

МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СКОЛІОТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІВЧАТ 7 – 8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

НАТАЛІЯ БІЛОШИЦЬКА, ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВА

Львівський державний інститут фізичної культури

Ефективність керування процесом фізичного виховання і тренуванням юних спортсменок оцінюється перш за все з позиції їх відповідності закономірностям організму, що росте і розвивається. Характерною особливістю спортивного вдосконалення дітей і підлітків, є те, що у них розвиток рухових функцій та підвищення працездатності проходить на фоні незакінченого формування організму. Тому особливу небезпеку представляє використання вузького кола фізичних вправ (вузька спеціалізація); необхідне часто надлишкове і несвочасне збільшення тренувальних навантажень на рухових апарат, - все те, що може стати причиною зворотних функціональних порушень, а деколи може прискорити виникнення паталогічних змін в організмі, в тому числі сколіотичних порушень постави, які нерідко супроводжуються розладами внутрішніх органів.

Формування раціональної постави, та профілактика її порушень пов'язані з рівномірним розвитком м'язів тіла, забезпеченням оптимальної рухливості основних ланок ОРА. Цьому особливу увагу, слід приділяти в дошкільні і шкільні періоди, та продовжувати цей процес протягом всього життя.

Мета роботи – розробити методику профілактики та корекції сколіотичних порушень постави у дівчат 7 – 8 років на етапі початкової спортивної підготовки.

При розробці методики профілактики та корекції порушень ОРА, а саме сколіотичних порушень постави ми намагалися дотримуватися комплексного підходу до застосування засобів фізичної культури, який полягав у тому, що ефект одних факторів, а підсилюють інші подібні за впливом.

В основу розробленої комплексної експериментальної програми профілактики та корекції сколіотичних порушень постави у дівчат, що займаються художньою гімнастикою на етапі початкової спортивної підготовки були покладені наступні методичні положення:

1. Відбір найбільш сприятливих з точки зору анатомії і фізіології вихідних положень.

Перевага надається тим положенням, які розвантажують хребет, запобігають травматизму м'язово-зв'язкового апарату і дозволяють ефективно впливати на формування правильних фізіологічних впливів - вправи з ВП лежачи, сидячи, упорі на колінах, змішаних видах і упорах.

2. Використання комбінованих вправ.

Такі вправи включають в роботу не окремі м'язи, а великі м'язові групи

тулуба, рук, ніг. При цьому досягається значний стимулюючий ефект, менше обтяжується серцево-судинної системи, що виключає швидку втому.

3. Розсіювання навантаження.

Вправи направлені на тренування одних м'язових груп чергуються з вправами на інші м'язи.

4. Використання комплексних вправ.

Комплекси включають вправи на зміцнення м'язового корсету, на відчуття правильної постави та корекцію порушень.

5. Використання комплексу попередніх фізичних вправ (розминка). Активізує діяльність нервових центрів великих півкуль головного мозку, залоз внутрішньої секреції, вегетативних функцій та обмінних процесів організму, що прискорює процеси оптимальної регуляції функцій під час наступної роботи. Багато позитивних сторін розминки пов'язані із підвищенням температури м'язів: знижується їх в'язкість, підвищується швидкість скорочення і розслаблення. Розминка запобігає травматизму та підсилює ефект запропонованих засобів.

6. Використання методу стандартної безперервної вправи. Вправи виконуються потоковим способом в середньому темпі, з відпочинком між вправами 3-5 сек. для зміни вихідного положення.

7. Використання фронтального методу організації.

До переваг цього методу, вправи виконуються одночасно всіма учасниками, відносять високу цінність зайняття, та залучення значної кількості дітей. На думку багатьох фахівців це найкращий спосіб організації колективного виконання вправ для загального розвитку, на поставу, з предметами, коли підтримується інтерес до співставлення своїх оцінок до оцінок інших.

8. Використання вправ з предметами: музики.

Сприяють емоційному підйому, створюють сприятливий психологічний мікроклімат, педагогічні спостереження показали, що використання цих методичних прийомів здійснюють суттєвий вплив на емоційний стан тих, хто займаються і являються ефективним засобом інтенсифікації тренувального процесу, підвищують працездатність, і знижують втомлюваність.

9. Багаторазове повторення вправ.

На відміну від методик багатьох авторів, які пропонують вправи для постави виконувати 8-10 раз, доцільно використовувати більшу кількість повторень вправ (15-20). Таке багаторазове повторення послідовних вправ приводить до утворення нового динамічного стереотипу, здатного змінити стійку патологічну доміную, яка розвивається в процесі змін організму при порушеннях і захворюваннях.

В розробленій методиці були застосовані наступні заходи:

1. Вправи для загального розвитку;

Доцільно використовувати для профілактики порушень постави, так як їх значна частина спеціально призначена для цієї мети: вправи на засвоєння

раціональних положень тіла; вправи, які вибірково впливають на окремі м'язові групи; зміцнюють м'язи спини, черевного пресу; локальні вправи на розтягування тощо. Окрім того, загальноприйняті в гімнастиці правила збереження вихідних положень перед початком вправ, вимоги "гімнастичного стилю" до виконання вправ та фіксації кінцевих положень суттєво впливають на закріплення навички раціональної постави.

2. Вправи з гімнастичною палицею.

Поряд з вправами для загального розвитку, вдаються до вправ, виконання яких вимагає зберігати раціональну позу "примусово", задану з допомогою відповідних обмежень та орієнтирів (вправи з палицею, на і біля гімнастичної стінки тощо).

Гімнастичні палиці бувають дерев'яні і пластмасові, довжиною 90-110см. Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень тулуба, голови, рук і ніг; вони є ефективним засобом виховання правильної постави, усуненням недоліків у ній. Вправи з палицею поділяють на такі групи:

- статичні положення з палицею, тримаючи обома чи однією рукою;
- рухи руками, тулубом і ногами з палицею - колові, згинання, розгинання, нахили і повороти;
- балансування, підкидання та ловля палиці;

3. Вправи на і біля гімнастичної стійки.

Вправи на і біля гімнастичної стінки є ефективним засобом зміцнення здоров'я, загального фізичного розвитку і формування правильної постави. Вправи можна виконувати у висах, змішані (висах і упорах по одинці і вдвох, у лазні).

Кількість вправ у кожному комплексі - 8 - є достатньою для вирішення поставленої мети. Обов'язковою умовою ефективного впливу вправ на формування правильної постави і корекцію її недоліків є суворе дотримання поступовості при виконанні запропонованих засобів.

Комплекси доцільно використовувати в II половині підготовчої частини впродовж 14-16 хвилин.

Summary

The complex experimental program of preventive maintenance and correction of scoliotic infringements of bearing at the girls 7 - 8 years occupied by art gymnastics at a stage of initial sports preparation is developed.