

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ “КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА”

КОСТЯНТИН ПЕТРЕНКО, МИКОЛА СЛАВІК

Львівський державний інститут фізичної культури.

Сучасний етап розвитку фізкультурної освіти в Україні характеризується появою і впровадженням в навчальний процес ІФК ряду нових спеціалізацій, до яких слід віднести і “Корегуючу гімнастику”.

На кафедрі теорії і методики гімнастики ЛДІФК на протязі останніх п'яти років, сумісно з кафедрою лікувальної фізичної культури, проводиться робота з розробки навчальної програми з вищезгаданої дисципліни і перевіряються основні її положення в процесі практичної підготовки студентів.

При розробці навчальної програми нами був використаний теоретичний здобуток і практичний досвід провідних спеціалістів з лікувальної фізичної культури: Готовцева П.І., Суботіна А.Д., Селіванова В.П., 1987; Попова С.Н., 1988; Кланчук В.В., Дзяк Г.В., 1995; Мухіна В.М., 2000 та ін.

Теоретичний розділ програмного матеріалу складають лекції : “Роль фізичних вправ для підвищення розумової та фізичної працездатності людини” і “Показання і протипоказання до використання спеціальної корекції при порушеннях постави і сколіозах”. В даному розділі висвітлюється вплив фізичних вправ на окремі органи і системи організму, розглядається лікувальний ефект фізичних вправ. Значна увага приділяється індивідуальному підходу при плануванні та проведенні занять фізичними вправами з особами різного віку, статі та стану здоров'я. Представлені основні принципи методики корегуючої гімнастики та контролю за станом здоров'я людей, які займаються фізичними вправами з метою усунення порушень опорно-рухового апарату.

У методично-практичному розділі розглядаються дефекти постави у осіб різного віку, їх характеристика; основні та додаткові заходи щодо попередження дефектів постави; методика спеціального огляду хребта і грудної клітини.

Значна увага приділяється задачам уроку корегуючої гімнастики з особами різного віку і статі, структурі уроку, змісту засобів і методів роботи, додатковому обладнанню місць проведення занять. Розглядаються загальні принципи організації та проведення уроку корегуючої гімнастики, особливості конспекту. У подальшому в навчальний матеріал включаються питання організації і методики проведення уроку корегуючої гімнастики при круглій спині і розладу постави у дітей молодшого шкільного віку; при фіксованих формах круглої спини; викривлень хребта у сагітальній площині; з нефіксованими формами сколіозу I ступені; з фіксованими формами сколіозу II ступені; викривлень хребта у фронтальній площині; активної корекції сколіозів II і III ступеня; корекції тотальних сколіозів; усуненні плоскостопості.

Студенти детально знайомляться з особливостями спільної роботи лікаря й методиста з корегуючої гімнастики, формою медичної картки, прикладами індивідуальних призначень при корекції різних варіантів розладів постави і викривлень хребта.

На практичних заняттях студенти проходять матеріал вправ на мобілізацію і розвантаження хребта при різних деформаціях; опановують вправами активного і пасивного характеру, що виконуються у різних площинах і з різних вихідних положень; оволодівають особливостями групового методу проведення занять корегуючою гімнастикою. Здійснюється ознайомлення з методикою

використання нетрадиційних видів гімнастики (хатха-йога, дихальна і т.п.) при проведенні занять корегуючої гімнастики; зі специфікою використання вправ у різних вихідних положеннях для розвантаження хребта в домашніх умовах.

Особлива увага приділяється опануванню студентами арсеналом різноманітних ігор для дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку, спрямованих на розвантаження хребта ("Кішка ховається", "Стрибок пантери", "Жаба і лелека", "Сліпа лисиця", "Висячі м'ячики", "Жива мішень", "Мишоловки", "Переправа", "Хокей", "Естафета" і т.п.)

На заключному етапі проходження програмного матеріалу студенти спостерігають, аналізують і самостійно проводять заняття корегуючою гімнастикою у фізкультурно-спортивному диспансері і спеціальних медичних закладах.

Література

1. *Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987. – 304с.*
2. *Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271с.*
3. *Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423с.*
4. *Кланчук В.В., Дзяк Г.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – К: "Здоров'я", 1995. – 310с.*

ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

ІРИНА КОТОВА, МАР'ЯНА РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття [8].

У сучасному оздоровчому тренуванні використовуються східні, європейські та американські системи оздоровчої гімнастики [7], що включають в себе як види гімнастики із стародавньою історією (йога, цигун, ушу та ін.), так і новітні, що виникли у ХХ столітті (ритмічна, атлетична гімнастика, колланетика, інші).

Систему гімнастичних вправ, яка враховує анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму, прийнято називати жіночою гімнастикою [4].

У практиці вітчизняного фізкультурного руху (в межах СРСР і в пострадянський період) застосовуються види гімнастики, які мають офіційну назву жіноча гімнастика та жіноча реабілітаційна гімнастика. Якщо у групах жіночої гімнастики можуть займатися жінки будь-якого віку, що за станом здоров'я відносяться до першої та другої медичних груп, то групи жіночої реабілітаційної гімнастики створюються для жінок у період вагітності та у післяпологовий період [1].

Мета даної роботи: проаналізувати зміст занять у групах жіночої гімнастики і показати вплив занять на стан здоров'я і працездатність жінок зрілого віку.

Робота виконана на ретроспективному аналізі літератури з даного питання.

Теоретико-методичні основи жіночої гімнастики розроблені у 70-х роках ХХ століття у Естонії фахівцями університету м. Тарту [4, 5]. Її впровадження в