

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Руда І.Є.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ КОРЕГУВАЛЬНОЮ
ГІМНАСТИКОЮ ПРИ РІЗНИХ ВАДАХ ПОСТАВИ**

Лекція з навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

**лекція для студентів II – курсу
спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія**

“Затверджено”

на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № _____ 2018 р.

Зав. каф., доцент _____ Бубела

О.Ю.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ І ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ

Заняття коригувальної гімнастикою проводять у дошкільних закладах, спеціальних медичних групах у середніх і вищих учбових закладах, поліклініці, санаторно-курортних умовах. Її завдання: покращення емоційного стану і нормалізація основних нервових процесів; покращення діяльності серцево-судинної, дихальної та травної систем, обмінних процесів; зміцнення ослаблених м'язів спини і тулуба, підвищення рівня силової та загальної витривалості; формування і удосконалення рухових навичок та покращення загального фізичного розвитку; виправлення дефекту постави, виховання і закріплення навички правильної постави.

Вказані завдання реалізують шляхом включення в комплекси лікувальної, гігієнічної гімнастики та самостійних занять загально розвиваючих, дихальних і спеціальних коригувальних вправ; використання елементів плавання, ходьби та бігу, спортивних ігор, ходьби на лижах та інших форм і засобів фізичної культури.

Гімнастичні вправи виконують з вихідних положень стоячи, сидячи, в упорі стоячи на колінах, лежачи і у висі при різних положеннях голови, тулуба, рук та ніг. Вибір вихідного положення в кожному конкретному випадку визначається характером порушення постави, поставленими завданнями.

Заняття з коригувальної гімнастики проводять протягом 30-45 хв з групою з 10-12 осіб

3-4 рази на тиждень. Весь цикл занять поділяється на два періоди – підготовчий та основний. У підготовчий період створюють уявлення про правильну поставу і утворюють фізіологічні передумови для її закріплення. В основний період ця робота продовжується і завершується.

В заняття з лікувальної гімнастики включають загально розвиваючі і спеціальні вправи. Перші спрямовані на удосконалення фізичного розвитку дитини, другі – на виправлення неправильної постави. Вони сприяють нормалізації кута нахилу таза, виправленню порушених фізіологічних вигинів хребта, положення і форми грудної клітки, симетричному положенню плечового пояса.

Основою нормалізації взаєморозташування частин тіла є зміцнення природного м'язового корсета. Найкращими вихідними положеннями для цього є такі, що забезпечують розвантаження хребта, - лежачи на спині і животі і, особливо, в упорі стоячи на колінах, що дає можливість цілеспрямовано діяти на окремі відділи хребта. Вправи, що виконуються з названих вихідних положень, мають бути симетричними, чергуватися з розслабленням м'язів і дихальними вправами.

Залежно від виду дефекту постави добирають відповідні вправи. При сутулості, збільшенні грудного кіфозу потрібно зміцнювати довгі м'язи спини. Застосовують розгинання корпусу із вихідних положень лежачи на животі, в упорі стоячи на колінах

(колінах і передпліччях, колінах і зігнутих руках, колінах і руках, що знаходяться попереду). Розгинання тулуба слід виконувати з різними положеннями рук, з предметами, з обтяженнями.

При збільшенні поперекового лордозу слід зміцнювати м'язи живота, використовуючи рухи ногами лежачи на спині: „велосипед”, піднімання прямих ніг, перехід в положення лежачи, в положення сидячи та ін.

У випадках зменшення фізіологічних викривлень хребта вправи мають бути спрямовані на зміцнення м'язів спини та живота, рекомендуються рухи з невеликим обтяженням (гантелями масою 0,5-1кг).

Для усунення асиметричної постави використовують симетричні вправи, що врівноважують м'язовий тонус на опуклому і ввігнутому боці хребта. Колові рухи руками назад, згинання рук до потилиці і плечей є спеціальними вправами при крилоподібних лопатках.

Корекції постави досягають за допомогою одночасного формування навички правильного утримання тіла. Це відбувається внаслідок розвитку м'язово – суглобового відчуття, яке дозволяє самостійно оцінити положення окремих частин тіла. Для його розвитку використовують: тренування перед дзеркалом; контроль тих, що займаються, один за одним; вправи на виховання правильної постави, стоячи спиною до вертикальної площини (стіни, дверей), упираючись потилицею, спиною, сідницями і п'ятками; виправлення дефекту за командою викладача. Навичка правильної постави виробляється і закріплюється під час виконання загально розвиваючих вправ, рівноваг, вправ на координацію, під час ігор. Орієнтовні комплекси вправ для формування пози і правильної постави будуть нами детально розглянуті на наступних методичних і практичних заняттях.

Серед найбільш популярних засобів коригувальної гімнастики слід виділити:
а) *КОРИГУВАЛЬНУ РИТМІЧНУ ГІМНАСТИКУ*. Заняття ритмічною гімнастикою за їх впливом на організм можна віднести до одних з найефективніших. Вони сприяють:

- покращенню стану здоров'я і підвищенню функціональних можливостей організму;
- формуванню правильної постави;
- покращенню психічного стану;
- розвиткові почуття ритму, музичності, пластичності;
- нормалізації маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів;
- підвищенню інтересу до занять фізичною культурою і прищепленню потреби в систематичних заняттях фізкультурою і спортом, збагаченню знань про активний відпочинок.

Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже прості у виконанні й доступні у вивченні. Вони включають об'єднані в серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються у швидкому темпі. Такі включення значно підвищують навантаження і сприяють покращенню витривалості. Цим ритмічна гімнастика вигідно відрізняється від інших гімнастичних вправ, які, як правило, не є засобом виховання загальної витривалості. Підвищенню навантаження та інтенсивності занять сприяє поточний метод виконання вправ. Окрім того, вправи ритмічної гімнастики виконуються під музику і, залишаючись по суті

гімнастичними вправами, мають танцювальний характер, виховують почуття ритму, музичність, вміння узгоджувати свої рухи з музикою.

Починати слід з дуже простих вправ, даючи багато повторень. Поступово, після відпрацювання „старих” вправ, зменшується кількість повторень і додаються нові вправи. З перших занять слід вчити учнів виконувати вправи легко, невимушено, контролювати в дзеркалі свою поставу, а також стежити за своїм самопочуттям.

У корИГУВАЛЬНІЙ ритмічній гімнастиці можна використовувати всі вище наведені вправи як без предмета, так і з предметами.

Підбираючи вправи і предмети для заняття, потрібно орієнтуватися на вік і стать учнів.

З групами хлопчиків варто виконувати вправи з гантелями, а краще з однією гантеллю, бо тоді легше контролювати правильність постави під час виконання вправ. Дуже добре поєднувати в одному комплексі вправи без предмета і вправи з предметами. При складанні комплексів необхідно пам'ятати, що особливо сприяють корекції постави вправи, які зміцнюють м'язи шії, розвивають рухливість плечових, кульшових, гомілковоступневих суглобів, збільшують гнучкість у грудному і поперековому відділах хребта, розвивають силу м'язів спини, сприяють усуненню жирових відкладень у поперековій зоні.

Комплекс коригувальної гімнастики повинен включати 4 частини:

1 – суглобова гімнастика і вправи для всіх частин тіла з малою амплітудою, щоб підготувати організм до активної роботи;

2 – вправи з великою амплітудою рухів (махи, нахили вниз, вперед, прогини, повороти, випади);

3 – вправи для зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечового пояса і т.д. Обов'язковою є симетричність навантаження правої і лівої частин тіла.

4 – стрибова гімнастика.

Для одержання відчутного ефекту від занять коригувальною гімнастикою потрібно займатися щонайменше двічі на тиждень. Найкращий варіант – це займатися тричі на тиждень.

Враховуючи високу інтенсивність коригувальної ритмічної гімнастики, у кінці заняття обов'язково проводити вправи на розслаблення з метою дати відпочинок м'язам і заспокоїти нервову систему учнів.

б/ ДИХАЛЬНУ ГІМНАСТИКУ. Навчання правильному диханню, формування навичок свідомого керування диханням є дуже важливою формою фізичного виховання дітей, особливо дітей зі слабким здоров'ям.

Дихати необхідно через ніс. Дихання через рот порушує нормальний розвиток скелету обличчя, погіршує розвиток грудної клітки, функцію кишково-шлункового тракту, нерідко призводить до розвитку недокрів'я, значного похудіння.

Кожна людина може навчитися правильно дихати, контролювати і зберігати дихання в нормі навіть у момент сильного напруження за допомогою вольового керування зовнішнім диханням.

Діти запам'ятовують дихальні вправи і набувають навичок вольового керування диханням значно легше, ніж дорослі. Але якщо заняття стають нерегулярними, то вони так само швидко втрачають одержані навички.

Основна мета дихальних вправ, що будуть розглядатися на практичних заняттях, полягає в забезпеченні нормального співвідношення вуглекислого газу і кисню в системах організму і тканинах. Якщо є відчуття, що дихається легко, то цієї мети досягнуто. Коли після видиху застосовується затримка дихання (апноє) для тренування стійкості організму до гіпоксії (зниження вмісту кисню в тканинах і крові), то слід орієнтуватися на відчуття, що певна доза апноє (2-4с) не потребує вольових зусиль, а сприймається у спокої і в русі (наприклад, на прогулянці), як приємне і комфортне відчуття, і не викликає навіть натяку на задиху, коли вже треба дихати через рот і різко частішають вдих та видих.

Мають рацію ті, хто стверджують, що шкідливою є гіпервінтеляція легенів (невиправданий потребою організму надлишок кисню), і ті, хто вважає, що шкідлива гіпоксія (киснева заборгованість). Тільки нормальне співвідношення кисню і вуглекислого газу в крові сприятливе для організму.

Надійним показником такого співвідношення є відчуття комфорту (легко і приємно дихається) як у спокої, так і під час виконання фізичної і розумової праці. Фізіологи довели, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності дуже важливо розвивати стійкість організму до кисневої заборгованості. Спеціалісти пропонують цю стійкість вдосконалювати та підвищувати вольовою затримкою дихання у вправах або поверхневим диханням у побуті чи динамічними фізичними вправами (ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, ігри, туризм). Найнеприйнятнішим способом досягнення цієї мети є вольова затримка дихання до межі можливого, а також поверхнєве дихання під час фізичного навантаження, оскільки вольова затримка дихання виключає природний спосіб контролю – автоматизм самого організму.

Виховання навичок вольового керування диханням починають із знайомства учнів з основними типами дихання: черевним, грудним і повним, далі освоюють кілька дихальних вправ, які покликані допомогти учням протягом тривалого часу підтримувати хорошу працездатність при різних видах діяльності.

в/ СТАТИЧНІ ВПРАВИ. Принцип ізометричного силового тренування полягає в тому, щоб викликати певне, по можливості постійне і максимальне, напруження в м'язі чи м'язовій групі, яку тренують, і підтримувати це напруження протягом необхідного часу. Розумне включення статичних вправ до тренувань сприяє збільшенню розмірів і сили м'язів. Слід пам'ятати, що ці вправи мають зовсім малий позитивний вплив на ССС (або взагалі його не мають).

Останнім часом досить широко стали використовуватись в практиці фізичного виховання йогівські вправи – асани. Спеціалісти свідчать, що регулярне їх виконання врівноважує діяльність усіх систем і органів, допомагає людині бути здоровою духовно і тілесно, вміти протистояти стресовим ситуаціям, зберігати життєрадісний настрій і добре ставитися до оточуючих.

Нараховується близько 8 млн.400 тис. Асан. У даний час використовується лише 82 асани, 32 з них є найважливішими.

Кожна йогівська поза приводить у дію певну рефлексогенну зону м'язово-суглобного апарату, яка є джерелом нервових імпульсів, що йдуть до ЦНС, а

через неї – до вегетативної нервової системи і внутрішніх органів. В організмі у цей час відбуваються складне нервово-рефлекторні процеси. Висока фізіологічна активність йогівських вправ ще раз підтверджує, що стан видимого спокою приховує за собою безперервну діяльність пропріоцепції, тобто рефлекторну діяльність особливих нервових закінчень м'язово-суглобового апарату.

Йогівські вправи можна використовувати для лікування найрізноманітніших захворювань під контролем фахівця з лікувальної фізкультури. Змінюючи зовнішню структуру положення, можна цілеспрямовано впливати на ті чи інші вегетативні функції. Фізіологічна суть і цінність йогівських вправ полягає в тому, що в них використано принцип специфічності вегетативних впливів кожної фізичної вправи залежно від її зовнішньої структури, від того, які м'язи і в якій мірі беруть участь у виконанні вправи.

Ефективне використання йогівських поз у коригувальній гімнастиці зумовлене тим, що багато найпопулярніших асан дуже ефективні при болях у спині та викривленні хребта, нормалізують стан попереково-крижового відділу, сприяють покращенню гнучкості хребта, розтягують і тонізують м'язи спини, покращують поставу.

2/ СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ. Це вправи, які дозволяють досягнути тонкого відчуття положення як тіла в цілому, так і окремих його частин. До них слід віднести вправи біля вертикальної площини, вправи з предметом на голові, а також вправи в рівновазі.

Вправи біля вертикальної площини – це вправи, які виконуються біля стіни з плінтусом шириною 3см. Стати треба так, щоб торкатися стіни потилицею, лопатками, сідницями і п'ятками. Можна відійти від стіни, виконати якісь рухи і знову повернутися, щоб перевірити правильність постави. До серії цих вправ можна додати вправи для самовитягування. Це „ поза дерева „ із статичних вправ.

Вправи з предметами на голові – це вправи, що допомагають закріпити навички правильного утримання голови і тулубу при виконанні різних видів ходьби, поворотів і вправ. У якості предмета можна використовувати мішечок з піском, дерев'яний кубик кільце, на яке можна покласти набивний або звичайний волейбольний м'яч.

Найефективніший засіб формування постави – вправи в рівновазі. Намагаючись зберегти стійке положення при малій площі опори, людина набуває навички найбільш раціонального розташування частин тіла відносно спільного центру ваги.

Вправи у стані рівноваги є динамічні, статичні та змішані. При виконанні вправ на рівновагу розвивається відчуття положення тіла в просторі, тренується вестибулярний апарат.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У КОРЕГУЮЧІЙ ГІМНАСТИЦІ. Набір вправ і кількість повторень істотно залежать від віку, статі, фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів, а також від того, в якій частині уроку вони виконуються – у підготовчій, основній чи заключній.

Оскільки основним завданням коригувальної гімнастики є формування правильної постави, то головним критерієм дозування навантаження і кількості

повторень є симетричність напруження м'язів правої і лівої частин тулуба в процесі виконання вправ.

Вправу можна виконувати лише до появи перших симптомів втоми м'язів. Повторити вправу можна лише після відпочинку. Якщо перепочинку не робити, то слід виконати вправу з навантаженням на іншу групу м'язів. Потрібно врахувати, що найчастіше дитина не відчуває втоми на момент появи перших ознак асиметрії тулуба, тому не можна покладатися на її відчуття при дозуванні навантаження. Якщо допустити, щоб дитина продовжувала виконувати вправу після появи асиметричного положення, то це призведе до зростання порушення постави.

З метою корекції постави потрібно виконувати більшу кількість нахилів (скручувань) у бік, де м'язи розтягнуті. Коли ж проводяться заняття з групою, де є діти з різними порушеннями постави, тоді обов'язково давати однакову кількість повторень в один та інший бік, але необхідно акцентувати увагу дітей на тому, щоб амплітуда нахилів (поворотів) в обидва боки була однаковою.

КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ З КОРЕГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ. Методист повинен систематично здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів протягом вивчення матеріалу, оцінюючи кількість і якість виконання вправ, які входять до навчальної програми. Стан здоров'я на всіх етапах шкільного навчання має вирішальне значення для призначення рухового режиму. Методист здійснює підсумковий контроль з тем, виділених у програмі в якості контрольних нормативів (тестів). За результатами тестувань методист виставляє оцінки.

Спочатку важко досягнути, щоб за 10-15 хвилин увесь клас пройшов тестування. Тому доводиться використовувати частину часу, відведеного на вивчення вправ у основній частині. Потреба у додатковому часі відпадає в міру набуття учнями навичок проходження тестувань.

До найбільш поширених контрольних нормативів, які можуть успішно застосовуватись у всіх класах слід віднести:

- комбінований тест на 60 секунд;
- випрямлення ніг за 20 секунд;
- скочування м'яча з тулуба;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- утримування тулуба, лежачи на животі на кінці лави;
- переступання через палицю, випрямляючи тулуб;
- присідання з предметом на голові;
- повзання по лаві на животі;
- повзання по лаві на спині;

РОЗВАНТАЖЕННЯ ХРЕБТА. Хребет – це основа скелету, він надає тілу потрібної форми. До хребта прикріплюються пласти великих і малих м'язів і здійснюється зв'язок спини і живота, призначених для утримання тіла у вертикальному положенні, а всіх життєво важливих органів – на своїх місцях. Всередині хребта знаходиться спинний мозок, який є центром обширної і розгалуженої сітки рухових і відчуттєвих нервів, які знаходяться в усіх частинах тіла. Завдяки цим нервам ми одержуємо задоволення і відчуваємо біль. І тільки сильний, гнучкий і розтягнутий хребет дозволяє кожному нервові функціонувати нормально.

Хребет, який „осів” або вкоротився, має меншу відстань між хребцями, котрі через це стискають (защемляють) нерви, які виходять через отвори хребцевих дуг. Коли защемляються нервові волокна у верхній частині шиї або біля основи голови, то в людини можуть з'явитися сильні головні болі. Затискування нервових волокон на 2,5 см нижче основи голови призводить до розладів зору. Защемлення нервів у грудній області, які йдуть до шлунка та інших органів травлення, викликає розлад цих органів. Защемлення нервових волокон, розташованих трішечки нижче, може вразити кишки або нирки. Кожен, хто змушений багато говорити, як, наприклад, учитель, ризикує перенапружити свій голос і втратити його, якщо не подбає про добру поставу, аби розслабити м'язи шиї та плечей. Немає такої частини тіла, на котру не діяла б якимось чином хребтова нервова система. Тому якщо хребет викривляється і вкорочується, то це згубно впливає на кістки скелету, м'язи і зв'язки видовжуються або вкорочуються, внутрішні органи зміщуються, захворює весь організм.

Вивчення структури хребта дало змогу розробити вправи, які забезпечують усі стискання і розтягування, необхідні для повного відновлення його функцій. Було встановлено, що ці нескладні вправи призводять до відновлення (збільшення) товщини між хребцевих дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормального циркулювання крові і лімфи в зоні хребта, збільшення гнучкості хребта і покращення загального стану здоров'я.

Саме тому учителі фізкультури і валеології повинні сформувати в учнів тверде переконання, що для збереження доброго стану здоров'я кожній людині щоденно, незалежно від віку і роду занять, необхідні спеціальні вправи на розвантаження хребта, які щоденно необхідно виконувати на протязі 5 – 7 хвилин.

Вправи на розслаблення (розвантаження) хребта слід виконувати на кожному занятті з фізкультури, хореографії чи ритмічної гімнастики. Потрібно домогтися того, щоб учні обов'язково включали їх у свої комплекси при самостійних заняттях фізичними вправами вдома.

Особливо ефективно виконувати вправи на розслаблення хребта з вихідного положення лежачи, стоячи на колінах чи під час звисання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М.М. Здоров'я.- К.:Нива,1997. -144с.
2. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К:Здоров'я, 1990.-167с.
3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.:Радянська школа,1988.-184с.
4. Гриненко М.Ф. Целебная сила движений / серия Физкультура и спорт. – М.:Знание, 1991.-№4.-85с.
5. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов / серия Физкультура и спорт.-М.: Знание, 1991.-№3.-85с.

6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физкультура при заболевании позвоночника у детей.-2-е изд., перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1988.-144с.
7. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе.- М.: Просвещение, 1988.-175с.
8. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение, 1990.-319с.
9. Мухін В.М. Фізична реабілітація.-Київ:Олімпійська література,2000.-424с.
10. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. Ч.1.-Львів: Львівська політехніка,2001.-146с.