

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ НА МАССАЖЕРАХ ДЛЯ СТОП В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Е.В. Знатнова

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
lena.znatnova2010@gmail.com

В Республике Беларусь предоставлена возможность воспитания детей дошкольного возраста, как в условиях учреждений дошкольного образования, так и в оптимальных условиях семьи. В системе разнообразных социальных институтов и социальных групп, оказывающих воздействие на формирование личности, семья является не просто важным, а необходимым, глубоко специфичным, в высшей степени действенным компонентом воспитания детей. Уникальность семейного воспитания объясняется, прежде всего, его первичностью, особой значимостью родных в жизни ребенка в силу его биологической и психологической зависимости от них, первостепенной важностью раннего и дошкольного детства в развитии человека.

Однако педагогические возможности родителей не всегда соответствуют потребностям ребенка, что ведет к формированию негативного социально-эмоционального опыта у ребенка и рассматривается в качестве фактора риска нарушения его развития. Поэтому актуальным является повышение психолого-педагогической культуры родителей в процессе взаимодействия учреждения дошкольного образования и семьи [1, 4].

Цель исследования заключалась в разработке экспериментальной программы для коррекции дисфункций стоп у дошкольников с использованием массажеров для стоп в домашних условиях

Экспериментальная методика строилась с учетом анатомо-физиологических особенностей, а также морфофункциональных нарушений в развитии стопы детей 5–6-летнего возраста. Экспериментальным фактором являлись применяемые в домашних

условиях ФУ (тренировочные задания) для нижних конечностей, основанные на использовании как известных так и модифицированных нами массажеров для укрепляющего мышечно-связочного аппарата (МСА) стопы и голени [2].

Предложенные механические массажеры с эластичными и твердыми катками круглой и овоидной формы, оказывают разнообразные воздействия на подошвенную поверхность и голень во время перекачивания валика массажера вперед-назад с различной интенсивностью.

Сущность методики применения указанных массажеров для коррекции дисфункций стоп у детей 5–6-летнего возраста заключалась в том, что дошкольникам под контролем их родителей предлагалось обеспечить реализацию разработанной нами программы в домашних условиях. Коррекция данных отклонений осуществлялась в режимах трех вариантов содержания занятий с различным сочетанием функциональных воздействий (на МСА голени и стопы) применяемых массажеров. При этом, как считает Н.Г. Озолин, по степени избирательного воздействия упражнений на мышечные группы они подразделяются на локальные (функционирует 1/3 мышц), региональные (с возможным участием 2/3 мышечных групп) и общего воздействия (активное функционирование всей скелетной мускулатуры) [3]. Исходя из сказанного, в настоящем исследовании для воздействия на мышечные группы нижних конечностей планировалось использовать тренировочные задания локального воздействия, представленные тремя вариантами (каждый из которых рассчитывался на 3 месяца).

Содержание **первого «адаптационного» варианта** занятий заключалось в адаптации детей к применяемым массажерам, установлении эффективности влияния на стопу и голень выполняемых с их помощью двигательных действий. На каждом занятии, состоящем из трех частей (подготовительной, основной и заключительной), дети должны были поочередно выполнять двигательные действия, используя:

➤ в подготовительной части занятия рекомендован для применения *массажер с эластичными катками круглой формы*, обеспечивая подготовку голени и стопы ребенка к предстоящей основной работе. Равномерная скорость движения стоп в основном направлении (вперед-назад). Возможная интенсивность работы: низкая (до 4 движений за 10 сек) и средняя (5–8 движений за 10 сек). Продолжительность работы – 30±5 сек;

➤ в основной части занятия – *массажер с эластичными катками овоидной формы*. Задание выполнять с большой (9–14 движений за 10 с) и высокой (более 15 движений за 10 сек) интенсивностью. Два подхода по 55 с 5-секундным интервалом отдыха. Продолжительность работы 120±10 сек.

➤ в заключительной части занятия – *массажер с эластичными катками круглой формы*. Интенсивность работы стоп, постепенно снижающаяся от большой до средней и низкой. Продолжительность работы 30±5 сек.

Применение указанных массажеров только с эластичными (мягкими) катками учитывает такие принципы обучения, как доступность и постепенность, поскольку их специфическое воздействие на поверхность стоп и голени должно было вызывать у детей приятные ощущения от выполняемых на массажерах двигательных воздействий.

Второй «смешанный» вариант проведения занятий (три месяца) предполагал выполнение учебных заданий с массажерами с эластичными катками круглой формы, как при реализации первого варианта (в подготовительной и заключительной частях занятия), с той лишь разницей, что в основной его части дети должны были работать с массажером, имеющем **твердые катки овоидной формы**.

Интенсивность работы с массажерами аналогична первому варианту занятий. Цель – оказать более жесткое воздействие на подошвенную поверхность стоп. При этом предварительное использование в подготовительной части массажера с круглыми эластичными катками, за счет щадящего воздействия на кожу, мышцы и связки стопы, должно было создать благоприятные условия для применения массажера с твердыми катками овоидной формы, а применение в заключительной части занятия массажера с эластичными катками должно снять напряжение в функциональных системах стопы и голени.

Продолжительность работы – в подготовительной и заключительной частях 45±5 сек, в основной – 180±10 сек.

В третьем «жестком» варианте проведения экспериментальных занятий (три месяца) планировалось, выполнение учебных заданий с массажерами с твердыми катками круглой формы (в подготовительной и заключительной частях занятия) и в основной части занятия – с твердыми катки овоидной формы, с целью более жесткого воздействия на стопы и голень. Интенсивность работы с массажерами аналогична первому варианту.

При этом, использование в подготовительной части занятия массажера с твердыми катками круглой формы, за счет жесткого воздействия на кожу, мышцы и связки стопы, должно было не только создать необходимые условия для эффективного применения в основной части занятия *массажера с твердыми катками овоидной формы*, но и оказать направленное положительное воздействие на коррекцию дисфункций стоп и голени, а в заключительной части массажер с *твердыми* катками круглой формы должен был сохранить активное воздействие массажных элементов на функциональные системы стопы и голени.

Продолжительность работы: в подготовительной и заключительной частях 60±5 сек, в основной – 240±10 сек.

Предполагалось, что третий вариант применения массажеров с твердыми катками окажется более значимым по воздействию на голень и поверхность стоп детей по сравнению с двумя первыми.

Методические указания по проведению экспериментальных занятий. Дошкольникам, под руководством родителей, предлагалось ежедневно выполнять на массажерах упражнения для коррекции дисфункций стоп в вечернее время суток (в промежутке от 18 до 19 часов). В субботу, воскресенье и праздничные дни – по два занятия в день (утром и вечером), т.е. общий объем суммарной физической нагрузки на поверхность стоп в каждом варианте построения экспериментальных занятий должен составить: в первом варианте 678–791 мин, во втором – 702–819 мин и в третьем – 714–833 мин. Тренировочные задания следует выполнять без обуви

Процентное соотношение времени применения упражнений на массажерах в каждом занятии (во всех трех вариантах занятий) должно было выдерживаться в примерном соотношении: 20 %, 60 % и 20 %. Интенсивность движений: низкая (до 4-х движений вперед–назад за 10 сек), средняя (5–8 движений за 10 сек), большая (9–14 движений за 10 сек) или высокая (15 и более движений за 10 сек).

Разработанная экспериментальная программа формирования свода стоп у детей в домашних условиях должна была выявить эффективность влияния предложенных тренировочных вариантов заданий с помощью массажеров, определить наиболее эффективное их сочетание (по результативности предложенных трех вариантов).

Проведение педагогического контроля за занимающимися (до и после каждого варианта применения массажеров), должно было в сравнении указать на особенности влияния отдельно взятого набора тренировочных заданий, выполняемых с помощью массажеров для ног, на физическое состояние детей ЭГ.

Для родителей дошкольников, давшим согласие на участие в экспериментальной работе, была подготовлена программа и практические рекомендации по проведению занятий с ребенком в домашних условиях и розданы массажеры (один с катками круглой, а второй – овоидной форм), которые предполагалось видоизменять при переходе к каждому из трех вариантов занятий (трансформировать твердые катки в эластичные и наоборот). Массажеры были изготовлены по нашему заказу на предприятии г. Гродно на безвозмездной основе.

Для установления эффективности разработанной методики до начала ее реализации, после проведения в домашних условиях каждого экспериментального варианта занятий и ПЭ проводились врачебно–педагогические исследования и контрольные испытания по определению ФР, ФП, морфологического и функционального состояния стоп и голени у детей, участвовавших в эксперименте (n=30).

Эффективность предложенной методики достоверно подтверждена повышением у детей экспериментальной группы статической и динамической выносливости мышц стопы и голени, укреплением мышечно–связочного аппарата стопы. Наибольшим коррекционным педагогическим эффектом обладает третий вариант применения массажеров.

Литература

1. Дуркин, П. К. Научно–методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 1994. – 39 с.
2. Массажер для мышц стопы и голени: пат.10049 Респ. Беларусь / В.А. Барков, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова; патентообладатель Гродненский гос. ун–т им. Янки Купалы. – № и 20130747; заявл. 2013.09.20; опубл. 30.04.14 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2014. – № 2. – С. 128.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, АСТ, 2003. – 863 с.
4. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов дошкольного образования / В. А. Шишкина. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 133 с.