ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕСИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

на тему:

**Внедрение скандинавской ходьбы в инклюзивной среде со студентами ОВЗ на уроках физической культуры.**

Автор: ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж» Преподаватель: физической культуры Леонидов А.В.

Набережные Челны 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc161912282)

[Глава I Современные проблемы физического развития студентов. 5](#_Toc161912283)

[1.1. Факторы, влияющие на физическое развитие. 5](#_Toc161912284)

[1.2. Определение и классификация сколиоза. 5](#_Toc161912285)

[1.3. Симптомы и диагностика 6](#_Toc161912286)

[2.1. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. 8](#_Toc161912287)

[2.2. Чем полезна скандинавская спортивная ходьба? 9](#_Toc161912288)

[Польза скандинавской ходьбы при различных заболеваниях 10](#_Toc161912289)

[Формирование правильной осанки и профилактика сколиоза с помощью внедрения скандинавской ходьбы в учебный процесс 11](#_Toc161912290)

[Формирование правильной осанки. 13](#_Toc161912291)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 15](#_Toc161912292)

# ****ВВЕДЕНИЕ****

В настоящее время в России, наряду с другими проблемами, наблюдаетсяухудшение состояния здоровья, уровня физического развития, снижение работоспособностиучащихся. А. И. Белоусов в своих работах говорит, что состояние здоровья подрастающего поколения сегодня вызывает обоснованную тревогу у многих специалистов, в том числе и у педагогов.

Увеличенные требования учебных программ, изменившиесяусловия жизни способствуют пониженной двигательной активности студентов ОВЗ. Данный фактор требует правильной организации процесса физического воспитанияподростков,начинаясо школьного возраста.

Студенты, пришедшие в колледж, имеют разные уровни физической подготовки. Однаиз актуальных проблем в мировой практике – это сколиоз илиискривление позвоночника, которое ведет кросту отклонений в нервно-психической сфере, ухудшению зрения, нарушению осанкии стопы, заболеванию органов пищеварения.

**Сколиотические нарушения позвоночника считаются одними из наиболее сложных изъянов опорно-двигательного аппарата человека. Сколиоз называют биологической трагедией человечества. При проявлениях сколиоза отмечаются нарушения не только функций опорно-двигательного аппарата, но и возникновение и развитие негативных сдвигов в сердечно-сосудистойсистеме,в дыхательной, нервной систем.**

**Статистика сообщает нам неутешительную информацию о том, что только 26% всех поступивших студентов не имеют искривления позвоночника, то есть – сколиоза. Специалисты определяют данную патологию, как устойчивую боковую искривленность позвоночника подростка с изменением формы позвонков. При этом статистические исследования выявили, что девочки страдают сколиотическим заболеванием в пять, а то и в шесть раз больше, чем мальчики. Интенсивность развития сколиоза отмечается тогда, когда скелет ребенка очень быстро растет. Поэтому специалисты утверждают, что полностью излечить сколиоз возможно только при несформировавшемся до конца позвоночнике. У взрослого же человека исправить осанку уже невозможно, искривление останется уже навсегда.**

**В основном болезнь проявляется тогда,когда вместо занятий физкультурой предпочитают сидеть часами за уроками, увлекаются играми за компьютером или играют на пианино, или же письменный стол не соответствует росту ребенка, идаже тогда, когда он постоянно носит тяжести в одной руке- все это может стать причиной развития сколиоза. Также, такие факторы как слишком мягкая постель, высокая подушка, привычка опираться на одну и ту же ногу оказывают негативное влияние на развитие правильной осанки. Распознавание сколиоза в начальной стадии очень важно для предупреждения его последствий.**

Необходимость изучения данной темы подтверждает и тот факт, что число осложнений, которые могут серьезно повредить здоровье, возросло.

В борьбе с деформациями позвоночника ведущую роль играют профилактические мероприятия, а также как можно более раннее выявление болезни и ее своевременное и инновационное лечение. Ортопеды считают, что лечение сколиоза надо начинать тогда, когда его еще нет.

# ****Глава I Современные проблемы физического развития студентов.****

## Факторы, влияющие на физическоеразвитие.

Проблема воспитания здорового поколения в настоящее время имеет большое значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы:

* ухудшение экологической ситуации, состояния окружающей среды,
* малоподвижный образ жизни,
* увеличение учебной нагрузки,
* некомпетентность педагогов в области культуры здоровья, отсутствие знаний о культуре здоровья и ведении здорового образа жизни у студентов.
* уменьшение бесплатных и увеличение платных секций и кружков,
* отсутствие стадионов, площадок для проведения занятий вблизи места проживания.

Ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. Одной из причин этого, является образ жизни семей, где воспитываются дети. У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к здоровью, это объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Решить проблему помогут учебные учреждения. Необходимо организовать учебную деятельность так, чтобы обучающиеся повышали уровень знаний о «здоровье» и «здоровом образе жизни».

## Определение и классификация сколиоза.

Однаиз актуальных проблем в мировой практике – это сколиоз илиискривление позвоночника.Что же такое сколиоз?

Позвоночник человека представляет собой некую ось, на которой держится всё тело. Он внутри себя содержит спинной мозг – своеобразный центр управления всеми функциями организма.

**Сколио́з** ([греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) σκολιός —«кривой», [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *scoliōsis*) —боковое искривление позвоночника у человека. Искривление может быть врождённым или приобретённым.

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Осанка определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека и является одним из показателей здоровья. Негативное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности, длительное пребывание тела ребенка в неправильном положении. В результате этого происходит выработка навыка неправильной осанки. В основе нарушения осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей (гипокинезия) или нерациональное увлечение однообразными упражнениями, неправильное физическое воспитание. Дети особенно подвержены возникновению сколиоза в периоды интенсивного роста скелета: 6-7 лет, 12-15 лет.

## Симптомы и диагностика

Сколиоз часто бывает бессимптомным. Кривизна сама по себе может быть слишком незначительной, и некоторые родители могут заметить такого рода ненормальные позы их растущего ребенка:

- сутулость;

- наклонность головы, не совпадающую с уровнем бедер;

- выступающие и несимметричные лопатки;

- одно бедро выше другого или одно плечо выше другого;

- деформация грудной клетки;

- опора на одну сторону больше, чем на другую;

- боли в спине, усиление болей после непродолжительной ходьбы или стояния.

**Медицинский осмотр. Тест «в наклоне».**

Скрининг-тесты используются чаще всего у педиатров. Их называют «в наклоне». Ребенок наклоняется вперед, при этом его руки должны болтаться, ноги быть вместе, колени - прямыми. Любой дисбаланс в грудной клетке или другие деформации вдоль спины могут быть признаком сколиоза.

**1.4 Осложнения**

Выделяют наиболее частые осложнения:

1. Нарушается мозговое кровообращение, ухудшается деятельность внутренних органов.

2. Асимметричное расположение лопаток приводит к изменению естественного объёма легких, что приводит к нарушению их работы.

3. Из-за искривлённого положения туловища почки могут быть разного размера и функционировать с разной интенсивностью.

4. Ухудшается иммунитет и ребенок начинает чаще болеть простудными заболеваниями, появляется большая вероятность развития аллергии и дисбактериоза.

5. Из-за искривления позвоночника развивается остеохондроз, то есть намного быстрее разрушаются межпозвоночные диски

6.Самым опасным последствием сколиоза является сдавление спинного мозга с параличом конечностей (их полное обездвиживание).

**Вывод:** с увеличением искривления, возрастает тенденция к ухудшению проблем общего состояния здоровья.

Первая степень сколиоза часто ошибочно воспринимается, как простая сутулость – сколиоз обнаруживается совершенно случайно, диагноз становится полной неожиданностью для родителей ребенка.

Сильные сколиозы являются причиной деформации туловища и его укорочения и вместе с этим приводят к уменьшению объема грудной клетки и брюшной полости, что ведёт ограничению функции внутренних органов вплоть до сокращения срока жизни при очень сильных деформациях.

Исходя из этого, лучше всего предотвратить заболевание, занимаясь профилактикой.

**1.5 Актуальность и доказательность проекта.**

Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей

становится национальной. Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия

и пр. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в  своем большинстве испытывают «Двигательный дефицит» т.е. количество движений производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы.

На сегодняшний день практически здоровые дети составляют 3-4%,

с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%, 3% - детей с ограниченными возможностями здоровья. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

Причин роста патологии множество: плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

**Глава II Профилактика сколиозас помощью внедрения в учебный процесс скандинавской ходьбы.**

## [Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом.](https://www.google.com/books?hl=ru&lr=&id=NHTWCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0&ots=75uu1stlDo&sig=8GzgC1xQktpbzJ-EXt-qIrCdZxk)

Скандинавская ходьба (от англ. NordicWalking), дословно – ходьба с палками – это вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палокУ этой ходьбы много названий: северная, финская или нордическая, но все подразумевают одно и тоже. Эффективная, не требующая больших физических затрат тренировка отлично подходит как для снижения веса, так и просто для поддержания спортивной формы, жизненного тонуса и внешнего вида.

Исследованиями этого вида фитнеса занимаются самые престижные медицинские институты мира, которые каждый год обнаруживают новые

полезные свойства для здоровья человека. Недаром скандинавская ходьба входит в программы реабилитации крупнейших медицинскихцентров Европы, а также используется многими спортсменами, в том числе российскими биатлонистами, для тренировок в летнее время года.

Для России скандинавская ходьба - относительно новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. В начале 2000-х ходьба с палками былапредставлена в наиболее современных реабилитационных клиниках,санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах.

Скандинавская ходьба с палкамиэто - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

## Чем полезна скандинавская спортивная ходьба?

* скандинавская ходьба задействует основные группы мышц, в том числе плечевой пояс, ягодицы, ноги, руки, пресс.
* Полезна для позвоночника, тазобедренных суставов, поясницы, поскольку снимает снихнагрузку.
* Сжигание избыточных калорий.
* Скандинавская ходьба тренируеткоординацию иравновесие.
* Тренируеткровеноснуюсистемуиорганы дыхания, но позволяет делать этокак в активном, таки в щадящем режиме.
* Ходьбана свежем воздухе помогает справиться сдепрессией, постоянной усталостью, бессонницей.

## Польза скандинавской ходьбы при различных заболеваниях

Сегодня в России скандинавская ходьба с палками входит как реабилитационные курс, проводимый после [травм](https://www.tiensmed.ru/news/travmatologia-wkti/) и операций на опорно-двигательном аппарате. *Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях:*

* остеохондроз;[сколиоз](https://www.tiensmed.ru/news/skolioz-wkti/);
* заболевания [легких](https://www.tiensmed.ru/news/legkieorg-wkti/) (особенно хорошо при [бронхиальной астме](https://www.tiensmed.ru/illness/bronhastma.html));
* хронические [боли в спине](https://www.tiensmed.ru/news/bolivspine-wkti/), плечах и шее;
* [вегето-сосудистая дистония](https://www.tiensmed.ru/news/vegetososuddiston-wkti/);
* [болезнь Паркинсона](https://www.tiensmed.ru/illness/parkins.html);
* психологические проблемы (неврозы, [депрессии](https://www.tiensmed.ru/illness/depres.html));
* [бессонница](https://www.tiensmed.ru/illness/sleepless.html);
* избыточный вес и ожирение.

С первых занятий, скандинавская ходьба способствует формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) поскольку:

• занятия проходит на свежем воздухе, и это намного полезнее, нежели заниматься в зале;

• занятия проходят в парках, где у занимающихся формируется культурно-эстетический компонент;

• при скандинавской ходьбе сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной ходьбе

• частота сердечных ударов при скандинавской ходьбе на 13 % выше, чем при обычной ходьбе,

• при ходьбе с палками обмен веществ увеличивается на 25 % по сравнению с обычной ходьбой,за счет чего улучшается работа внутренних органов.

### Формирование правильной осанки и профилактика сколиоза с помощью внедрения скандинавской ходьбы в учебный процесс

Экспериментальная часть исследования проходилав педагогическом колледже со студентами дошкольного отделения.В процессе эксперимента были обследованыстуденты дошкольного отделения, первого и второго курса.

**Цель исследования:** выявить и показать значимость скандинавской ходьбы в физическом развитии студентов ОВЗ. Скандинавская ходьба, как метод профилактики сколиоза.

**Гипотеза:** Профилактика сколиоза у подростков будет успешной при внедрении в учебный процесс скандинавской ходьбы, а также при раннем выявлении изменений в позвоночнике на регулярных профосмотрах.

**Задачи:**

1. сделать обзор литературы по теме, провести исследование;
2. выявить современные проблемы физического развития
3. познакомиться с особенностями скандинавской ходьбы, узнать вред и ее пользу;
4. проанализировать результаты исследования**;**
5. сделать выводы по данной теме и разработать рекомендации при проведении занятий скандинавской ходьбы.

**Предмет исследования:скандинавская ходьба- как метод профилактики сколиоза.**

**Объект исследования:** студенты специальной медицинской группы педагогического колледжа

Дляпроведение исследования были использованы следующие методики:

* Тест «в наклоне»
* Измерение роста и веса.

*Результатымедицинского осмотра:*

* 5 человек с нарушение осанки;
* 3 человека вес тела больше нормы.

Для проведения исследования было проведено анкетирование, по результатам которого можно сделать вывод, что 70% студентовне уделяют внимания физической активности и подолгу сидят за письменным столом, 50% проводят свободное время за компьютером, поэтому особенно подвержены искривлению позвоночника.

**Вывод** полученного результата исследования можно сформулировать так – Сколиоз имеет хорошую почву для развития и прогрессирования, поэтому, чем раньше внимание будет уделено профилактике, тем больше вероятность избежать развития этого заболевания и его последствий. Не допустить развитие сколиоза, ведь лечение в старшем возрасте потребует гораздо больше усилий, чем его профилактика и коррекция на ранних стадиях.

Нами был проведен **эксперимент по внедрению скандинавской ходьбы** на уроках физической культуры на 1 курсе.

*1 занятие* – инструктаж, обучение технике скандинавской ходьбы с палками.

*2 занятие* – исправление ошибок, скандинавская ходьба по территории парка.

*Последующие занятия* – по индивидуальному плану с дозацией нагрузки каждому студенту с ОВЗ.

Длительность эксперимента: в зимний сезон, и по необходимости,учитывая индивидуальные особенности.

Количество занятий: 24 занятия

**Вывод -**скандинавская ходьба способствует снижениюнагрузкис позвоночника, тазобедренных суставов, поясницы, благодаря чему у учащихся снижается острота искривления позвоночника. Также нормализовался вес студентов, склонных к полноте. У 100% участников эксперимента улучшилось эмоциональное состояние, снизилась физическая усталость, зафиксировано появлению отличного настроения и радости от свободы движения, красивых видов природы и вдыхания вольного свежего ветра, что точно помогает побеждать разные жизненные неприятности и сложности, стрессы и депрессии.

Разработка мер профилактики – является основной задачей предотвращения сколиоза, наряду с медицинскими осмотрами и ранней диагностикой нарушений осанки.

### Формирование правильной осанки.

Ребенка необходимо научить принимать позу правильной осанки и сохранять ее длительное время, что возможно лишь при равномерном развитии мышц всего тела, особенно спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также при достаточной гибкости позвоночника. Существует несложный комплекс упражнений, способствующих тренировке этих качеств и формированию правильной осанки.

**Упражнение №1-**Встать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности. Запомнить положение и отойти от стены, сохраняя принятую позу.

**Упражнение №2-**Приняв позу правильной осанки у стены, сделать шаг вперед и выполнить повороты, вращения головой, наклоны. Затем опять принять положение правильной осанки, сделать шаг назад и проверить правильность осанки. Голову следует держать прямо и не опускать, так как это приводит к сгибанию спины и сутулости.

**Упражнение №3-**Приняв позу правильной осанки у стены, прогнуть спину, не отрывая голову и таз от ее поверхности и возвратиться в исходное положение. Приседать, вставать, поднимать и сгибать ноги, не отрывая голову, спину и таз от стенки.

**Упражнение №4-**Приняв позу правильной осанки у стены, запомнить положение, отойти от нее, походить 15-20сек, сохраняя позу, сделать несколько упражнений, принять правильную осанку и проверить ее у стены.

**Упражнение №5-**Встать перед зеркалом и принять позу правильной осанки. Проделать несколько движений головой, туловищем, ногами, затем принять правильную осанку и проверить ее, повернувшись к зеркалу

Утренняя гимнастика, активный отдых, бег, ходьба, подвижные игры – это двигательный минимум для любого человека.

Сбалансированное полноценное питание, в рационе подросткаили взрослого человека, должны быть продукты богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба.

Пребывание на свежем воздухе.

Закаливание воздухом, необходимо сочетать с физическими упражнениями, водой и обливанием, обтиранием; летом – солнечными лучами; баней, но очень осторожно, чтобы не наступило перегревание организма.

**Вывод**

Все профилактические меры, которые приняты вовремя, помогут сохранить здоровье подрастающего поколения. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусов, А. И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений и студентов педагогических колледжей / А. И. Белоусов. – Екатеринбург : Центр « Учебная книга», 2006. – 128с.
2. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. М.–2012г.–240с.
3. Вышинская Л. Сколиоз – угроза жизни подростка // "Вечерние вести", № 188 (1088), 11 декабря 2013 г – с. 8.
4. Головкин А. Здоровье и гибкая спина. – М., 2011. - 105 с.
5. Кибардин, Г. Скандинавская ходьба лечит/ Г. Кибардин – Москва: Эксмо, 2016 – 90с.
6. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина. - 2013. - 144 с.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом 1-е издание. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с..
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. 2-е издание – СПб.: Питер, 2016-80с.; ил.
9. Большая медицинская энциклопедия [В 30-ти т. АМН СССР]. Гл. ред. Б.В.Петровский. М.: Т.23.-1984г.-544с.
10. Скоблин А.П., Рехмицкий А.Я. Деформация скелета у детей. – М.: Медицина,2012. - 48 с.
11. Тихонова А.Я. Нарушение осанки и сколиоз позвоночника у детей. К. - 2013г. - 80с.
12. Консервативное лечение сколиоза/ В.А.Улещенко. К.-2011г.-188с.
13. Ярлыкова О. В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. // Профессиональная ориентация, №1, 2015, с. 75–79.
14. Скандинавская ходьба - польза, техника, правила, снаряжение, отзывы. Выбор и покупка палок для скандинавской ходьбы. Источник:<https://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html>
15. Сколиоз у детей Источник: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/scoliosis#h2_0>
16. Сколиоз - болезнь, которая не позволяет жить полноценной жизнью. Источник:http://meduniver.com/Medical/profilaktika/skolioz\_i\_ego\_vlianie\_na\_zdorovie.html
17. Сколиоз (<https://ru.wikipedia.org>)
18. NordicWalkingvs. Hiking, HikingBootsBlog (15 июня 2011)
19. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина. - 2013. - 144 с.