

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тарасова М.В.¹, Коган О.С.²

¹ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа, Россия, 450000, Уфа, ул. Октябрьской Революции, 3а, e-mail: M.V.Tarasova@mail.ru

²ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный университет экономики и сервиса» г. Уфа, 450000, Уфа, ул. Чернышевского, д. 145, e-mail:oskogan@mail.ru

Проблема сохранения здоровья учащейся молодежи становится с каждым годом все более сложной. Анализ данных медицинских осмотров детей, поступающих в общеобразовательные учебные учреждения, указывает на изначально низкий уровень их здоровья. Отмечается также значительное снижение уровня физического развития и физической подготовленности детского контингента. Одним из наиболее частых отклонений в состоянии здоровья детей является нарушение осанки. Авторами разработана и успешно внедрена в деятельность некоторых спортивных школ г.Уфы программа «Здоровей-ка», направленная на оздоровление и коррекцию осанки детей младшего школьного возраста при проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки по спортивной аэробике. Полученные результаты свидетельствуют об актуальности и экономической обоснованности внедрения оздоровительной программы «Здоровей-ка», включающей упражнения лечебной физической культуры, дополнительные виды физической активности и оздоровительное плавание в учебно-тренировочные занятия по спортивной аэробике для детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: здоровье, дети младшего школьного возраста, физическое развитие, физическая подготовленность, нарушение осанки, экономическое обоснование.

FEASIBILITY STUDY OF THE POSTURE CORRECTION PROGRAM FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Tarasova M.V.¹, Kogan O.S.²

¹Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, Russia, 450000, Ufa, street Okt.Revolution, 3a, e-mail:M.V.Tarasova@mail.ru

²Ufa state University of Economics and service, Ufa, e-mail:oskogan@mail.ru

The problem of young students' healthcare is becoming more and more complicated every year. Data analysis of medical examinations of children, entering general education institutions initially shows their low level of health. There has also been a significant reduction of the level of physical development and physical fitness among child population. One of the most common deviations in children's health is postural disorder. The authors have developed and successfully implemented "Zdorovei-ka" program into practice of some sports schools in Ufa. This program is aimed at improving and correcting the posture of primary school children by holding training sports aerobic exercises in initial training groups. The obtained results show the relevance and economic feasibility of implementation of the program "Zdorovei-ka", which includes the exercises of medical physical training and additional types of physical activity in training aerobic exercises for children of primary school age.

Keywords: health, children of primary school age, physical development, physical fitness, impaired posture, feasibility study.

Общеизвестен факт, что здоровье подрастающего поколения - важнейшая задача современного общества. От здоровья молодежи, в конечном итоге зависит благосостояние нации. Однако с каждым годом все более сложной проблемой становится сохранение здоровья учащейся молодежи. Анализ данных медицинских осмотров детей, поступающих в общеобразовательные учебные учреждения, указывает на изначально низкий уровень их здоровья. Отмечается также значительное снижение уровня физического развития и физической подготовленности детского контингента [1,5].

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей, поступающих в первый класс, имеют различные заболевания. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ более 80 % выпускников общеобразовательных школ имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Хронические заболевания диагностируются у 40-50 % детей школьного возраста (третья медицинская группа), у 40 % имеются различные функциональные отклонения (вторая медицинская группа) и лишь около 20 % детей считаются здоровыми (первая медицинская группа) [4].

Увеличилось число болезней опорно-двигательного аппарата, нервной, эндокринной системы и органов пищеварения.

У каждого второго ребенка регистрируется функциональное нарушение различных органов и систем, у каждого пятого – общая задержка физического развития.

Интенсивные умственные нагрузки и отсутствие правильного соотношения между трудом и отдыхом детей способствуют тому, что только за время обучения в начальной школе существенно увеличивается количество детей, относящихся к третьей группе здоровья, выявляются клинически выраженные признаки вегетативно-сосудистых расстройств.

Важным показателем, характеризующим уровень здоровья детей младшего школьного возраста и школьников, является устойчивость к различным простудным заболеваниям в течение учебного года [3].

По мнению многих авторов, все усиливающаяся тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения обусловлена низкой эффективностью учебного процесса по физическому воспитанию, отсутствием у большинства школьников позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, низкой ценностной значимости навыков здорового образа жизни, сокращением их двигательной активности [2].

Основными отрицательными моментами существующей системы физического воспитания в общеобразовательной школе являются консервативность и авторитарность уроков физической культуры в целом, однородность используемых физических упражнений, низкая моторная плотность уроков, направленных на развитие физических качеств и двигательных способностей, отсутствие необходимого специального современного спортивного инвентаря и оборудования.

Понимание необходимости позитивного качественного изменения организационно-содержательных и технологических аспектов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, особенно его здоровьесберегающего компонента, привело к появлению в последние годы целого ряда научно-методических публикаций, авторы которых предлагают различные пути совершенствования учебно-воспитательного процесса: создание

групповых объединений школьников по интересам в соответствии с их спортивными предпочтениями, проведение учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам в режиме динамических поз, комплексирование содержания и технологий проведения различных видов и форм урочных, внеурочных, внеклассных занятий физическими упражнениями, в том числе и в домашних условиях, повышение доли рекреационных видов занятий, как в ходе обязательных, так и самостоятельных форм физического воспитания учащихся общеобразовательных школ [7].

Следует отметить, что значительный потенциал для сохранения здоровья учащихся всех возрастов средствами физической культуры и спорта заложен в исполнении Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999) и Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта на 2006-2015 годы». Поступая в специализированные детско-юношеские спортивные школы, ребята начинают заниматься избранным видом спорта.

Как дополнительный вид физической активности и альтернатива традиционному физическому воспитанию в школе существует огромный перечень занятий в коммерческих клубах на тренажерах, огромный выбор фитнес-услуг для детей разного возраста. Но, несмотря на большие возможности коммерческих видов досуга, современные школьники не получают там возможности необходимой самореализации, т.е. не принимают участие в соревнованиях, не выполняют спортивных разрядов. В связи с вышеизложенным, а зачастую и по экономическим причинам, дети делают выбор в пользу занятий в спортивных школах и спортивных клубах.

Одним из наиболее частых отклонений в состоянии здоровья детей является нарушение осанки. Как отмечалось многими авторами, у детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, а слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости, часты дискинезии желчевыводящих путей. Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях. В связи с этим, коррекция дефектов осанки - не только задача физического воспитания детей, но и важный момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний, а также заболеваний внутренних органов.

Авторами разработана и успешно внедрена в деятельность некоторых спортивных школ г.Уфы программа «Здоровей-ка», направленная на оздоровление и коррекцию осанки детей младшего школьного возраста при проведении учебно-тренировочных занятий в группах

начальной подготовки по спортивной аэробике. Занятия по программе «Здоровей-ка» проводились два раза в неделю по 2 часа с использованием упражнений лечебной физической культуры, шейпинга, стрейчинга и фитбол-гимнастики. Кроме того, один раз в неделю в течение одного часа проводилось занятие оздоровительного плавания.

Цель исследования доказать экономическую эффективность оздоровительной программы «Здоровей-ка». Для достижения поставленной цели нами проводилось изучение различных финансовых затрат по осуществлению реабилитационных мероприятий, направленных на коррекцию осанки у детей и их дальнейшее восстановление [6].

Исследования в данной области показали, что финансовые выплаты при традиционных видах реабилитационных мероприятий для детей с нарушениями осанки на базе фитнес-клубов и лечебной физкультуры в условиях поликлиники весьма велики.

Материал и методы исследования. Нами проводилось специальное выборочное анкетирование 34 родителей, дети которых имели нарушения осанки и являлись учащимися младших классов обычной общеобразовательной школы г.Уфы и проходили реабилитационное лечение в условиях лечебных учреждений в фитнес-клубах города Уфы.

Результаты исследования и их обсуждение. Было установлено, что дети с нарушениями осанки чаще болеют простудными заболеваниями, поэтому их матери чаще выходят на «больничный лист по уходу за ребенком» в периоды эпидемий вирусных инфекций и других простудных заболеваний. Выплата финансовых средств государством по больничным листам в год для матери одного ребенка с нарушением осанки составляла в среднем 18,0-32,8 тысячи рублей (при среднем заработке 10-18 тысяч рублей).

Оплата больничных листов по «уходу за ребенком» по причине вирусных инфекций и прочих простудных заболеваний матерям детей без нарушений осанки составляла около 9,0-16,4 тысячи рублей.

Анкетирование родителей детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки показало, что большинство различных видов реабилитационного лечения опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время проводятся в условиях лечебных учреждений и в фитнес-клубах города Уфы на коммерческой основе.

Таблица 1

Оплата больничных листов «по уходу за ребенком» родителям детей с нарушением и без нарушений осанки

| Группы исследования | Оплата 1 дня | Частота заболеваемости | Сумма (тыс. руб.) |
|--|--------------|-------------------------|-------------------|
| Матери детей с нарушениями осанки (при зарплате 10-18 тыс. руб.) | 450-820 руб. | 4 раза в год по 10 дней | 18-32,8 |
| Матери детей без нарушений осанки (при зарплате 10-18 тыс. руб.) | 450-820 руб. | 2 раза в год по 10 дней | 9,0-16,4 |

Проведенные нами анкетные исследования по расчету финансовых затрат на оплату лечения и реабилитацию детей с нарушением осанки, не занимающихся по учебно-тренировочной программе «Здоровей-ка», выявили, что затраты могут составлять для родителей 76,0-100,6 тысяч рублей в год (при выполнении всей программы реабилитации) (табл. 2).

Таблица 2

Финансовые затраты на лечебные и реабилитационные мероприятия при нарушениях осанки у детей младшего школьного возраста, не занимающихся по программе «Здоровей-ка»
(на 1 ребенка)

| Виды лечебных и реабилитационных мероприятий | Стоимость 1 дня (раза) | Продолжительность | Сумма в тыс. руб. |
|--|---|--|-------------------|
| Оплата занятий ЛФК | 1200-1500 руб. (1 занятие) | Курс 10 дней 4 раза в год (40 акад. часов) | 48,0 -60,0 |
| Массаж спины | 300-500 руб. | Курс 10 дней 4 раза в год | 12,0-20,0 |
| Оздоровительное плавание | 330-400 руб. (1 индивидуальное занятие с инструктором ЛФК) | Курс 10 раз 4 раза в год | 13,2- 16,2 |
| Медикаментозное лечение и витамины при простудных заболеваниях | | | 3,0-5,0 |
| Итого | | | 76,0-100,6 |

В настоящее время подобное финансовое обеспечение существующей традиционной системы коррекции нарушений осанки и восстановления в условиях лечебных учреждений г.Уфы представляется достаточно сложным для многих родителей.

Часть детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной аэробикой, при постановке диагноза - «нарушение осанки», вынуждена по состоянию здоровья покидать секцию на первом году занятий, если родители не обеспечивают детям своевременное лечение. К сожалению, не всякая семья имеет возможность оплатить лечение детей с диагнозом «нарушение осанки» в условиях лечебных учреждений по полной программе. В более экономически выгодном положении находятся дети с нарушениями осанки, занимающиеся по учебно-тренировочной программе «Здоровей-ка».

По анализу проведенного анкетного исследования и расчета финансовых затрат на оплату лечения и реабилитации детей с нарушением осанки, занимающихся по учебно-

тренировочной программе «Здоровей-ка», установлен размер оплаты лечения в сумме 5,2-7,0 тысяч рублей в год (табл. 3).

Таблица 3

Финансовые затраты на лечебные и реабилитационные мероприятия при нарушениях осанки у детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе «Здоровей-ка» (на 1 ребенка)

| Виды лечебных и реабилитационных мероприятий | Стоимость 1 дня (раза) | Продолжительность | Сумма в тыс. руб. |
|--|--|--|-------------------|
| Оплата занятий ЛФК | - | (акад. час.) | - |
| Массаж спины | - | - | - |
| Оздоровительное плавание | 80-100 руб. (1 тренировочное занятие) | 40 раз (1 раз в неделю в течение учебного года) | 3,2-4,0 |
| Медикаментозное лечение и витамины при простудных заболеваниях | | | 2,0-3,0 |
| Итого | | | 5,2-7,0 |

Выводы и заключение. Полученные результаты свидетельствуют об актуальности и экономической обоснованности внедрения оздоровительной программы «Здоровей-ка», включающей упражнения лечебной физической культуры, дополнительные виды физической активности и оздоровительное плавание в учебно-тренировочные занятия по спортивной аэробике для детей младшего школьного возраста с целью решения острой проблемы коррекции осанки.

Список литературы

1. Алифанова Л.А. Реализация системного подхода к здоровьесбережению и гармоничному развитию школьников // Педиатрия. - 2006. – Т. 86, № 2. - С. 106 - 110.
2. Бальсевич В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в образовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 1. - С. 11 - 17.
3. Баранов А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей / А.А.

Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 437 с.

4. Гаджиев Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ростов н/Д, 2007. - 26 с.

5. Гутерман Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет средствами оздоровительной физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Краснодар, 2005. - 25 с.

6. Дмитриев В.С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: монография. - М.: Издательство ВНИИФК, 2001. - 240 с.

7. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л.И. Лубышева, А.Н. Кондратьев // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С. 5 - 13.

Рецензенты:

Янгуразова З.А., д.б.н., профессор, заведующая кафедрой безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды Башкирского государственного университета, г. Уфа.

Галиев М.А., д.м.н., профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды Башкирского государственного университета, г. Уфа.