

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ФІТБОЛ – ГІМНАСТИКИ З УЧНЯМИ 7 – 8 РОКІВ, ЩО МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ФРОНТАЛЬНІЙ ПЛОЩИНІ

Костянтин Петренко, Олег Бубела, Мар'яна Попадинець, Михайло Сеніця

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Відомо, що набуте людиною в процесі росту і розвитку звичне, невимуснене положення тіла під час спокою і в русі, що називають поставою, суттєво впливає не лише на її зовнішній вигляд, але й на стан внутрішніх органів та здоров'я в цілому [1,2,5]. Це пов'язано з тим, що існує тісний функціональний зв'язок моторного апарату з вегетативною системою і функцією внутрішніх органів, який здійснюється через найвищі відділи центральної нервової системи, кору головного мозку.

Саме з цієї причини науковці [3,4,6] стверджують, що одним з найбільш важливих завдань фізичного виховання учнів різного віку є формування правильної постави та профілактична робота з попередження її патологічних змін. Актуальність цієї проблеми пов'язана з тим, що кількість дітей, які мають різні вади постави, в наш час постійно збільшується. Є багато причин цього явища, однак головною з них виступає недостатня рухова активність дітей і пов'язаний з нею низький рівень розвитку м'язів тіла, особливо спини. Саме це обумовлює появу різноманітних деформацій спини і як наслідок – розладів у роботі внутрішніх органів.

Мета роботи – розробка та експериментальна перевірка методики використання засобів фітбол - гімнастики в процесі виправлення постави у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан питання у спеціальній науково-методичній літературі.
2. Розробити й експериментально перевірити методику використання засобів фітбол - гімнастики в процесі роботи над виправленням постави у фронтальній площині дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; опитування (анкетування); вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду; контрольні вправи; педагогічний експеримент; математична статистика

До досліджень були залучені діти молодшого шкільного віку, які займаються у групах коригувальної гімнастики СШ с. Заріччя Надвірнянського району Івано-Франківської області

З метою отримання відповідей на питання, пов'язані з профілактикою та усуненням порушень постави у дітей 7-8 років, нами попередньо було проведено анкетування вчителів молодших класів і методистів коригувальної гімнастики, результати якого увійшли у подальшому у зміст занять з дітьми 7-8 років. Це стосується, в першу чергу, рекомендацій обмежити тривалість занять коригувальною гімнастикою з дітьми 7-8 років до 30-35хв.; впровадження нових засобів, які підвищують інтерес учнів, впливають на покращення їх емоційного стану, відношення до відвідування уроків; інформування про наявність позитивних змін в організмі після певного періоду проведених занять фізичними вправами, що впливає на інтерес дітей до навчально-виховного процесу.

У зв'язку з вищенаведеним, на I експериментальному етапі роботи нами була розроблена класифікація вправ з фітболами, яка включала вправи за анатомічною ознакою за характером впливу, предметам, на рівновагу тощо.

За допомогою розробленої класифікації вправ з використанням фітболів була можливість швидко орієнтуватися у різноманітті використання вправ з великими м'ячами, раціонально підбирати, складати комплекси вправ, залежно від поставлених педагогічних задач.

В нашій роботі для контролю за рівнем фізичної підготовленості дітей 7-8 років ми використовували контрольні вправи (у полегшеному нами варіанті), що були запропоновані Л.К.Гонтарук (комбінований тест на 60с.; випрямлення ніг за 20 с.; зчухування 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).

Відмінністю нашої методики від загальноприйнятої у практиці коригувальної гімнастики було те, що в основній частині заняття значна частина часу була присвячена роботі з фітболами, вправи з якими складались з дотриманням правил їх чергування і за допомогою розробленої класифікації. В кінці кожного тижня занять з дітьми проводились контрольні випробування з використанням спеціальних вправ коригувальної гімнастики і інформація про позитивні зрушення зводилась до їх відома.

Заняття проводились тричі на тиждень. Тривалість занять коригувальною гімнастикою з дітьми складала 35 хв.

В результаті впровадження в практику занять коригувальною гімнастикою розроблених комплексів вправ з фітболами показник чисельності дітей, що займались в експериментальній групі, не змінився. На протязі п'яти тижнів занять з фітболами діти на належному емоційному рівні і з інтересом старанно виконували всі завдання методиста. В той же час робота з групою дітей контрольної групи відбувалась не на такому емоційному рівні як експериментальної. Слід зазначити, що засоби, які використовувались в обох групах (за винятком комплексів вправ з фітболами в експериментальній групі і традиційними вправами коригувальної гімнастики в контрольній) були однаковими за характером виконання, обсягом навантаження та інтенсивністю роботи. За вказаний період часу кількість дітей контрольної групи зменшилась на дві особи (16,7%). Це стало наслідком, в певній мірі, консервативного змісту засобів основної частини заняття в контрольній групі. Бесіди з дітьми, що перестали відвідувати заняття коригувальної гімнастики, показали відсутність у них інтересу до уроків і бажання виконувати вправи.

Аналіз показників фізичної підготовленості дітей після п'яти тижнів занять коригувальною гімнастикою показав відносно рівномірне зростання у всіх без винятку контрольних вправах як в експериментальній, так і в контрольній групі (таблиця 1.).

Найбільш помітно зросли показники фізичної підготовленості в експериментальній групі.

Слід відмітити, що у переважній більшості контрольних вправ спостерігався незрозумілий приріст результатів ($P > 0.05$). Виключенням з цього були лише показники вправ контрольної та експериментальної груп: утримування тулуба лежачи на животі на кінці лави і повзання по лаві на животі ($P < 0.05$).

Результати досліджень дозволили зробити наступні висновки:

1. Узагальнення, оцінка й аналіз сучасних літературних джерел засвідчують, що одним з важливих показників гармонійного розвитку фізичних і моральних сил людини є постава. Дефекти постави, в основному, виникають при недостатній увазі батьків і вчителів до фізичного розвитку дітей.

2. Розроблена класифікація вправ з використанням фітболів дає можливість швидко орієнтуватися у різноманітті використання вправ з великими м'ячами, раціонально підбирати, складати комплекси вправ, залежно від поставлених педагогічних задач.

3. Розроблений зміст комплексів вправ фітбол-гімнастики і методика використання на уроках коригувальної гімнастики. В кінці кожного тижня занять в групі передбачені контрольні випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості дітей.

Таблиця 1.

Показники змін рівня фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної груп після п'яти тижнів занять в групах коригувальної гімнастики

Контрольна вправа	Контр. група			Експер. група		
	x	%	P	x	%	P
Комб. тест на 60с.	2,1	8,7	>0,05	3,2	12,8	>0,05
Випр. ніг за 20с.	1,3	11,6	>0,05	1,8	15,5	>0,05
Скочув. м'яча з тулуба бр.	5,5	8,4	>0,05	5,8	9,1	>0,05
Згин. і розгин. рук в уп. леж. за 10с.	0,4	5,6	>0,05	0,8	10,4	>0,05
Утрим. тул., леж. на жив. на кінці лави	2,6	18,1	<0,05	5,1	36,4	<0,05
Перест. через пал., випр. тулуб за 40с.	0,5	3,2	>0,05	0,6	3,7	>0,05
Присідання 10р. з предметом на голові	2,3	4,7	>0,05	2,3	4,9	>0,05
Повзання по лаві на животі	1,6	17,0	<0,05	1,7	18,9	<0,05
Повзання по лаві на спині	0,9	5,5	>0,05	1,1	6,7	>0,05

4. В результаті впровадження в практику розроблених комплексів вправ з фітболами вдалося підтримати інтерес дітей до занять коригувальною гімнастикою, уроки проводити на відповідному емоційному рівні і зберегти контингент групи.

5. Проведені дослідження з вивчення ефективності розробленої методики використання вправ з фітболами з учнями 7-8 років, що мають відхилення від правильної постави у фронтальній площині, показали стійку тенденцію до покращення показників фізичної підготовленості дітей як в контрольній, так і в експериментальній групі. Приріст показників експериментальної групи у порівнянні з контрольною був вище за всіма контрольними вправами (зміни статистично не вірогідні, $P > 0,05$). Отримані дані свідчать про те, що при правильній організації фізичного виховання, раціональній методиці використання засобів фітбол-гімнастики з дітьми 7-8 років можна суттєво прискорювати процес усунення вад сколіотичної постави.

Анотація. Особливості методики проведення занять фізичними вправами фітбол-гімнастики з учнями 7 – 8 років, що мають порушення постави у фронтальній площині. У статті розглядаються питання методики проведення занять фізичними вправами фітбол – гімнастики з дітьми 7 – 8 років, що мають порушення постави у фронтальній площині.

Ключові слова: фітбол-гімнастика, методика, коригувальна гімнастика.

Аннотация. Особенности методики проведения физических упражнений фитбол – гимнастики с учениками 7 – 8 лет, у которых нарушения осанки во фронтальной плоскости. В статье рассматриваются вопросы методики проведения занятий физическими упражнениями фитбол – гимнастики с детьми 7 – 8 лет, у которых нарушения осанки во фронтальной плоскости.

Ключевые слова: фитбол-гимнастика, методика, корректирующая гимнастика.

Annotation. Features of method of conducting of employments by physical exercises of fitbol – gymnastics with students 7 – 8 years, that have violation of carriage in a frontal plane. In the article the questions of method of conducting of employments by physical exercises of fitbol are examined – gymnastics with children 7 – 8 years, that have violation of carriage in a frontal plane.

Keywords: fitbol - gymnastics method. correcting gymnastics.

Література

1. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. Ч.1.- Львів: Львівська Політехніка, 2001. – 146 с.
2. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис ... докт. наук по физ. восп. и спорту. -Киев. 2000. - 44 с.
3. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. – К., 1993. - 255с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. -К.: Здоров'я, 1991. - 254с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. -424с.
6. Щиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Початкова книга – Богдан, 2004. – 272 с.

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ВІКОМ 28-50 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ АКВА-АЕРОБІКОЮ

ЛЕСЯ ПЕТРИНА, РОМАН ПЕТРИНА, ОЛЕГ БУБЕЛА

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Століттями у представників різних цивілізацій вода використовувалась для занять фізичними вправами та активного відпочинку. Виконання фізичних вправ у воді суттєво відрізняється, від виконання вправ на суші, адже вода має певні властивості, впливаючи, як на функції багатьох систем організму, так і на особливості рухів різними ланками тіла. Фізичні особливості водного середовища дозволяють, як полегшувати так і ускладнювати виконання рухів, посилюючи оздоровчий ефект.

Порівняно недавно, вода стала альтернативним терапевтичним засобом і на її основі розробляють повноцінні реабілітаційні курси, які користуються широкою популярністю у людей з різноманітними фізичними можливостями і потребами [1,3,4].

Із розвитком різних видів фітнесу поступово здобуває своїх прихильників система фізичних вправ у воді - аква-аеробіка. Здебільшого зацікавлення до занять аква-аеробікою створює жіноча частина населення. Для залучення до занять цим видом аеробіки постає необхідність вивчення ставлення жінок до особливостей та методики проведення занять аква-аеробікою.

Мета дослідження: визначити ставлення жінок віком 28-50 років до занять аква-аеробікою.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; вивчення; методи математичної статистики.

Результати дослідження: Вивчивши чинники і причини появи нетрадиційних видів фітнесу підвищення рухової активності у вигляді нових видів і форм аеробіки, ми прийшли до висновку, що переважаючим чинником є соціально-економічні умови, які склалися в Україні на даний період часу.

Для вивчення ставлення жінок до занять фізичною культурою, спортом і нових видів рухової активності була використана розроблена нами спеціальна анкета. Відповіді на запитання анкети допоможуть краще зрозуміти мотиви та знайти підходи, щодо ефективного залучення жінок до занять фізичними вправами.

Згідно висновків наукових досліджень, щодо причин популярності аеробіки в Україні слід назвати насамперед розвиток нових напрямків музики і сучасних танців, їх