

Профилактика и борба срещу деформациите на тялото на 10-годишни ученици

Антоанета Момчилова, Стефан Янев

Abstract: *The frequency of the abnormal spinal curvatures among pupils in primary school age, in the present condition, and the ways of living continuously grow up. The main factors for this are: the hypokinesia of the children; the lack of motivation for engage in sports and system occupation with physical exercises and sport; the urbanization of life; the insufficient material sport base, etc.*

Key words: *prophylactics, hypokinesia, children, physical exercises.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Проблемът е от изключително значение, защото е свързан със здравето и развитието на подрастващите като личност. Функциите на жизненоважни органи и системи в човешкия организъм зависят от правилната стойка на тялото.

Целта на това изследване е да се определи ефективността на съставената от нас система за профилактика и корекции на гръбначни изкривявания при 10-годишни ученици, която се прилага в основната форма на работа по физическо възпитание и спорт в началното училище.

Задачи

1. Задълбочено проучване на литературата, свързана с разглежданият на проблем;
2. Разработване на специализирани комплекси с упражнения със, на и без гимнастически уреди, индивидуално и по двойки, с или без съпротивление, групирани в системата за укрепване на големи мускули тялото.
3. Установяване на ефекта върху здравословното състояние, развитието на правилната стойка на тялото и основните двигателни качества.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД

Бяха изследвани ученици от ОУ "Братя Миладинови", Русе, 110 наброй (разделени в две групи опитна и контролна), през учебната 2006/2007 година. Проведено беше трансверзално изследване на редица параметри, характеризиращи отклонение от правилната конституция на 10-годишните ученици, с помощта на функционалната диагностика, както и основни двигателни умения чрез апробирани в практиката тестове.

Правилната поза зависи от анатомичната структура на гръбначния стълб, гръдния кош, раменния пояс, долните крайници и нормалната функция на тялото, мускулите и различни двигателни умения.

За проекция на резултатите от експерименталната работа използвахме следните методи за функционална диагностика за установяване на гръбначните изкривявания и отношението към движението на тялото:

1. Статичната издръжливост на мускулите на тялото:

- **Тест за статичната издръжливост на мускулите на гърба** (Л. Венова, В. Желев, 1979), измерена с максималното време за задържане на тялото, повдигнато 10-20 градуса. Резултатът се отчита в секунди с точност (0.5);

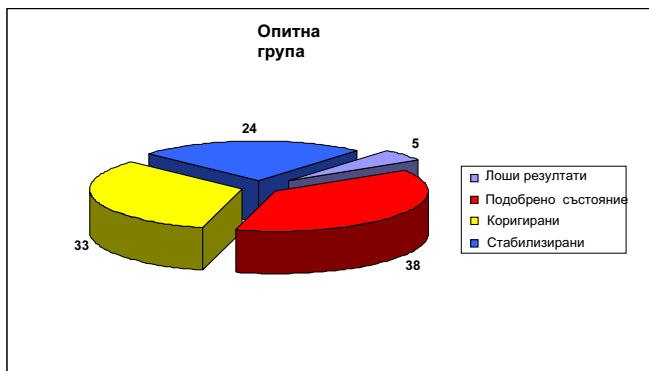
- **Тест за статичното-издръжливост мощност на коремните мускули** (Л. Венова, В. Желев). Измерва максималното време за задържане на тялото в полуседнало положение. Резултатът се отчита в секунди с точност (0.5).

2. Измерване на подвижността на гръбначния стълб чрез проби на Schober и Ott.

В опитната група приложихме разработена от нас оптимизирана програма за борба и профилактика на гръбначните изкривявания. Тя включва система от упражнения с общоразвиващ характер и специална тренировка с изправителен характер провеждани основно в подготвителната част на урока по физическо възпитание в основните ядра: гимнастика, спорт и спортни игри. Упражненията са избрани въз основа на патоанатомичният и патокинезиологичният статус, т.е. след изясняване на мускулните групи, засегнати от болестта, и след анализ на мускулите най-активно участващи в осъществяването на програмата от упражнения.

Бяха взети под внимание възрастта и индивидуалните особености на учениците. Упражненията са проведени с различни уреди: гимнастическа тояжка, плътна топка, гимнастическа пейка, гимнастическа стена и др. Скоростта на изпълнението бе умерена, а натоварването – средно. Селекцията е направена така, че да не се увеличи ротаторната мобилност на гръбначния стълб, за да се избегне прогресирането на сколиозата.

Терапевтичната работа бе в съответствие с нивото на физическата дееспособност, физическото развитие и функционалния капацитет на нервно-мускулния апарат. Ние развивахме по приоритет: силовата издръжливост на раменния пояс, паравертебралните и коремните мускули. Ние натоварвахме гръбните мускули с изометрични мускулни съкращения, избягвайки хиперекстензията на гръбначния стълб за предотвратяване на задълбочаването на неправилната сколиотична стойка. Ние също комбинирахме ходене с изтеглянето на гръбначния стълб и стъпване на цяло ходило, и не допускахме дълги и статични натоварвания на гръбначния стълб, скокове и резки движения. В контролната група работихме със стандартна методика.



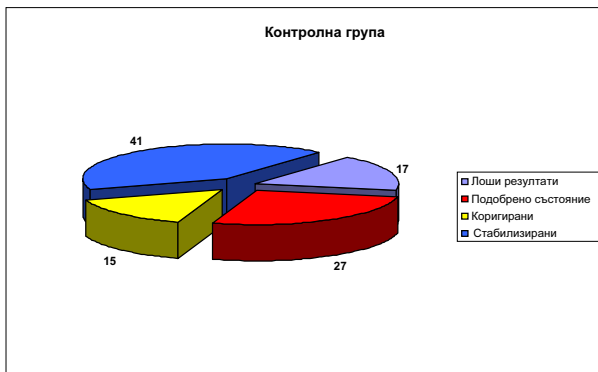
Фигура 1. Сравнителни данни от последното клинично изследване на гръбначните изкривявания при 10-годишни ученици от опитната група

РЕЗУЛТАТИ

В клиничното изследване в началото на проучването, ние отбелязахме, вида и степента на гръбначните изкривявания на 10 - годишните ученици. От общия брой 110 (52 в опитна група и 58 в контролна група), 45% са с отклонения от правилната поза. Основните резултати в края на учебната година в проучваните групи са графично изобразени на Фиг. 1.

Както е показано на фиг. 1 и 2 висок процент гръбначни изкривявания са коригирани, подобрени и стабилизирани при учениците и в двете групи, но в различна степен. По-висок процент на коригираните гръбначни изкривявания се наблюдава в опитната група 33% срещу 15% в контролната група. Близко по процент

е подобрението на състоянието на гръбначните изкривявания в двете групи, а именно: 38 процента за опитната група и 27 процента за контролната група. Пет процента в опитната група и 17 процента в контролната група са с лоши резултати. Състоянието на гръбначни изкривявания при 24% от опитната група и 41 на сто от контролната група е стабилизирано. Според тези данни прилаганата програма и начина на работа в опитната група се оказаха ефективни.



Фигура 2. Сравнителни данни от последното клинично изследване на гръбначните изкривявания при 10-годишни ученици от контролната група

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Изпълнението на специално подбрани упражнения с изправителни характер, групирани в комплекси, извършвани в подготвителната част на класа на физическото възпитание води до подобряване стойка на тялото;

2) Приложената методология надеждно подобрява работата на телесните мускули, и по-специално гръбната мускулатура;

3) Разработената програма с изправителни упражнения може да се използва с успех в класа по физическо възпитание и спорта.

Установените резултати доказват, че целенасоченото прилагане на специално разработени комплекси от упражнения за урок по физическо възпитание, помага за увеличаване на мобилността на гръбначния стълб, за подобряване здравето и за развитието на основни двигателни умения при подрастващите деца.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Лангова, М., Р. Стойкова, А. Градинарова. Правилната поза е във вашите ръце. София, СД "Елит Ланг", 2000.

[2] Каранешев, Г., Г. Милчева, С. Янчева. Методи за диагностика и оценка в лечебни упражнения, София, НСА, 1991.

[3] Соколов, Б., Г. Маркова-Старейшинска. Изправителна гимнастика. София, НП, 1991.

За контакти:

Стефан Янев, доктор, катедра "Кинезитерапия, Русенски университет" Ангел Кънчев", e-mail: jane6_bg@yahoo.com

Докладът е рецензиран.