**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

Алутин Игорь Михайлович

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1» города Курска

**Аннотация:** В статье рассматривается оценка эффективности применения здоровьесберегающей методики в учебно-тренировочной деятельности детей с целью профилактики и коррекции функциональных отклонений в состоянии их здоровья, обусловленных гиподинамией. Представлены результаты эксперимента.

**Abstract:** The paper deals with the evaluation of the effectiveness of health-saving methods in the training activities of children in order to prevent and correct functional abnormalities in their health due to physical inactivity. The results of the experiment are presented.

Сохранение здоровья детей - одна из главных проблем современного общества. Гиподинамия - болезнь, определение которой звучит достаточно угрожающе «нарушение функций организма при ограничении двигательной активности» – «молодеет» с каждым годом.

Последствия гиподинамии подтверждаются результатами мониторингов здоровья детей, которые свидетельствует о том, что значительную группу составляют дети, пребывающие в состоянии «между здоровьем и болезнью» [3]. Функциональные нарушения, диагностируемые у них, еще не достигли порога болезни, но указывают на напряжение адаптационных ресурсов организма, а как следствие - возникновение риска появления хронической патологии. Таких детей нельзя признать здоровыми, но и врачи пока не поставили им диагноза заболевания. Тем не менее, отсутствие медицинского диагноза еще не является свидетельством здоровья [2].

Следовательно, необходимо всесторонне использовать возможности системы физического воспитания для профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей, вызванных гиподинамией, путем повышения двигательной подготовленности и формирования здорового стиля жизни.

Из арсенала средств физической культуры в организации учебно-тренировочной работы с детьми эффективно и целесообразно использовать игровой метод (подвижные игры, соревнования в беге, прыжках, метаниях) и элементы комплексов упражнений лечебной физической культуры (ЛФК).

Актуальность выбранной темы состоит в том, что средства физической культуры повысят физическую подготовленность, улучшат функциональные показатели систем и органов детей, что обеспечит переход из пограничного состояния, между здоровьем и болезнью, в состояние здоровья, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма [1].

Объектом исследования выступает: учебно-тренировочная деятельность обучающихся, а предметом исследования: здоровьесберегающая методика для профилактики и коррекции гиподинамии.

Проведенный педагогический эксперимент преследовал целью проверить эффективность здоровьесберегающей методики для профилактики и коррекции гиподинамии. В эксперименте участвовали две группы 11-12 лет -экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 10 человек (n=10). КГ составили обучающиеся, двигательная активность которых заключалась только в занятиях на уроках физической культуры. В ЭГ вошли школьники подготовительной физкультурной группы, у них были зафиксированы отклонения в состоянии здоровья, вызванные гиподинамией: недостаточное физическое развитие, низкая физическая подготовленность, нарушения осанки, не соответствующие возрастным нормам показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С октября 2023 года по июль 2024 года с детьми ЭГ были организованы групповые занятия в спортивно-оздоровительной группе на базе МБУ ДО «СШ №1» г. Курска три раза в неделю по разработанной методике.

Занятия с ЭГ имели оздоровительную направленность потому что:

1. при планировании и выборе средств физической культуры учитывались индивидуальные особенности уровня физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья ребенка;
2. общеразвивающие упражнения были дополнены комплексами ЛФК, которые позволили обеспечить профилактику и коррекцию отклонений в состоянии здоровья детского организма;
3. в процессе занятий постоянно осуществлялся контроль за реакцией сердечно-сосудистой и дыхательной системы на предлагаемую нагрузку (пульсометрия, разговорный тест, наблюдение за проявлениями внешних признаков утомления);
4. учебно-тренировочные занятия проводилась преимущественно на свежем воздухе.

Основная часть занятий начиналась с разучивания и совершенствования общих упражнений. Затем учащиеся переходили к индивидуальному выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие отстающих двигательных качеств, на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Незаменимым средством улучшения функциональных возможностей детского организма являются подвижные игры, содержащие двигательные действия, непродолжительного, но интенсивного воздействия, сменяющиеся паузами в игровом сюжете («Два мороза», «День и ночь», «У медведя во бору» и др.), а также игры большой интенсивности («Борьба за мяч», «Салки» и др.).

Игры проводились на каждом занятии, при этом учитывалось, что развитию функциональных резервов организма способствует такая игровая деятельность, при которой частота пульса (ЧСС) была бы не ниже 130 уд/мин. ЧСС определялась в процессе игры выборочно у трех–четырех учащихся.

Заканчивались занятия организованно, а для снижения физиологической нагрузки использовались дыхательные упражнения в игровой форме.

Доказательство эффективности предложенной методика проведения подвижных игр строилось на сравнении показателей: пробы Руфье, пробы Штанге и 6- минутного теста Купера в КГ и ЭГ[4]. Результаты тестирования педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке. С целью проверки достоверности различий был выбран 5% уровень значимости (Р<0,05).

Вначале эксперимента в данных двух групп по показателям пробы Руфье, пробы Штанге и 6-минутного теста Купера не были зафиксированы достоверные различия. Разница результатов между группами в процентах составила: в пробе Руфье – 6,9 %; в пробе Штанге – 2%; в тесте Купера 0,8%. Поэтому, можно считать, что группы по начальным показателям идентичны.

Сравнительный анализ результатов, полученных в результате тестирования в начале и конце эксперимента, позволил выявить динамику улучшения всех определяемых показателей.

Так значения пробы Руфье в ЭГ улучшились в среднем на 28%,причем оценка «хорошо» у 80% школьников, а 20% справились с пробой на «отлично». Начальные данные пробы Штанге в ЭГ улучшились на 29%, результат теста Купера в ЭГ улучшился на 136 метров, что составило 15,4%.Таким образом, различия результатов по всем тестам в ЭГ значимы.

Также улучшились результаты и в КГ: значения пробы Руфье в среднем на 4,8%, данные пробы Штанге на 9,32%,а результат теста Купера вырос всего на 2%.Но различия по всем результатам тестов в КГ не значимы.

В результате оказалось, что в КГ по всем результатам тестов достоверного прироста не выявлено (P>0,05), а в ЭГ показатели тестов имеют другую тенденцию, по всем показателям произошли достоверные изменения (P˂ 0,05).

Таким образом, выявлена значительная положительная динамика по всем показателям в ЭГ, причем в процентном отношении эта разница составила от 15,3 до 29%.Формирующий эксперимент показал, что между ЭГ и КГ обнаружены достоверные различия по всем показателям.

Итоги педагогического эксперимента позволяют утверждать, что при практическом равенстве показателей групп в начале эксперимента, в ЭГ произошли более существенные улучшения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же выносливости.

Следует отметить, что в результате эксперимента полученные данные средних значений показателей пробы Руфье, пробы Штанге и теста Купера у представителей ЭГ свидетельствуют о хорошей и отличной оценке всех результатов.

Таким образом, предложенная здоровьесберегающая методика способствовала развитию у детей двигательной подготовленности, оптимизировала функциональные возможности организма, что скорректировало отклонения в состоянии здоровья детей, обусловленных гиподинамией, и создало предпосылки для перехода представителей ЭГ в основную физкультурную группу.

**Список литературы:**

1. Буйкова О. М. К70 Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск : ИГМУ, 2017 – 24 с.
2. Петрова Н.Ф., Горовая В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 11. – С. 73-75; URL: http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9541 (дата обращения: 30.01.2019).
3. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Терлецкая Р.Н. и др. Результаты профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних в Российской Федерации /Российский педиатрический журнал, 2016, том 19, №5, С. 287-293.