

метному обучению и с поступлением в образовательные учреждения, а также в пубертатный период.

В настоящее время проводится анализ комплектования специальных медицинских и коррекционно-оздоровительных групп в образовательных учреждениях Орджоникидзевского района Екатеринбурга и обработка полученных данных для разработки организационно-методических особенностей физического воспитания учащихся общеобразовательных школ с нарушениями в состоянии здоровья.

Н.Н. Трифонова (Екатеринбург)

Коррекция нарушений осанки средствами атлетической гимнастики у учащихся 14–16 лет

Количество школьников с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет, по данным разных исследований, от 60 до 80 %, т. е., в среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. Более половины подростков страдают хронической паталогией, каждый четвертый имеет III группу здоровья.

Работа по единой, жестко регламентированной программе приводит к единообразию форм и методов, ориентирует на унифицированный стандарт в воспитании школьника, игнорируя индивидуальные особенности его развития и имеющиеся нарушения в состоянии здоровья.

Одной из предлагаемых нами организационных форм являются занятия физической культурой в тренажерном зале. Атлетическая гимнастика обладает рядом уникальных достоинств. В частности, можно целенаправленно и изолированно воздействовать на любую мышцу.

Используя особенности и преимущества атлетической гимнастики мы предлагаем применять для школьников 14–16 лет специальные индивидуальные комплексы упражнений с отягощениями, каждый из которых направлен на устранение конкретного дефекта осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, выравнивание мышечного дисбаланса. Так, например, при сутулой и круглой спине увеличен грудной кифоз, мышцы спины перерастянуты, а грудные мышцы сокращены. Для коррекции осанки необходимо включить в комплекс упражнения для трапециевидной и широчайшей мышц интенсивностью 70–75 % на 6–8 повторений и упражнения для грудных мышц интенсивностью 50–

55 % на 20–25 повторений. Такой режим работы увеличит силу мышц спины, расслабит грудные мышцы, способствуя тем самым уменьшению имеющейся деформации позвоночника.

Возможность использования ассиметричных корригирующих упражнений делает атлетическую гимнастику эффективным средством для устранения нарушений осанки во фронтальной плоскости.

Опыт коррекционной работы на уроках физической культуры со школьниками 14–16 лет, имеющими различные нарушения осанки, показывает наличие положительной динамики в состоянии подростков. Применение атлетической гимнастики раскрывает возможности для профилактики и устранения дефектов осанки, укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся.

В.А. Марчук, С.А. Марчук (Екатеринбург)

Социальные причины ухудшения зрения

Являясь биологическим объектом природной экосистемы и членом общества, человек находится под воздействием сложного комплекса климатических, химических, радиоактивных, электромагнитных, шумовых и других факторов социальной среды обитания. Поэтому здоровье является отражателем сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

В эпоху научно-технического прогресса к человеку как личности предъявляются особо высокие требования. Возросли нагрузки на все органы чувств и в первую очередь на зрение. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков РФ (ГКСЭН) близорукость за период обучения в школе с 1 по 11 класс возрастает более чем в 5 раз. К моменту окончания школы миопия констатируется у каждого третьего подростка.

За период обучения в вузах, по данным выборочных медицинских обследований среди студенческой молодежи Екатеринбурга, в среднем у 40 % студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, на первом месте среди которых стоит миопия. Каждый третий студент, обучающийся на первом курсе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ), уже имеет различные функциональные изменения зрительного анализатора. С переходом на старшие курсы проблема плохого зрения еще более усугубляется.