

УДК [616-071.2:615.825] - 057.874

В. В. Петрович – асистент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;
А. І. Альошина – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Обґрунтування програми корекції сагітального профілю постави молодших школярів засобами фітбол-гімнастики

*Роботу виконано на кафедрі фізичної реабілітації
ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті обґрунтовано програми корекції сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики, розроблено етапи реалізації програми, скласифіковано фізичні вправи, які використовуються в комплексах, запропоновано схему засвоєння вправ на фітболах та методику занять фітбол-гімнастикою.

Ключові слова: сагітальний профіль постави, програма корекції, фітбол-гімнастика, фізичні вправи.

Петрович В. В., Алешина А. И. Обоснование программы коррекции сагитального профиля осанки младших школьников средствами фитбол-гимнастики. В статье подано обоснование программы коррекции сагитального профиля осанки детей младшего школьного возраста средствами фитбол-гимнастики, разработанные этапы реализации программы, подана классификация физических упражнений, которые используются в комплексах, предложена схема усвоения упражнений на фитболах, а также методика занятий фитбол-гимнастикой.

Ключевые слова: сагиттальный профиль осанки, программа коррекции, фитбол-гимнастика, физические упражнения.

Petrovich V. V., Alyoshina A. I. The Grounding of the Program of Correction of Sagittal Type of Bearing of Junior Schoolboys by Facilities of Fitball-Gymnastics. In the article the grounding of the program of correction of sagittal type of bearing of children of junior school age is given by facilities of fitball-gymnastics, the phases of implementation of programs are developed, the classification of physical exercises which are used in complexes is given, the chart of mastering of exercises on fitball is offered, the method of employments of fitball-gymnastics is developed.

Key words: sagittal type of bearing, program of correction, fitball-gymnastics, physical exercises.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я та підвищенні рухової активності людини. У зв'язку з цим з'являються нові форми оздоровлювальних технологій, які користуються неабиякою популярністю серед населення. Фітбол-гімнастика належить до новітніх технологій, які зберігають здоров'я [1; 3; 5]. У процесі занять фітбол-гімнастикою реалізуються освітні, виховні й оздоровчі завдання.

Аналіз літератури [1–3; 5] засвідчує, що використання фітбол-гімнастики з корекційно-профілактичною метою рекомендується багатьма авторами, у той же час фітбол-гімнастика дуже рідко використовується у практиці корекції порушень постави, оскільки вона потребує відповідних знань стосовно методики її проведення та впливу на організм дитини.

Мета дослідження – обґрунтувати програму корекції сагітального профілю постави для дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики.

У процесі реалізації поставленої мети ми розв'язували такі завдання:

- 1) визначення етапів реалізації програми корекції сагітального профілю постави;
- 2) розробка схеми засвоєння вправ на фітболах;
- 3) розробка методики занять фітбол-гімнастикою.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідженнями фахівців [3; 5] встановлено, що кольори фітболів по-різному впливають на емоційний та фізіологічний стан дитини, а форма кулі, яку має фітбол, дає можливість рівномірно розподіляти інформацію до всіх аналізаторів. Усе це дає змогу максимально індивідуалізувати лікувальний процес за рахунок широких можливостей корекції постави і в сагітальній, і у фронтальній площинах.

В основі прогнозування впливу розробленої програми лежать теоретичні закономірності розвитку організму дітей молодшого шкільного віку, розвитку фізичних якостей та впливу фізичних вправ на організм.

У процесі створення програм розв'язували такі завдання:

- розробка вправ, спрямованих на корекцію порушень сагітального профілю постави;
- оптимізація процесу формування навички правильної постави;
- формування м'язового корсета та зміцнення м'язів нижніх кінцівок;
- підвищення вертикальної стійкості тіла дітей та їх рухових можливостей.

Корекцію порушень постави дітей молодшого шкільного віку рекомендується проводити згідно з розробленою нами схемою (рис. 1). Розроблена нами програма корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку реалізується протягом чотирьох етапів і відображає послідовність дій фахівця з фізичного виховання та фізичної реабілітації.

Насамперед на першому етапі слід провести вимір сагітального профілю постави тіла школярів відносно соматичної системи відліку. Для цього доцільно використати такі методи:

- антропометрію або відеометрію для визначення фізичного розвитку;
- відеокomp'ютерний аналіз для визначення сагітального профілю постави та локалізації біомеханічних змін опорно-рухового апарату;
- тестування рухової функції хребетного стовпа.

Отримані на цьому етапі результати дають можливість створити індивідуальні та групові характеристики морфофункціонального статусу досліджуваних дітей. На основі комплексного вимірювання та за результатами відеограм можна оцінити сагітальний профіль постави школярів, а саме – визначити, чи дитина здорова, чи є в неї порушення постави, чи лише схильність до порушень постави.



Рис. 1. *Схема корекції порушень постави дітей молодшого шкільного віку*

На другому етапі, враховуючи особливості сагітального профілю постави школярів, розробляється програма корекції її порушень. Корекція, як вважають фахівці [4; 5], здійснюється за двома напрямками:

- для збільшення фізіологічних вигинів хребта;
- для зменшення фізіологічних вигинів хребта.

Ми вважаємо, що корекція порушень сагітального профілю постави дітей повинна мати на меті здійснення спрямованого впливу на порушення лінійних та кутових показників, нормалізацію біомеханічних порушень та вдосконалення вертикальної стійкості. Корекція може здійснюватися двома формами – урочній та позаурочній. Програми корекції включають теоретичні знання та виконання комплексів фізичних вправ. Теоретичні методи включають:

- формування мотивації до закріплення навички правильної постави;
- формування знань про опорно-рессорні властивості стопи та профілактику їх порушень;
- формування знань про поставу, про методики її вдосконалення, про гігієнічні норми.

Для цього потрібно передусім формувати світогляд дитини стосовно значення та ролі постави для здоров'я людини. Слід також звернути увагу на те, що для дітей молодшого шкільного віку дуже важливим є позитивний вплив мікросоціумів – інтегрована взаємодія вчителя, класу, школи та сім'ї, яке формувало б позитивну мотивацію дитини на створення і закріплення навичку правильної статичної та динамічної постави.

До комплексів фізичних вправ ми рекомендуємо включати вправи, які мають різноманітну спрямованість (статичні, динамічні, дихальні) та сприяють розвитку основних фізичних якостей. Фізичне

навантаження на організм дітей регулюється шляхом зміни таких показників: тривалості й кількості виконання вправ; темпу виконання вправ; маси предметів, які використовуються під час виконання вправ; вихідного положення; пауз відпочинку між вправами; амплитуди рухів; використання вправ на гнучкість, розслаблення, а також дихальних вправ.

На третьому етапі розробляються практичні рекомендації викладачам фізичної культури, інструкторам лікувальної фізичної культури та спеціалістам фізичної реабілітації. Вони обов'язково мають містити рекомендації для батьків та дітей щодо виконання вправ під час ранкової гімнастики вдома та домашніх завдань.

На четвертому етапі здійснюється повторна діагностика сагітального профілю постави школярів та проводиться порівняння фактичних і прогнозованих значень показників, отриманих у результаті профілактичних та корегувальних занять. Ми вважаємо, що моніторинг постави школярів буде здійснювати позитивний вплив на проведення корекційно-профілактичних заходів під час інформування вчителів, батьків та учнів про результати спільної діяльності.

Під час проведення занять фітбол-гімнастикою слід дотримуватися правильної посадки на фітболі. У процесі розробки комплексів вправ із фітболами ми використовували ті вправи, які зміцнюють м'язи, формують і підтримують правильну поставу, формують та закріплюють навичку правильної постави, тренують здатність утримувати рівновагу, розвивають дрібну моторику, підтримують інтерес до вправ та ігор із фітболами, вчать дітей оцінювати свої рухи.

У процесі реалізації перерахованих завдань на заняттях із фітболами потрібно дотримуватися загальноприйнятих рекомендації теорії та методики фізичного виховання [6] і базових положень проведення занять із фітболами [1; 3; 5], а саме:

- урахувати індивідуальні особливості моторики дитини та створювати оптимальні умови для розвитку її організму;
- підбирати фітбол кожній дитині так, щоб забезпечити при посадці між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою кут 90° ;
- дотримуватись основних правил техніки безпеки, дотримуватися прийомів страховки і вчити самостраховці, здійснювати попередню перевірку інвентарю та безпечно розміщувати дітей під час занять із фітболами (відстань між фітболами 4 м);
- заняття розпочинати із простих вправ і вихідного положення – поступово переходити до складніших, методично правильно організувати підготовчу, основну й заключну частини занять, вчасно змінювати зміст і методику занять, уникаючи методичних шаблонів;
- раціонально регулювати навантаження, кожен вправу спочатку повторюють 3–4 рази, поступово збільшуючи виконання до 6–7 разів;
- під час виконання вправ фітбол не повинен рухатися, за винятком вправ, пов'язаних із його прокочуванням і переміщенням, не допускається закидання голови назад–уперед, зловживання стрибками на фітболах;
- під час виконання вправ лежачи на животі з упором руками на підлогу долоні мають бути паралельні й розміщуватися на рівні плечових суглобів;
- фізичне навантаження обов'язково має відповідати віку та статі дітей, вправи потрібно виконувати послідовно, з чергуванням навантажень на різні групи м'язів із різними вихідними положеннями;
- на кожному занятті треба прагнути створити позитивний емоційний фон, відчуття радісного, бадьорого настрою.

На основі теоретичних рекомендацій А. А. Потапчук, М. Д. Дідур [5] та Л. Бурбо [1; 2], а також отриманих під час участі в міжнародних конвенціях із фітнесу знань та власного досвіду проведення занять, пропонуємо таку схему навчання вправ із фітболами для корекції сагітального профілю постави, яка складається з трьох етапів, на кожному з яких розв'язуються теоретичні та практичні завдання (рис. 2).

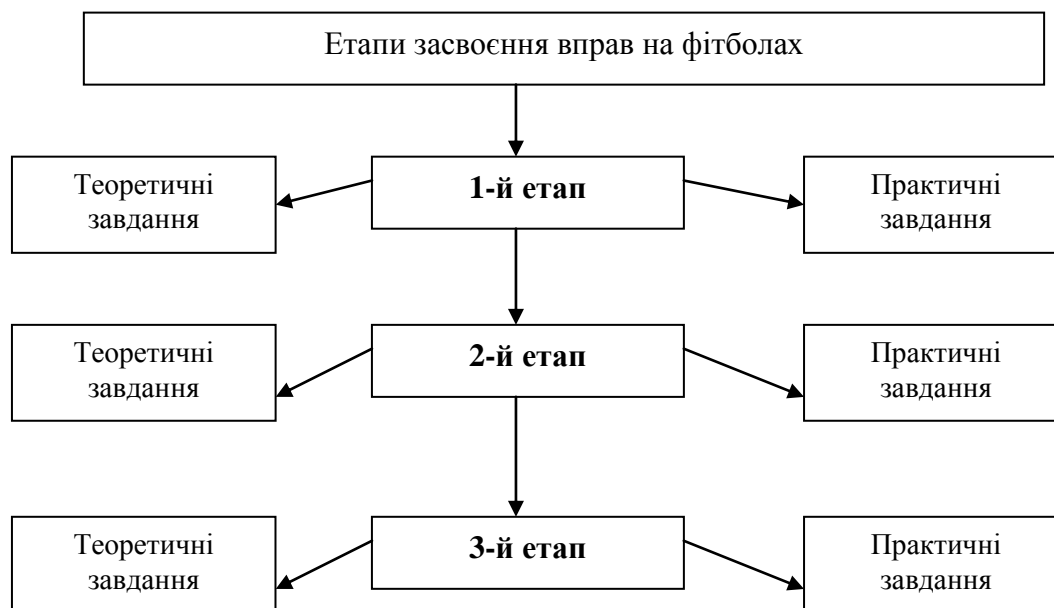


Рис. 2. Етапи засвоєння вправ на ф'їтболах

Під час розробки комплексів ми використовували такі вправи: підвідні; для розвитку координації; для розвитку гнучкості; для розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

Так, на першому етапі потрібно розв'язувати такі теоретичні та практичні завдання:

- 1) сформувані знання про ф'їтбол, механізми його дії на організм;
- 2) навчити виконання комплексів підвідних вправ без використання м'яча;
- 3) навчити виконанню вихідних положень на м'ячі: сидячи, лежачи, лежачи на животі.

На другому етапі до теоретичних завдань належить формування знань про правильність виконання вихідних положень на м'ячі в поєднанні з рухами для верхніх кінцівок, тулуба й нижніх кінцівок та виконання вправ різної спрямованості.

До практичних завдань належить:

- 1) навчити виконанню вправ із вихідних положень лежачи, лежачи на животі, сидячи на ф'їтболі;
- 2) навчити виконанню комплексів вправ для верхніх і нижніх кінцівок при збереженні загального центру маси тіла у площині опори;
- 3) навчити виконанню вправ без збереження рівноваги й координації рухів;
- 4) навчити виконанню вправ на релаксацію з м'ячем.

Теоретичні завдання на третьому етапі – формування теоретичних знань про вдосконалення рухової діяльності на ф'їтболі та ефективність виконання вправ.

До практичних завдань належать такі:

- 1) навчання виконанню комплексу вправ для розвитку сили різних м'язових груп;
- 2) удосконалення виконання вправ на гнучкість та координацію;
- 3) удосконалення виконання вправ різної спрямованості в єдиному для всієї групи темпі.

Ми розробили методичну схему занять із ф'їтболами (рис. 3), яку умовно поділили на чотири етапи.

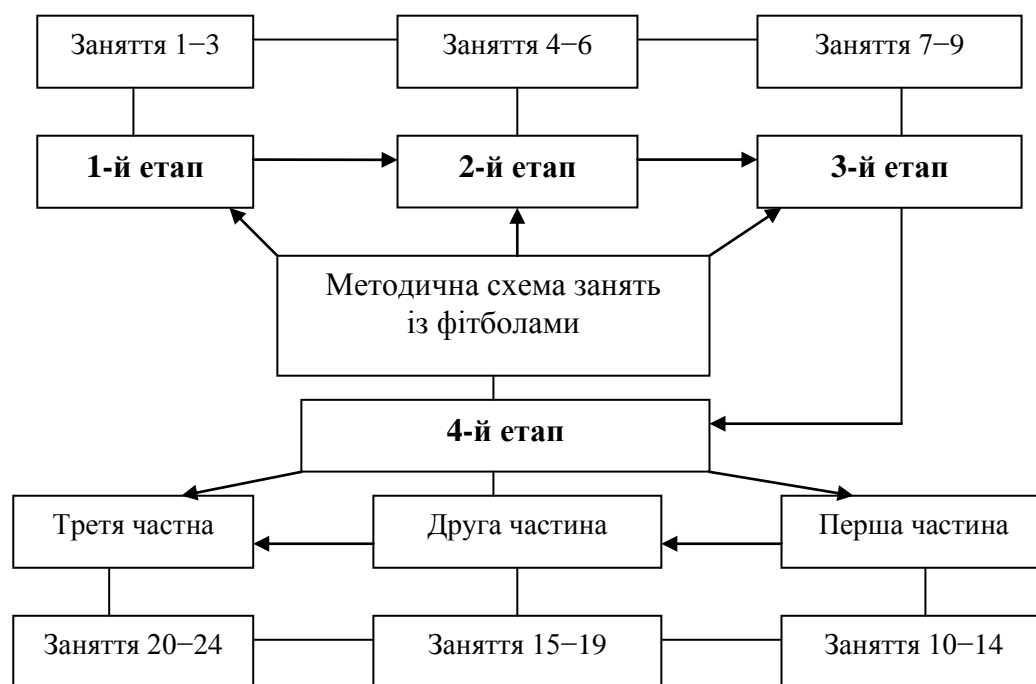


Рис. 3. Методична схема занять із фітболами

Перший етап включає три заняття. Його завдання – ознайомити дітей із фітболом, надати інформацію про вплив м'яча на організм. Вправи спрямовані на покращення кутів α_1 , α_5 , α_6 . На кожному занятті розв'язуються відповідні завдання та виконуються певні фізичні вправи:

1-ше заняття – використання підвидних вправ для подальшого виконання вправ із фітболом. М'яч використовуємо як предмет. У кінці заняття – вправи на дихання.

2-ге заняття – навчання сидіти на м'ячі. Включаємо вправи для голови та верхніх кінцівок.

3-тє заняття – удосконалення попередньо вивчених вправ. Включаємо вправи на релаксацію без м'яча.

Організаційно-методичні вказівки до першого етапу. Перед початком занять стежити за тим, щоб були відсутні гострі предмети; щоб діти були розміщені на відстані 4-х м один від одного. Навчаючи сидіти на м'ячі, особливу увагу слід звернути на те, щоб кут між стопою і гомілкою, гомілкою та стегном, стегном і тулубом дорівнював 90° , голова – прямо, долоні – по боках на фітболі. Кількість повторень – чотири рази.

Другий етап також включає три заняття. Під час проведення занять потрібно розв'язувати такі завдання: навчити різних вихідних положень на м'ячі: сидячи, лежачи, лежачи на животі; навчити виконання вправ для верхнього та нижнього кута з різних вихідних положень. Вправи спрямовані на покращення всіх 6-ти кутових та 3-х лінійних характеристик.

4-те заняття – навчання різних вихідних положень на м'ячі: лежачи, лежачи на животі, фітбол використовуємо як тренажер, як предмет і як обтяжувач;

5-те заняття – навчання вправ для верхнього й нижнього кута з різних вихідних положень. Виконуємо вправи на дихання та релаксацію без м'яча;

6-те заняття – повтор та вдосконалення попередньо вивчених вправ із різних вихідних положень на м'ячі. Включаємо вправи на розтягування без фітбола.

Організаційно-методичні вказівки до другого етапу. Темп виконання вправ – повільний та індивідуальний. Під час вивчення різних вихідних положень на м'ячі стежити за правильним положенням голови, тулуба і нижніх кінцівок. Кількість повторень – 4–6 разів.

Третій етап включає три заняття. До основних завдань, які потрібно розв'язувати в цей час, належать: удосконалення попередньо вивчених вправ; навчання вправ на релаксацію з використанням фітбола; навчання вправ на збереження рівноваги. На кожному із занять виконують такі вправи:

7-ме заняття – повторення і вдосконалення попередньо вивчених вправ із різних вихідних положень на м'ячі. Виконуємо вправи на дихання з м'ячем.

8-ме заняття – навчання вправ на релаксацію з використанням фітбола та вправ на збереження рівноваги. Включаємо вправи на розтягування без м'яча.

9-те заняття – повторення вивчених вправ, навчання вправ на розтягування та релаксацію з фітболом.

Організаційно-методичні вказівки до третього етапу. Стежити за правильністю дихання під час виконання вправ; вчасно використовувати вправи на релаксацію та дихальні вправи. Вправи не повинні створювати дискомфорт та біль. Кількість повторень – 4–6 разів.

Четвертий етап складається з трьох частини, кожна з яких включає по п'ять занять. Основні завдання, які слід вирішувати, – навчання комплексу вправ, поступово заповнюючи його новими ускладненими вправами; навчання виконання комплексу під музичний супровід в єдиному для всієї групи темпі.

Так, до першої частини входять 10–14 заняття, на яких розучується комплекс вправ із використанням музичного супроводу в єдиному для всієї групи темпі. Починаючи з 12-го заняття, до попередньо вивченого комплексу додаємо по три вправи. Включаємо вправи на розтягування.

Друга частина включає 15–19 заняття, на яких розучується новий комплекс вправ. Як і в попередній частині, додаємо по три вправи до вивченого комплексу, починаючи з 17-го заняття. Включаємо вправи на дихання.

Третя частина включає 20–24 заняття. На кожному занятті вивчаємо новий комплекс із 10 вправ, використовуючи вже відомі вправи. Використовуємо вправи на релаксацію.

Організаційно-методичні вказівки до четвертого етапу. Підбираючи музичний супровід, використовувати музику 103–105 р.р.т. Слідкувати за правильністю виконання вправ. Кількість повторень – 6–8 разів. Основні базові кроки можна модифікувати й отримуємо зв'язки рухів, які поєднуються в комбінації. Виконання таких комбінацій із різним положенням м'яча в руках сприяє формуванню навички правильної постави, що, своєю чергою, впливає на всі шість кутових характеристик.

У процесі реалізації програми корекції сутулості в дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики пропонуємо дотримуватися розробленої нами методики та рекомендацій щодо застосування комплексів фізичних вправ, оскільки при методично правильно побудованій програмі з фітбол-гімнастики й оптимальному навантаженні поліпшується крово- і лімфообіг у ділянці хребта, формується новий рефлекс пози, зміцнюється м'язовий корсет.

Висновки

1. Програма корекції порушень постави тіла школярів – складний процес, який слід здійснювати поетапно. Розроблена нами програма реалізується протягом чотирьох етапів.

2. Запропонована нами схема засвоєння вправ на фітболах містить три етапи, на кожному із яких розв'язуються відповідні теоретичні та практичні завдання.

3. Розроблена нами методика занять фітбол-гімнастикою передбачає проведення 24 занять із розв'язанням відповідних завдань, використанням необхідних засобів та методів їх реалізації. Під час проведення занять фітбол-гімнастикою потрібно дотримуватися правильної посадки на фітболі, використовувати ті вправи, які зміцнюють м'язи, формують і підтримують правильну поставу, формують та закріплюють навичку правильної постави, тренують здатність утримувати рівновагу, розвивають дрібну моторику, підтримують інтерес до вправ й ігор із фітболами, вчать дітей оцінювати свої рухи.

Література

1. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день.– Р. н/Д: Феникс, 2005.– 160 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день.– Р. н/Д: Феникс, 2005.– 224 с.
3. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных м'ячах: Уч.-метод. пособ.– Волгоград: Б. и., 2004.– 86 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація.– К.: Олімп. л-ра, 2005.– 470 с.
5. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей, программы диагностики и коррекции нарушений.– СПб.: Речь, 2001.– С. 4–82.
6. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа С. Н. Теорія фізичного виховання.– Л.: ЛОУНМЮ, 1996.– 220 с.

Адреса для листування:
43 021 Луцьк-21, а/с № 37.

Статтю подано до редколегії
05.10.2007 р.