

МІСЦЕ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ГОНТАРУК Л.К., ЛЕВКІВ В.І.

*Львівська академічна гімназія
Львівський державний інститут фізичної культури*

За даними статистичних служб з кожним роком зростає кількість дітей з різними захворюваннями. Особливо зросла захворюваність так званою “шкільною патологією”, першість серед яких посідають захворювання хребта. В зв’язку з цим, на державному рівні було створено низку оздоровчих програм, зокрема комплексна міжвідомча оздоровча програми “Школяр” (Київ, 1994), комплексна програма “Здоров’я школяра” (Львів, 1999).

В зазначених програмах вказується на необхідність здійснення профілактики захворювань у дітей. На думку фахівців [2, 3], ефективним засобом для запобігання відхилень від нормальної постави виступає коригуюча гімнастика. На жаль, вправи коригуючої гімнастики у сучасній шкільній практиці застосовуються епізодично, а викладачі фізичного виховання не мають належної методичної підготовки для вирішення даної проблеми.

В зв’язку з цим, перед нами було поставлено наступні завдання:

Визначити тенденцію порушень постави у дітей 10 років.

Розробити рекомендації для впровадження коригуючої гімнастики в систему фізичного виховання Львівської академічної гімназії.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, ортопедичний огляд дітей 10 років, педагогічні спостереження, опитування.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що вправи коригуючої гімнастики необхідно застосовувати у фізичному вихованні всіх без винятку дітей. При цьому до уваги слід брати не лише захворювання хребта, до яких медицина відносить сколіоз різного ступеня, кіфоз, лордоз та інші, але й порушення постави, сколіотичну поставу, кіфотичну поставу, плоско-ввігнуту спину [1, 4].

Ортопедичний огляд дітей, які поступили в 1-й клас Львівської академічної гімназії (10 років) впродовж 1994-2000 рр.(табл. 1) показав, що за останні роки лише у 15% обстежених дітей спостерігається нормальна постава. У всіх інших дітей виявлено різноманітні відхилення постави. Так, в середньому 60% дітей мають порушення постави та сколіотичну поставу, а 20% дітей – сколіоз та сколіоз I чи II ступеня. Слід відмітити, що у 5% дітей спостерігається два і більше порушень постави. Отримані результати вказують на незадовільний стан здоров’я дітей, оскільки, на думку В.Є.Константинова [1], причиною значної кількості захворювань внутрішніх органів і систем організму виступають патологічні зміни

хребта. Ситуація ускладнюється й тим, що медики надають допомогу лише при захворюваннях (сколіоз, ступеневий сколіоз) і не беруть до уваги інші відхилення постави, які ще не класифікуються як захворювання. Тому основна відповідальність за формування правильної постави у дітей покладається на вчителів фізичного виховання, які отримують фахові знання в цьому напрямку під час навчання у вищих закладах освіти. Адже правильна постава залежить від оптимального рівня розвитку сили м'язів спини, живота, верхнього плечового поясу. І саме за допомогою вправ коригуючої гімнастики, що спрямовані на вирішення цього завдання, можна формувати і коригувати поставу.

Таблиця 1

*Дані ортопедичних оглядів учнів, які поступили в 1-й клас
Львівської академічної гімназії протягом 1994-2000 рр.*

Діагноз постави	Виявлені відхилення постави по роках (у %)						
	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
Норма	29,51	2,94	13,04	7,37	13,78	11,8	18,37
Відхилення (загальна к-сть)	70,49	97,06	86,96	92,63	86,22	88,12	81,63
Порушення постави	34,42	39,22	17,39	25,26	28,26	29,71	22,45
Сколіотична постава	17,21	30,39	44,57	31,58	35,82	26,39	29,59
Плоско-ввігнута спина	0,82	0,00	0,00	1,05	0,00	0,99	3,06
Кіфотична постава	1,64	0,98	0,00	4,21	0,00	0,99	0,00
Два і більше порушень	4,10	4,90	4,35	7,37	6,12	14,85	5,10
Сколіоз	9,02	17,65	16,30	18,95	7,38	9,90	15,31
Сколіоз I і II ступеня	3,28	3,92	4,35	4,21	8,64	4,95	6,12

Отримані результати вказують на необхідність розробки комплексу дій, спрямованих як на усунення причин, що призводять до відхилень постави, так і на розробку комплексів вправ коригуючої гімнастики.

З метою вирішення зазначеної проблеми у Львівській академічній гімназії було впроваджено застосування коригуючої гімнастики на уроках фізичної культури (2 основних і 1 додатковий в тиждень), на загальноосвітніх уроках, під час проведення спортивних секцій і фізкультурних гуртків (рис.1).

Система фізичного виховання гімназії спрямована, перш за все, на формування у дітей знань про поставу, її значення для здоров'я, про чинники, що спричиняють її відхилення, різновиди відхилень, а також вміння самостійно застосовувати вправи коригуючої гімнастики для профілактики та виправлення відхилень постави та профілактики плоскостопості. Тому вся система фізичного виховання гімназії орієнтована на фізкультурну освіту дітей з даного напрямку на уроках фізичного виховання, валеології та охорони життя і здоров'я дитини.

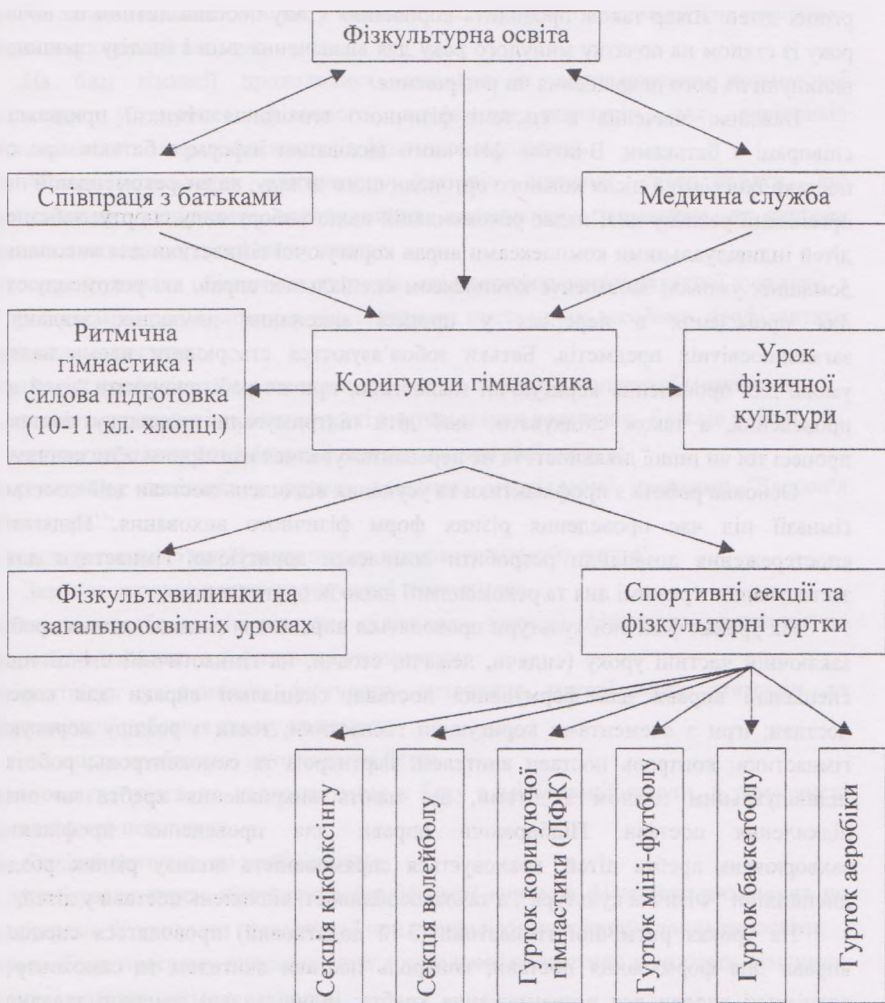


Рис. 1. Схема організації роботи з коригуючої гімнастики у системі фізичного виховання Львівської академічної гімназії

Вирішенню зазначеної проблеми сприяє програмно-методична діяльність медичної служби гімназії, яка організовує детальний ортопедичний огляд учнів один раз в рік. У результаті ортопедичного огляду лікар вказує кількість учнів, у яких виявлено: порушення постави; сколіотичну поставу; плоско-ввігнуту спину; кіфотичну поставу; сколіоз; “ступеневий” сколіоз (вказує ступінь); поєднання кількох видів відхилень постави (вказує ці види); плоскостопість; сплюснена ступня. Все це дозволяє визначити спрямованість коригуючої гімнастики для

різних дітей. Лікар також проводить порівняння стану постави дитини на початку року із станом на початку минулого року для визначення змін і аналізу причин, що вплинули на його покращення чи погіршення.

Важливе значення в системі фізичного виховання гімназії приділяється співпраці з батьками. Вчитель фізичного виховання інформує батьків про стан постави їхніх дітей після кожного ортопедичного огляду; надає рекомендацій щодо організації режиму дня; надає рекомендацій щодо вибору виду спорту; забезпечує дітей індивідуальними комплексами вправ коригуючої гімнастики для виконання в домашніх умовах; забезпечує комплексом спеціальних вправ, які рекомендуються для проведення в перервах у процесі виконання домашніх завдань із загальноосвітніх предметів. Батьки зобов'язуються створювати вдома належні умови для проведення коригуючої гімнастики, при потребі спонукати дітей до її проведення, а також слідкувати, щоб діти підтримували правильну поставу в процесі тої чи іншої діяльності та не перевантажувалися надмірним обтяженням.

Основна робота з профілактики та усунення відхилень постави здійснюється в гімназії під час проведення різних форм фізичного виховання. Педагогічні спостереження дозволили розробити комплекси коригуючої гімнастики для їх застосування в режимі дня та рекомендації щодо їх проведення.

На уроках фізичної культури проводяться вправи для розвантаження хребта в заключній частині уроку (сидячи, лежачи, стоячи, на гімнастичній стінці тощо); спеціальні вправи для формування постави; спеціальні вправи для корекції постави; ігри з елементами коригуючої гімнастики; тести з розділу коригуючої гімнастики; контроль постави вчителем, партнером та самоконтроль; робота за індивідуальним планом з дітьми, що мають викривлення хребта чи значні відхилення постави. Підбираючи вправи для проведення профілактики захворювань хребта дітей, враховується спрямованість впливу різних розділів дисципліни “Фізична культура”, а також особливості відхилень постави у дітей.

На уроках ритмічної гімнастики (3-ій додатковий) проводяться спеціальні вправи для формування постави; контроль постави вчителем та самоконтроль; спеціальні вправи для розвантаження хребта; індивідуальні домашні завдання з коригуючої гімнастики.

На уроках силової підготовки в 10-11 класах (3-ій додатковий) проводяться спеціальні вправи для профілактики або виправлення юнацького кіфозу; спеціальні вправи для розвантаження хребта; самоконтроль постави та контроль постави партнером.

На заняттях у спортивних секціях та фізкультурних гуртках проводяться контроль постави при виконанні загально розвиваючих вправ; спеціальні вправи для корекції постави; спеціальні вправи для розвантаження хребта. Гурток коригуючої гімнастики працює як гурток лікувальної фізкультури за спеціальною програмою.

На загальноосвітніх уроках у комплекс фізкультхвилинок включені спеціальні вправи для корекції постави.

На базі гімназії проводилися семінари із впровадження коригуючої гімнастики у процес фізичного виховання школярів для керівників загальноосвітніх закладів та вчителів фізичного виховання.

Аналіз результатів опитування фахівців дозволяє стверджувати, що передумовами успішного впровадження коригуючої гімнастики в систему фізичного виховання дітей виступають:

- досить ґрунтовна обізнаність вчителів, які проводять уроки фізичної культури, з проблемами, пов'язаними з відхиленнями постави, та засобами профілактики відхилень постави;
- високий професіоналізм вчителів, які ведуть заняття коригуючої гімнастики;
- наявність психологічної готовності вчительського колективу, батьків і дітей;
- активне сприяння адміністрації в налагодженні цієї роботи;
- проведення семінарів у рамках реалізації міжвідомчої програми “Здоров’я школяра”;
- участь у конкурсі на “Кращу школу здорового способу життя”.

Заважає впровадженню коригуючої гімнастики:

- недостатня або зовсім відсутня підготовка вчителів фізичного виховання до проведення занять з коригуючої гімнастики;
- відсутність у вчителів фізичного виховання матеріальних стимулів до активізації роботи в цьому напрямку;
- відсутність необхідної матеріальної бази;
- недостатня увага до цього питання з боку адміністрації школи, в тому числі медичного персоналу.

Фахівці вказують на необхідність:

- організувати курси підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання по програмі “Коригуюча гімнастика” при спеціалізованих вищих закладах освіти;
- розробити програму впровадження коригуючої гімнастики в систему фізичного виховання навчальних закладів.

Таким чином, результати досліджень показали, що на сьогоднішній день загострилася проблема формування правильної постави у школярів. Так, в середньому у 85% дітей спостерігаються відхилення постави, в тому числі у 20% дітей виявлено захворювання хребта. Вирішення зазначеної проблеми вимагає здійснення комплексу дій, спрямованих на систематичну профілактику чи корекцію постави в процесі проведення різних форм фізичного виховання в режимі дня учнів. Основна відповідальність за результати даної роботи покладається на вчителя фізичного виховання при підтримці адміністрації навчального закладу. Вчитель зобов'язаний формувати фізкультурну освіту дітей з цих питань, активізувати медичний персонал для виявлення будь-яких відхилень постави та

аналізу їх динаміки, організувати співпрацю з батьками, надавши їм інформацію про стан здоров'я дитини та шляхи його покращання, розробити комплекси вправ коригуючої гімнастики для їх застосування в режимі дня. Лише комплексний підхід до вирішення проблеми сприятиме профілактиці захворювань хребта, а отже, і покращанню здоров'я дітей.

Література

1. *Константинов В.Е. Шарниры жизни: Лечение заболеваний позвоночника и суставов. – К.: Юниверс, 1999. – 208 с.*
2. *Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – Ленинград: Медицина, 1988. – 146 с.*
3. *Профілактика і корекція постави і ступень у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Методичні рекомендації для вихователів учителів і батьків / Укл. Ю.О.Корол, Т.В.Галимзянова, М.С.Норик. – К.: ІЗМН, 1997. – 40 с.*
4. *Справочник по детской лечебной физкультуре // Под ред. М.И.Фонарева. – Ленинград: Медицина, 1983. – 324 с.*

Annotation

The research opens problems of introduction of gymnastics for correction of infringements of bearing in modern system of physical training. The package approach of the decision of the given problem is offered.

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ 5-9 РОКІВ.

БУБЕЛА О.Ю.

Львівський державний інститут фізичної культури

Домашні завдання — важлива форма самостійної роботи учнів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги і керівництва вчителя. Навчити учнів самостійно займатися фізичними вправами — одне з головних завдань вчителя фізичного виховання. Практичний досвід підтвердив головне призначення домашніх завдань зміцнення здоров'я учнів, збереження та формування правильної постави, підвищення рівня їхнього фізичного розвитку і набуття ними багатого рухового досвіду. Вчителю фізичної культури слід пам'ятати, що без допомоги домашніх завдань не може бути розв'язана проблема виховання в учнів потреби до систематичних занять фізичними вправами. Перший крок у цьому напрямі — зацікавленість учня. Педагогу необхідно так організувати роботу, щоб домашні завдання виконувались не за примусом, а за бажанням учня і з певною мірою зацікавленості. Зрозуміло, що це — довготривалий процес. Першочерговим тут є підведення учня до розуміння того, що виконання ним