

		8,75	6,75	0	89	,00
--	--	------	------	---	----	-----

Анализируя динамику показателей успеваемости по итогам формирующего эксперимента, отмечаем, что качество знаний в экспериментальной группе на контрольном этапе возросла на 26,66%, в сравнении с показателями констатирующего этапа. Также выросли показатели обученности на 17,09% и средний балл на 0,53.

Таким образом, динамика показателей имеет в обеих группах положительный знак, однако достижение среднего показателя обученности высокого уровня еще не реализовано. Это означает, что в такой краткий срок решить проблему невозможно. Однако имеются еще ресурсы времени для дальнейшей работы в этом направлении. Что касается общей картины уровня успеваемости, то налицо уверенная тенденция к росту показателей в экспериментальной группе по всем позициям.

Список литературы:

Казимова Д. А. Интеграция системы электронного обучения в образовательной сфере Республики Казахстан // Актуальные задачи педагогики (II): материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Чита, июнь 2012 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2017. – 150 с. – С. 24 – 26.

Соболь Н. В. Оценка успешности обучения учащихся [Электронный ресурс]. – URL: [festival.1september.ru/articles/101368/](http://festival.1september.ru/articles/101368/)

УДК 57.087.1

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 10-12 ЛЕТ**

Скачкова А.А

Костанайский Государственный педагогический университет им. У.М.  
Султангазина г. Костанай, Казахстан, 41 группа, 4 курс специальность «Физкультура и спорт»

Научный руководитель: Ручкина Г.А.,  
Ассоциированный профессор кафедры естественных наук, к.б.н.  
Костанайского Государственного педагогического университета им. У.М.  
Султангазина г. Костанай.

Аннотация: Одной из самых острых проблем в детском и подростковом возрасте является проблема нарушений осанки. Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладной значение. Известно, что существует предпатологическая стадия нарушения осанки, при которой отклонения легче поддаются коррекции, а наиболее эффективной в этом отношении является комплексная методика физической реабилитации на основе применения оздоровительного плавания. Терапевтическая ценность плавания особенно очевидна в комплексном лечении сколиоза у детей. Это одно из важных звеньев в комплексном лечении. В данной статье исследуются эффективность использования плавания для восстановления осанки у школьников.

Ключевые слова: адаптация, учащиеся старшего школьного возраста, плавание, физическая нагрузка, функциональные особенности развития организма, сколиоз, осанка.

Abstract: One of the most acute problems in childhood and adolescence is posture disorders. Swimming contributes to health promotion, education of vital skills, education of moral and will qualities. It has a great educational, health-hygienic, therapeutic, emotional and applied significance. It is known that there is a preathological stage of posture disorder, in which deviations are easier to correct, and the most effective in this regard is a complex technique of physical rehabilitation based on the application of health swimming. The therapeutic value of swimming is particularly evident in the integrated treatment of scoliosis in children. This is one of the important links in complex treatment. This article explores the effectiveness of using swimming to restore posture in schoolchildren.

Key words: adaptation, students of high school age, swimming, physical activity, functional features of body development, scoliosis, posture.

Аннотация: Ең өткір тұрған проблемаларының бірі балалар мен жасөспірім мәселесі болып табылады бұзушылықтарды дене сымбатын. Жүзу денсаулықты нығайтуға, елжандылыққа өмірлік маңызды дағдыларды тәрбиелеу, моральдық-еріктік қасиеттерді қалыптастыру. Ол үлкен тәрбиелік, сауықтыру-гигиеналық, емдеу, эмоционалды және қолданбалы маңызы. Белгілі бар предпатологическая сатысы күрделі бұзылулары кезінде, ауытқу оңай ұйымына берілу түзету, ал барынша тиімді тұрғыда кешенді әдістемесі дене оңалту қолдану негізінде сауықтыру жүзу. Терапевтік құндылығы жүзу әсіресе айқын кешенді емдеуде балаларда сколиоз. Бұл маңызды буындарын кешенді емдеу. Осы бапта зерттеледі пайдалану тиімділігі жүзу қалпына келтіру үшін дене сымбатын оқушылар.

Түйінді сөздер: бейімделу, ересек мектеп жасындағы оқушылар, жүзу, дене жүктемесі, ағзаның дамуының функционалды ерекшеліктері, сколиоз, осанка.

В развитие современного спорта, на уровне потребностей XX века, физическое воспитание было введено в детских садах, школах и институтах. XXI век - это век огромных эмоциональных перегрузок и экологических проблем. В отличие от других видов физических упражнений, плавание является уникальным, т.к. выполняется в водной среде, где как физические упражнения, так и пребывание в водной среде влияют на организм человека. Это двустороннее воздействие характерно для плавания

Во время плавания возникает естественный рельеф позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц и восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и весь скелет, улучшается координация движений и усиливается чувство правильной осанки.

При каждом методе плавания почти все суставы позвоночника работают с большой амплитудой и в самых разных плоскостях, в то время как границы возможностей расширяются, так как суставы позвоночника не несут нагрузки на опору. Кроме того, в это время активное движение ног в воде в неподдерживаемом положении укрепляет ноги и предотвращает развитие плоскостопия.

Наше исследование проводилось на базе детского-юношеского спортивно-оздоровительного центра «БАТЫР» в Северо-Казахстанской области района им. Г. Мусрепова села Новоишимка. Была подобрана группа детей, которые только начали заниматься в бассейне.

В данном исследовании принимали участие 16 занимающихся, из которых 8 мальчиков и 8 девочки, в возрасте 10-12 лет. В начале исследования ребята только начали заниматься плаванием. До занятий детей беспокоили проблемы искривления позвоночника. Для коррекции этой проблемы родители привели детей в бассейн, заниматься плаванием под наблюдением тренера. У всех у них были отклонения в опорно-двигательном аппарате - сколиоз 1 и 2 степени. Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью в час.

Так как у детей имеются 1 и 2 стадии сколиоза, были учтены противопоказания, из тренировок исключены некоторые способы плавания в полной координации движений: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Это объясняется тем, что при выполнении задания, происходит сильное скручивание позвоночника. В данной методике основным способом плавания является брасс.

Разработана методика, включающая в себя дыхательные упражнения, которые проводились в основной части занятий по плаванию со школьниками 10-12 лет. Был проведен анализ динамики физического развития и функциональной подготовленности детей до и после начала исследования. Составлена анкета, определены результаты анкетирования.

Анкетирование включало в себя вопросы, связанные с физическим и психологическим состоянием детей со сколиозом. В анкетировании участвовало 16 детей 8 мальчиков и 8 девочек возраст которых 10-12 лет.

	Вопрос анкеты	Вариант ответа
	Имя, возраст;	Да
		Нет
	Часто бывают боли в спине?	Да
		Нет
	Нравится ли твоя внешность?	Да
		Нет
	Часто ли бывают простудные или другие заболевания?	Да
		Нет
	Хорошие ли отношения с одноклассниками?	Да
		Нет
	Понравилась ли идея заниматься в бассейне?	Да
		Нет
	Часто ли бывают ссоры с родственниками?	Да
		Нет
	Нравится ли ходить в бассейн?	Да
		Нет

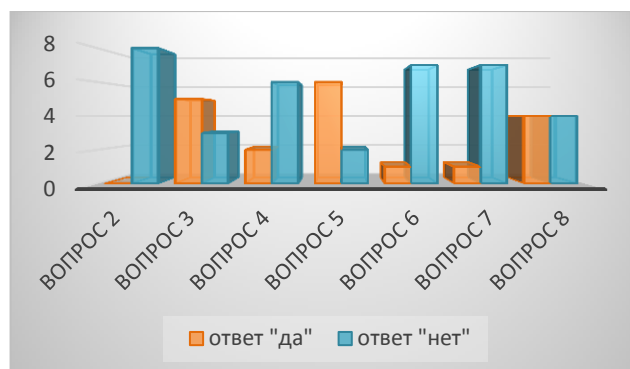


Рисунок 1 - Результаты первого анкетирования у детей исследуемой группы (ответы).

На данной диаграмме видно, что преобладают ответы «да». Это говорит о том, что часто возникающие проблемы при нарушении осанки, непосредственно имеются и в этой группе детей. У них бывают частые простудные заболевания, развит комплекс неполноценности и замкнутость, сформированная на фоне недовольства своей внешностью. Следовательно, из-за ранее перечисленных проблем у детей возникают недопонимания со сверстниками в школе.

У некоторых ребят так же наблюдались головные боли, учащенное сердцебиение, в некоторых случаях отдышка. Это обусловлено тем, что позвоночник находится в неестественном ему положении.

На втором этапе исследования проводились также анкетирования у детей. На рис. 2 отображены результаты второго анкетирования.

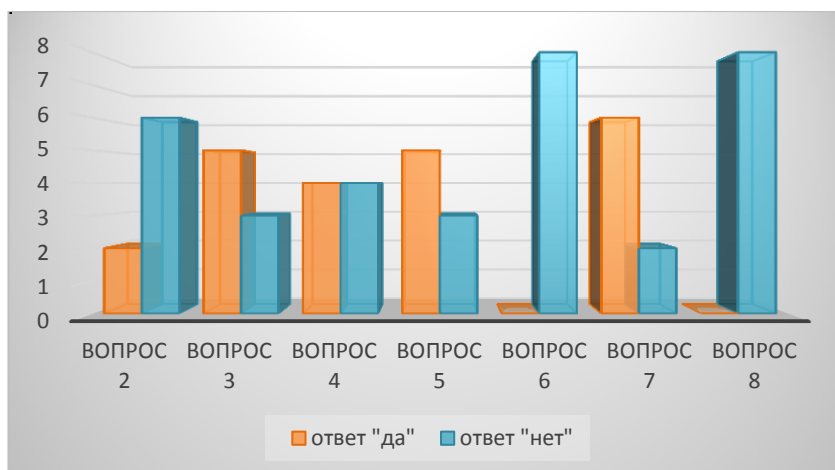


Рисунок 2 - Результаты второго анкетирования детей исследуемой группы

Анализируя итоги второго анкетирования, можно сделать следующие выводы.

На 4 вопрос анкетирования положительный ответ снизился на 20%, следовательно, иммунитет детей за период занятием плаванием укрепился.

Дети стали общительнее, подвижнее, стали более общительными, подвижными и раскрепощенными. Если в начале они стеснялись задавать вопросы, то в конце исследования они уверенно задавали интересующие их вопросы. Дети знали, что их проблема абсолютно решаема, и они настроены позитивно. Ребята увлеклись плаванием, которым будут заниматься ещё на протяжении длительного времени.

Методика тренировок детей со сколиозом имеет отличительные признаки от тренировок со здоровыми детьми. Из данной тренировки исключены прыжки в воду и кувырки. Эти движения могут причинить вред здоровью детей с данной проблемой.

Данные тестирования функционального состояния у группы и физических качеств отображены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика изучаемых показателей в ходе исследования

	ЖЕЛ (мл)		Проба Штанге (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклоны туловища из положения сидя (см)		Бег 30 м (сек)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
	1300	1450	25	28	130	150	+3	+4	7	6,5
	1430	1600	21	25	152	168	+4	+6	7,2	6,3
	1400	1500	20	25	124	155	+2	+4	6,8	6
	1400	1600	23	28	158	170	0	+2	7,1	6,4
	1300	1400	14	19	115	130	0	+1	8	7
	1350	1550	26	29	135	150	+1	+1	6,9	6,1
	1450	1700	28	29	160	175	+2	+2	7	6,3
	1400	1500	35	38	140	160	0	+2	6,5	6
±	1400	1537	24	27,6	139,3	157,3	1,5	2,8	7,1	6,3
	±19,9	±39,8	±2,8	±2,5	±5,9	±5,9	±0,5	±0,6	±0,2	±0,1
	3,6		1		2,1		1,5		3,1	
	<0,05		>0,05		>0,05		>0,05		<0,05	

Эффективность данной методики доказана тем, что после занятий плаванием в течении 9-ти месяцев можно отметить положительную динамику изменений во всех измерениях которые проводились в ходе исследования.

Статистически достоверными оказались такие показатели, как жизненная ёмкость легких и скоростные качества (бег 30 м).

Оставшиеся показатели имели положительную тенденцию к изменениям, но оказались недостоверными ( $P > 0,05$ ). Следовательно, для того чтобы получить наиболее лучший эффект, стоит заниматься плаванием дольше 9-ти месяцев.

Лечебное плавание стоит включать в комплекс, в который входит массаж и медикаментозные средства, прописанные специалистом.

Исследования показывают, что включение различных вариантов общей физической подготовки в воде в занятия по плаванию значительно влияет на коррекцию осанки у детей в возрасте от 10 до 12 лет, повышает их физическое развитие и физическую подготовленность, а также ускоряет процесс обучения плаванию.

Наибольший эффект был достигнут, когда комбинированные (с использованием дыхательных, ударных и силовых упражнений) и силовые варианты использовались для физических упражнений по сравнению с другими.

Педагогический эксперимент показал эффективность методики, разработанной для одновременного обучения плаванию и коррекции осанки для детей в возрасте от 10 до 12 лет, по сравнению с традиционной методикой, предназначенной только для обучения плаванию детей. Использование средств начальной подготовки по плаванию и общей физической подготовки в воде позволяет на начальном этапе активно влиять на осанку учеников независимо от степени их знаний в плавании.

Таким образом, у детей из экспериментальных групп, по сравнению с контрольными группами, отмечались достоверные положительные изменения осанки ( $p < 0,05$ ).

Занятия лечебным плаванием оказывает положительное влияние на здоровье детей школьного возраста с сколиотической болезнью.

Список литературы:

1. Красикова И. С. Сколиоз. Профилактика и лечение [Текст] / И. С. Красикова. – М.: Корона-век, 2017. – 101 с. С. 3–5.
2. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с. С. 18–23.
3. .. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст] / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Барисова, - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014 – 157 с. С. 56-61.
4. Аксенова, Н.Г. Дифференцированная методика лечебной физической культуры при кифотической деформации позвоночника частично фиксированной формы у детей: автореф. дис. канд. пед. наук: [Текст] 13.00.04 / Н.Г. Аксенова; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1984. – 25 с. С.56-61.
5. Казьмин, А.И. Сколиоз [Текст] / А.И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М.: Медицина, 1981. – 272 с. С. 11-14
6. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений [Текст] / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с. С.52–58

УДК 632.937.1

## **ЗИЯНКЕСТЕРДІҢ ЗИЯНДЫЛЫҒЫН ЖӘНЕ БИОЛОГИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕРДІ ҚОЛДАНА ОТЫРЫРЫП ОЛАРДЫ АНЫҚТАУ ӘДІСТЕРІ**

Смадилова А.К. І.Жансүгіров атындағы Жетісу Мемлекеттік Университеті,  
Талдықорған қаласы

Ғылыми жетекшісі: Акмуллаева А.С. І.Жансүгіров атындағы Жетісу  
Мемлекеттік Университеті, Талдықорған қаласы

Аннотация: Зерттеу нәтижелері көрсеткендей химиялық заттарды пайдаланудың экологиялық қауіпсіздігі, пестицидтермен өңдеу жұмыстарын елеулі түрде қысқартып, оларды пайдалану регламентін қатаң сақтағанға байланысты болды. Олар биологиялық қорғау әдістерімен жиі алмастырылды. Зерттеулер көрсеткендей,