

переваг для коригування постави. По-перше, режим горизонтальних поз забезпечує хребту оптимальні положення для коригування, розвантаження, розслаблення. По-друге, діяльність серцево-судинної системи також знаходиться у помірному режимі. І, крім того, музичний супровід, наявність елементів хореографії, театралізації, дозволяє створити у дітей під час вправ позитивний емоційний фон.

Література

1. Дубогай О.Д. Профілактика і корекція порушень постави і ступнів. – Луцьк "Надстир"я", 1995. – 27 с.
2. Ефименко Н.Н. Матеріали к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – Минск – Пресс, 1999.

Annotation

One of the problems pre-school educations is a prophylaxis and correction of carriage breaking.

An important role in this process takes the gymnastic exercises. In particular if is proposed non-traditional usage of these exercises.

КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

МИКОЛА СЛАВИК

Львівський державний інститут фізичної культури

Здоров'я нації - найбільше багатство держави. Його можна зберегти тільки за умови дбайливого ставлення до підростаючого покоління. Фізичний розвиток дітей в Україні значно погіршився, що в першу чергу пов'язано як з соціально-економічними, так і з екологічними умовами. Значного поширення набули порушення постави і деформації хребта. Покращити ситуацію, що склалася можна тільки плідною і систематичною працею лікарів, батьків, вчителів, педагогів. Тому дуже важливим є проведення оздоровчо-профілактичних заходів, які забезпечують правильний фізичний розвиток дітей, і таким чином попереджають і певною мірою запобігають їх усуненню.

Аналіз наукових праць відомих вчених свідчить, що фізичні вправи є основою для профілактики і лікування, різних дефектів постави і деформації хребта (В.А.Блях, Л.А.Венедіков, 1930; В.В.Горіневський, 1951; А.Д.Рубцова, 1955р.; Х.Х.Хамзін, 1969; А.М.Шлемін 1968; Н.Т.Белякова, 1978; В.М.Мухін, 2000р. та ін.).

Мета роботи здійснити аналіз проблем розвитку корегуючої гімнастики на сучасному етапі.

Лікувальна гімнастика як різновид прикладної гімнастики є засобом лікування дітей з послабленим фізичним розвитком, людей із захворюванням серцево-судинної системи, дихання травлення, обміну речовин, нервової системи та ін., а також з травматичними пошкодженнями.

Лікувальна гімнастика є одним із засобів лікувальної фізкультури і тому її можна проводили як з дітьми так і дорослими, із захворюваннями різних систем організму (дихання, центральної нервової системи, серцево-судинної системи. різного роду травматичних пошкоджень та ін.).

В цьому аспекті, на наш погляд, особливе місце займають вправи корегуючої гімнастики, які можуть попередити і запобігти різного роду захворювань хребта. Шкільна корегуюча гімнастика має більш вагомий успіх, ніж гімнастика у зрілому віці. Різного роду вади хребта, постави, положення тіла, умови праці важко уникнути, а з часом вони все важче піддаються виправленню.

Корегуючі вправи для школярів можна поділити на чотири основні види:

1. Вправи профілактичного характеру, тобто ті, які попереджують можливість викривлення внаслідок неправильної постави, опущенню плечей і ослаблення дихання. Корегуюча гімнастика повинна бути пов'язана з гігієнічними засобами фізичної культури - різного роду іграми, легкою атлетикою, туризмом.

2. Вправи гігієнічного характеру, які відновлюють порушення функцій внутрішніх органів, помагають обміну речовин і виділенню продуктів згорання й розщеплення, а також уникають кисневого боргу (голодування).

3. Вправи естетичного характеру, які впливають на зміни форм окремих частин тіла, або окремих м'язових груп.

4. Вправи ортопедичного характеру, які служать для виправлення дефектів хребта, що вже є, а також деформацію грудної клітки. Вони проводяться самим лікарем, або під його керівництвом.

Хребет і грудна клітка найбільш піддатливі для деформації і тому засоби профілактичної гімнастики слід застосовувати вже з грудного віку. Якщо невчасно виявити вади постави, деформацію хребта і не застосовувати засоби корегуючої гімнастики, то вони можуть негативно позначитись на фізичному розвитку дітей, їх здоров'ї, на працездатності. Отож причини, які призводять до дефектів постави і деформації хребта, необхідно виявити своєчасно у ранньому віці. Профілактично-корегуюча гімнастика, тобто вправи, що сприяють запобіганню викривлення, хребта, повинні застосовуватись на уроках фізичної культури, у позакласній спортивно-масовій роботі, гімнастиці до занять, під час фізкультурної паузи, а також вдома.

Постава формується у процесі розвитку людини. Вона є умовним рефлексом і тому її формування вимагає систематичності і повторюваності. Легко закріплюється вона у школярів, особливо тоді, коли водночас із

загальнозміцнюючими і оздоровчими заходами (сон, харчування, загартування) діти щодня, виконують різноманітні фізичні вправи.

У людей з гарною поставою внутрішні органи розмішені правильно, а це сприяє нормальній роботі серця, легенів, печінки, шлунку, кишечнику. Діти з поганою поставою при ходьбі схилиють голову, горбляться та інше; все це супроводжується поганою координацією рухів рук та ніг.

Невтішними є статистичні дані захворювань дітей Львівської області за 2000 рік. У СШ № 6 м. Львова було опротестовано із 726 учнів серед яких виявлено у 101 учня сколіози I і II ступеня. Статистичні дані свідчать про те, що із 6828 дітей дошкільного віку у 564 виявлено сколіози I і II ступеня, а вже у шкільному віці ця цифра зростає до 5949.

Для запобігання та уникнення вище згаданих захворювань дітей, викладач повинен:

1. Знати анатоμο-фізіологічні особливості дітей, методи виховної роботи з батьками .
2. Володіти методологією підбору та корекції спеціальних вправ в залежності від зазначеного лікарем діагнозу, вад постави, деформації хребта.
3. Вміти обладнувати зали, приміщення, враховуючи особливості проведення занять з корегуючої гімнастики.

Література

1. Никитюк Б.А., Коган Б.И., Адаптация скелета спортсменов, К.: Здоров'я, - 1989.
2. Янкелевич Е.Н. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. М.: ФиС, 1967.
3. Чижевский А.Р. Как победить остеохондроз. М.: Советский спорт", 1990
4. Шаргородский В.С. Как предупредить остеохондроз - К.: Знание, 1990
5. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза. К., "Здоров'я.", 1987
6. Рубцова Н.Д. Лечебная физкультура при расстройствах осанки и сколиозах у школьников. М.: Медгиз, 1955
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ, "Олімпійська література", 2000.

Annotation

It stuffs the role of gymnastics for correction as means enriching health of children is opened which have infringement of bearing. The presented classification of exercises for correction.