вертикальной линии.

Максимально выгибаем поясничный и грудной отдел позвоночника до упора дугой вперед. И удерживаем как можно дольше.

Еще пример: упражнение «аргын», которое помогает улучшить зрение. Танба племени аргын – два глаза. Так что прослеживается прямая связь…

– При помощи простых упражнений можно справляться с такими недугами, как остеохондроз, искривление позвоночника, (что очень важно в наше время, так как каждый 3 ребенов страдает сутулостью и искревлением позвонка из-за тяжестей школьных рюкзаков) межпозвоночные грыжи, а через оздоровление позвоночника решить и более «глубинные» проблемы здоровья.

– Эта гимнастика перестраивает прежний патологический мышечный стереотип и запускает новый, способный самостоятельно справляться с проблемами. Айкуне создает естественный механизм поддержания здоровья и помогает превратить организм в самоисцеляющуюся систему.

При помощи простых движений можно справится с таким недугом как остеохондроз искривление позвоночника.

Выполняя упражнения, ребята знакомятся не только с положительными качествами данной гимнастики, но и с историей своего народа. В нашей школе на протяжении 5 лет изучают данную гимнастику используя ее до занятий и во время уроков для того чтобы дать возможность отдохнуть позвоночнику от переутомления во время сидения.

В школе созданы 3 группы где ведут наблюдения за ребятами систематически занимающиеся данной гимнастикой:

- 1 группа - ребята спортсмены и относящиеся к основной группе.
- 2 группа - дети с ослабленным здоровьем,
- 3 группа - ребята с ДЦП (занятия проводятся под контролем учителя).

Преподаватели прошли обучения в центре Абай емши в городе Алматы. Используя на занятиях утренней гимнастики, оздоровительную гимнастику Айкуне, повышая, таким образом, интерес детей к физическим упражнениям и к истории своего народа. Чем раньше мы научим детей, владеть своим телом, как выразительным инструментом, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности и возможно меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, вниманием, памятью, мышлением, формированием правильной осанки. Айкуне гимнастика уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов.

Все это создает положительные эмоции, что так необходимо нашим детям. Не случайно гимнастика Айкуне получила такое массовое распространение во всем мире. Ей занимаются как в Казахстане, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья и т. д. Гимнастика Айкуне развивает двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Наши исследования проводились с 2011-2016 года использовались различные упражнения данной оздоровительной гимнастики, было выявлено что используя комплекс упражнений «Адай»:

улучшается настроение
20-32% проходят головные боли,
боль в позвоночнике

При выполнении комплекса упражнений **«жаныс»** проходят головные боли улучшается кровообращение у ребят улучшается настроение ,заряд бодрости ребята получают на весь день

При выполнении комплекса упражнений «Керей» или «Қыпшақв» течении 3-4минут 43% опрошенных отметили ,что проходит усталость ,22% головные боли, 35% не беспокоит позвоночник ,спина .

Что очень важно для ребят в школе так как больше половины времени они находятся в сидячем положении. Для ребят с ослабленным здоровьем подбирались такие упражнения которые немогли навредить здоровью

После консультации с врачем отобрались упражнения необходимые данной группе. Упражнения подбираются главным образом с расчетом выгибания позвоночника в направлении, противоположном его патологическому искривлению.

Было обращено внимание на моторику рук,искревление позвоночника и ребята с диагнозом ДЦП

№	показатели	до	после
1	Моторика рук	P 0,001	22%
2	Собирание кубиков	P 0,01	18%
3	хваты	P 0,01	20%

Заключение. В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого.

Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями

Исходя из всего выше изложенного, не могу не вспомнить слова Жака Далькроза «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувства радости. Занятия гимнастики должны приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абальмасова, Е.А. Сколиоз: этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение / Е.А. Абальмасова, Р.Р. Ходжаев. – Ташкент: Изд. мед. лит. имени Абу Али ибн Сино, 1995. – 200 с.

2. 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.

3. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки /И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.

4. Скиндер, Л.А. Комплексная оценка функционального состояния мышц брюшного пресса у детей со сколиозом / Л.А. Скиндер // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 96–101.

5. Соколова, О. Новый метод профилактики и лечения сколиоза / О. Соколова // VITA. Традиции. Медицина. Здоровье. – 1995. – № 2. –С. 17–18.

6. Сосина, В. Корригирующая ритмическая гимнастика при нарушениях осанки / В. Сосина, Э. Фабиан // Спорт в школе. – 1998. – № 35–36. – С. 6–8.

7. Тиллаев, С.Р. Функциональное состояние опорнодвигательной системы у детей, больных сколиозом: автореф. дис. д- ра мед. наук: 14.00.22 / С.Р. Тиллаев; НИИ травматологии и ортопедии МЗРеспублики Узбекистан. – Ташкент, 1999. – 35 с.

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS WITH INCORRECT POSTURE WITH KAZAKH GYMNASTICS AICUÑA

Bayserikova Natalia S.

the highest category of High School Physical Education Teacher - "Mother-of" with preschool mini center

The Republic of Kazakhstan