

УДК 616.053.4

ИННОВАЦИОННАЯ АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ СТОЙКИЕ ДЕФЕКТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА: СКОЛИОЗЫ, ИСКРИВЛЕНИЯ ГОЛЕНИ И ПЛОСКОСТОПИЕ»

Бурмистрова Н.И.

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», Коломна,
30 e-mail: nikaburm1fk@mail.ru*

Ряд детей 6-7 лет, приступающих к обучению в школе имеют стойкие дефекты опорно-двигательного аппарата. В статье рассматривается авторская программа подготовки учителей физической культуры на факультете повышения квалификации и профессиональной переподготовки в ГСГУ для работы в специальных медицинских группах с учащимися первого класса со стойкими дефектами ОДА: сколиозы, искривления голени и плоскостопие, реализуемая на основе имеющегося базового высшего образования 050100 Педагогическое образование (Физическая культура).

Ключевые слова: здоровье, педагогическое образование, адаптивная физическая культура, начальная школа, первоклассники, стойкие дефекты, сколиозы, искривления голени, плоскостопие

INNOVATIVE AUTHORIZING PROGRAM «ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE ELEMENTARY SCHOOL WITH FIRST GRADERS WHO HAVE PERSISTENT DEFECTS OPRANO MUSCULOSKELETAL SYSTEM: SCOLIOSIS, CURVATURE OF THE TIBIA, AND FLAT FEET»

Burmistrova N.I.

State social-humanitarian Institute, Kolomna, e-mail: nikaburm1fk@mail.ru

The number of 6-7 year old children starting school have persistent defects of the musculoskeletal system. The article discusses the author's program of training teachers of physical culture at the faculty of qualification improvement and professional retraining in GSGU to work in special medical groups with students of the first class with persistent defects ODE: scoliosis, curvature of the tibia, and flat feet, which is realized on the basis of basic higher education 050100 Pedagogical education (Physical culture).

Keywords: health, teacher education, adaptive physical education, elementary school, first graders persistent defects, scoliosis, curvature of the tibia, and flat feet

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов.

Несмотря на прилагаемые усилия медиков, ученых и педагогов ряд детей 6-7 лет, приступающих к обучению в школе имеют не только функциональные, но и стойкие дефекты ОДА: сколиозы и плоскостопие 2-3 степени [1,3,4,5,6,7].

В сравнении с их здоровыми сверстниками, эти дети сталкиваются с особенностями более сложной психофизической адаптации к новым условиям, возрастающей интеллектуальной и статической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат (ОДА), одновременно уменьшающейся двигательной активностью (ДА) в сравнении с пребыванием их ранее в условиях ДОО и особенно, недостатком специальной ДА [2]. Физическую реабилитацию стойких дефектов ОДА возможно осуществлять в услови-

ях начальной школы, но для этого необходима подготовка компетентных специалистов в области адаптивной физической культуры для работы в спецгруппах из контингента педагогов по физической культуре.

Название *адаптивная* физическая культура подчеркивает ее предназначение применения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ).

Это часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из специфических сфер деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации, интеграции в обществе РФ.

У ребенка с ОВЗ она должна формировать:

- осознанное отношение к реабилитации своего частично утраченного здоровья;

- способность к преодолению психофизических барьеров, препятствующих полноценной жизни в социуме;

- потребность быть здоровым (культура здоровья) и вести здоровый образ жизни;

- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества РФ.

Сколиоз – тяжелое, прогрессирующее, деформирующее заболевание позвоночника, характеризующееся не только наклоном тела в сторону, но и поворотом отдельных позвонков в градусах вокруг вертикальной оси. По тяжести ученые выделяют 4 степени данного заболевания. Наиболее «злокачественными» является грудной и комбинированный сколиоз (кифосколиоз).

Остеохондроз – это стойкое дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонковых дисков. В случае разрыва фиброзного кольца при резкой нагрузке происходит выпячивание фиброзного кольца – спинномозговая грыжа.

Искривления голени «О» – образные и «Х» – образные ноги – это остаточные явления перенесенного ранее детского рахита.

Стойкие дефекты стопы – плоскостопие в виде деформаций по типу плоско-вальгусная стопа, за ней следует варусная установка стоп. Различают 3 степени деформации стоп.

Сколиозы, ранние остеохондрозы, искривления ног, деформации стоп влекут за собой общее утомление нервной системы, снижая качество произвольного внимания, нарушения вегетативных функций организма, дальнейшее ухудшение психофизического здоровья у детей с ОВЗ, приступивших к обучению в школе.

Целью реализации данной программы явилось: сформировать у слушателей ФПК и ПП систему профессионально-педагогических компетенций в области АФК, обучить технологиям проведения занятий АФК в специальных медицинских группах с учащимися начальной школы, имеющими стойкие дефекты ОДА.

Вариативный модуль рассчитан на 72 часа.

Задачи программы:

- подробно изучить составляющие здоровья учащихся начальной школы и методики его определения;

- усвоить понятия норма, болезнь, нозология, дефекты, коррекция, физическая реабилитация;

- привить младшим школьникам культуру здоровья в условиях школы и дома, основы ведения ЗОЖ, используя доступные для данного возраста игровые технологии;

- изучить возрастные анатомо-физиологические особенности ОДА учащихся начальных классов;

- рассмотреть вопросы этиологии и патогенеза клиник стойких отклонений ОДА у младших школьников;

- подобрать формы проведения физической реабилитации здоровья ОДА у первоклассников;

- дать знания, умения и навыки традиционных и инновационных технологий АФК у учащихся начальной школы, имеющих стойкие нарушения ОДА (сколиозы и дефекты стоп);

- сформировать практические навыки и умения построения схем, комплексов, проведения технологий медико-педагогического контроля нагрузки и занятий АФК с учащимися начальной школы;

- ознакомить с технологиями использования специальных физкультурных, специальных подвижных игр для коррекции и реабилитации здоровья ОДА в малых формах целенаправленного физического воспитания;

- разработать комплекс просветительных мероприятий для тесного сотрудничества школы и родителей детей с дефектами ОДА.

Требования к уровню усвоения содержания программы

В результате изучения курса слушатель ФПК и ПП должен:

Знать:

- составляющие целостного здоровья ребенка и доступные методики его определения;

- клинику и причины стойких дефектов ОДА и формирующиеся при них сопутствующие заболевания;

- возрастные анатомо-физиологические особенности ОДА современных школьников начальных классов;

- основные понятия, актуальность, цели, задачи и требования, показания и противопоказания к занятиям АФК.

- организацию и построение занятий АФК в спецгруппах с учащимися первого класса в различных нозологических группах;

- способы физической помощи и страховки, обеспечения безопасности, профилактики травматизма, создания положительного психологического комфорта на занятиях АФК;

- теоретические, методические и организационные аспекты осуществления научно-исследовательской деятельности в сфере адаптивной физической культуры данной возрастной группы.

Уметь:

- самостоятельно приобретать, новые знания в области адаптивной физической культуры;

- расширять и углублять свой опыт и научное мировоззрение;
- пользоваться технологиями адаптивной физической культуры с целью психофизической реабилитации;
- формулировать задачи АФК, подбирать формы и средства, составлять комплексы адаптивной физической культуры для групповых и индивидуальных занятий;
- давать научно обоснованные методические рекомендации родителям по вопросам доступного использования комплексов АФК и ведения ЗОЖ с детьми в условиях дома.

Владеть навыками:

- современными технологиями поиска в интернете, обработки и представления инновационной научной информации по АФК в виде презентаций;
- навыками распространения методического опыта (отечественного и зарубежно-

го) в области адаптивной физической культуры и спорта;

- современными научными технологиями и методами исследования в сфере профессиональной деятельности в области адаптивной физической культуры;

- методами и технологиями АФК у младших школьников со стойкими формами ОДА;

- технологий подбирать оптимальную нагрузку на занятиях АФК с учетом возраста, дефекта и физической подготовленности первоклассников;

- вести медико-педагогический контроль нагрузки на занятиях АФК (визуальный контроль и с помощью графика физиологической кривой по показателям ЧСС);

- креативного подхода в работе специалиста по АФК учащимися начальной школы, имеющими сколиозы и дефекты стопы.

Таблица 1

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Результаты обучения		Формы и методы контроля/оценки
		освоенные умения	усвоенные знания	
Педагогическая	Готовности разрабатывать современные педагогические технологии с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности (ПК-12).	Применять освоенные методики и технологии при изучении предмета «АФК с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА: сколиозы и плоскостопие»	Позволяют осуществлять технологии проведения и оценивание качественного образовательного процесса проведения занятий «АФК с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА.	Проверка конспектов бесед и презентаций, тестов / оценка практической работы.
Методическая	Способности разрабатывать методические комплексы по учебной дисциплине (ПК-2).	Разрабатывать и применять освоенные методики (технологии) на занятиях «АФК с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА: сколиозы и плоскостопие»	Использовать знания инновационных методов «АФК с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА: сколиозы и плоскостопие»	Проверка планов-конспектов АФК, оценка работы. Контроль проведения занятий АФК учащимися младших классов в спецмедгруппе. Контроль в процессе подготовки практической работы ее оценка.
Культурно-просветительская	Готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья детей в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).	Разрабатывать и реализовывать просветительские программы с целью популяризации среди родителей культуры коррекции и восстановления здоровья их детей.	Актуальность просветительской направленности бесед для родителей у детей со сколиозами и плоскостопием	Проверка плана бесед для родителей детей, оценка общения.

Таблица 2

Учебный план программы

№ п/п	Наименование компонентов в вариативных программах	Все- го ча- сов	В том числе			Формы кон- троля
			Лек- ции	Прак- тиче- ские зая- тия	Само- стоя- тельная внеа- уди- торная работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	«Физическая культура с учащимися началь- ной школы с ограниченными возможностя- ми здоровья» (стойкие нарушения опорно-двигательного аппарата)	72	24	24	24	Тестовая контрольная работа
1.1.	«Здоровье как свойство организма и его составляющие. Понятия норма, болезнь, дефекты, коррекция, физическая реабили- тация»	6	4	2		
1.2.	Состояние опорно-двигательного аппарата у учащихся начальной школы	6			6	Устный опрос. Проверка кон- спектов бесед для родителей
1.3.	Анатомо-физиологические и биомехани- ческие особенности функционирования бедер, голеней, тазобедренного и коленного суставов, стоп, физиологических изгибов позвоночника и грудной клетки у учащихся младших классов.	6	2	4		
1.4.	Адаптивная физическая культура (АФК), ее цели и задачи реабилитации стойких форм ОДА младших школьников	6	4	2		
1.5.	Профессионально-педагогическая под- готовка будущих учителей адаптивной физической культуры для занятий в спец- медгруппах.	6	4	2	6	
1.6.	Особенности диагностики состояния опор- но-двигательного аппарата (ОДА) у млад- ших школьников (состояние физиологиче- ских изгибов позвоночника, сводов стопы, формы ног).		2	4		
1.7.	Влияние гигиенических факторов воздуш- ной среды, освещения, ионизации, инвента- ря, спортсооружений, спортивной одежды и обуви на эффективность занятий АФК.				6	Устный опрос.
1.8.	Урочная форма АФК как основная форма восстановления стойких форм нарушения здоровья ОДА у младших школьников.	6	4	2		Устный опрос.
1.9.	Стойкие дефекты опорно-двигательного аппарата у учащихся начальной школы. Физическая культура с учащимися началь- ной школы с ОВЗ в спецмедгруппах при стойких нарушениях опорно-двигательного аппарата (сколиозах 1-2-3 степени, ранних формах остеохондроза, деформациях голени и дефектах стопы). Контроль нагрузки на занятиях АФК (визуальный и по ЧСС).	6	4	2		

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7
1.10	Авторская презентация на тему: Специальные физические упражнения – основное средство физической реабилитации осанки, голеней и стопы у учащихся начальной школы.	6		6		
1.11	Методики АФК с учащимися начальной школы с ограниченными возможностями здоровья» (стойкие нарушения опорно-двигательного аппарата) в условиях дома.	6			6	Тестовая контрольная работа
	Итого:	72	24	24	24	
	Итоговая аттестация	6				Защита итоговой практико-значимой работы

Содержание программы реализуется в процессе фронтальных, групповых и индивидуальных занятий. В реализации образовательной программы оптимизируются, взаимодополняются аудиторские занятия и самостоятельная внеаудиторная работа слушателей. В аудиторных формах организуется дискуссионное обсуждение «круглые столы» результатов, достигнутых слушателями в ходе самостоятельной образовательной деятельности с опорой на дополнительно привлекаемые ресурсы. Самостоятельная внеаудиторная работа слушателей предполагает работу с рекомендованными источниками, подготовку к тестовой работе, создание практических материалов и предоставление их в виде комплексов АФК и других коррекционно-реабилитационных форм адаптивной физической культуры, разработку итоговой практико-значимой работы по АФК с одной нозологической формой (дефектом).

Условия реализации программы: аудитория для проведения лекционных занятий оснащенная мультимедийным техническим оборудованием, спортивный зал с инвентарем для практических занятий АФК, средняя школа №12.

Текущий контроль – тестовые работы, устный опрос слушателей.

Промежуточный контроль. Слушатели выполняют контрольную работу в виде учебно-методического комплекса (оценивается оформление, постановка задач, содержание, методические рекомендации работы с комплексом), а также осуществляют показательное проведение практического занятия АФК по составленным ими конспектам.

Предоставляют конспекты бесед по ЗОЖ для родителей и реализуют задания самостоятельной внеаудиторной работы.

По итогам освоения программы слушатели выполняют итоговый тест по изученному материалу.

К итоговому контролю допускаются слушатели, прошедшие промежуточный контроль.

Итоговая аттестация – защита практико-значимой работы в виде презентации, ее текстового варианта, предполагающей разработку программы дифференцированной АФК при различных видах стойких нарушений у детей начальной школы с ОДА, выполненной слушателем с опорой на свою практическую деятельность, представленная на бумажном и электронном носителях, успешно защищенная в виде презентации на 35-40 слайдов.

Результаты исследования и их обсуждение. Прослушав курс лекций программы (включающей подробное изучение составляющих здоровья, усвоив методики определения состояния здоровья ОДА, ознакомившись с технологиями привития ЗОЖ и культуры здоровья младшим школьникам, углубив знаний в области возрастных анатомо-физиологических особенностей ОДА учащихся 7 лет, расширив знания, умения и навыки о традиционных и инновационных особенностях технологии АФК и контроль нагрузки с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА: сколиозы и плоскостопие, выполнив практические задания по составлению схем, комплексов и проведению показательных занятий АФК, контрольную работу по итогам самостоятельной внеаудиторной работы, тестовую работу, подготовив и защитив практико-значимую работу по инновационным методикам АФК с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА: сколиозы, дефекты голеней и плоскостопие) слушатель курсов

получает достаточный объем знаний и умений специалиста, готового успешно заниматься формированием здоровья и коррекцией отклонений ОДА в спецмедгруппах с учащимися начальной школы.

Заклучение

Предложенная программа прошла апробацию в начальной школе. В ходе мониторинга здоровья технологии позволили получить улучшение ОДА у 87% первоклассников, обучить слушателей курсов ФПК и ПП инновационным подходам методик АФК с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты ОДА: сколиозы, ранние остеохондрозы, дефекты голеней и плоскостопие».

Список литературы

1. Бурмистрова Н. И. Формирование осанки у 6–7 летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.И. Бурмистрова. – М., 1992. – 25 с.
2. Бурмистрова Н.И. Преемственность внедрения технологий физической реабилитации: от ВУЗа к ДООУ, от ДООУ к школе // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: Сборник научных статей. Выпуск 2. – Минск: БГУ, 2012. – С.36- 42.
3. Голдырев А.Ю. Анализ клинико-рентгенологических признаков сколиоза у детей (дифференцированная диагностика и прогнозирование течения): автореф. дис. ...канд. мед. наук. / А.Ю. Голдырев. – Тула, 2004. – 25 с.
4. Казанцева Н.В. Коррекция плоскостопия средствами прыжковой подготовки на упругой опоре у детей 5-6 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук. / Н.В. Казанцева. – Улан-Удэ, 2015. – 23 с.
5. Кудяшева А.Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А.Н. Кудяшева. – Набережные Челны, 2012. – 23 с.
6. Нарский Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г.И. Нарский – М., 2003. – 25 с.
7. Никольский Н.С., Никольская Ю.Н. В помощь преподавателю физической культуры для специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие. – Красноярск, 2011. – 924 с.
8. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / ред. С.Н. Попова. – 8-е изд., испр. – М.: «Академия», 2012. – 413 с. – (Высшее профессиональное образование).
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
10. Физическая реабилитация. В 2 т.: учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования / С.Н. Попов, О.В. Козырева, М.М. Малащенко [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с. – (Сер. Бакалавриат).
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.