

- 3. Неправильний режим харчування.
- 4. Погані умови сну (незручне, занадто м'яке або занадто жорстке ліжко, замале матрац).
- 5. Меблі, які не відповідають зросту дитини.
- 6. Неправильні пози і погані звички.

**Висновок.** В результаті виконаної роботи визначено рівень окремих показників фізичного розвитку у дітей середнього шкільного віку; виявлено причини виникнення та прогресування кіфотичних порушень постави.

**Ключові слова:** порушення постави, стан постави, профілактика, корекція, фізичне виховання.

**Выводы.** В результате выполненной работы определен уровень отдельных показателей физического развития у детей среднего школьного возраста, определены причины возникновения и прогрессирования кифотических нарушений осанки.

**Ключевые слова:** нарушения осанки, состояние осанки, профилактика, коррекция, физическое воспитание.

**Annotation.** As a result executed work the level of separate indexes of physical development is definite at the children of middle school ages; the reasons of origin and progress of kypotic violations of carriage are exposed.

**The key of word:** violation of carriage, state of carriage, prophylaxis, correction, physical education.

**Keywords:** prophylactic correction of status of bearing, physical education

#### **Література**

- 1. Герасим Г.А. Ваша осанка - К.: Либідь, 1995, с. 5-17.
- 2. Дибачко О.Д. Профілактика і корекція порушень постави і ступнів. - Л.: Наукова думка, 1991.
- 3. Лаврова В.А. Биомеханика осанки - К.: Олимпийская литература, 2003, с. 101-104.
- 4. Шабель В.А. Современные методы измерения осанки человека. - Киев, 2002. - 51 с.
- 5. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей в условиях школы. Метод. рекомендации Манжоров УССР. - К., 1985. - 22 с.
- 6. Лаврова В.А., Лидур М.Ю. Осанка и физическое развитие детей: программы профилактики и коррекции нарушений. С.П.Б. - Питер, 2001. - 5 с.

### **ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ КОРЕГУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ, ПРОФІЛАКТИКИ ТА УСУНЕННЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7 – 8 РІЧНОГО ВІКУ**

**Костянтин Петренко, Мар'яна Попадинець, Тарас Осадців**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Вступ.** Відомо, що кількість дітей, які мають різні вади постави, в наш час неухильно зростає. Є багато причин цього явища, однак головною з них виступає недостатня фізична активність і пов'язаний з нею низький рівень розвитку м'язів тіла, особливо спини [1, 2, 3, 4]. Найбільш часто негативні зміни у поставі дітей відбуваються у період шкільного віку, коли організм потрапляє у незвичні умови життєдіяльності. У цьому віці виникає багато питань, пов'язаних з організацією занять коригувальною гімнастикою, профілактикою та усуненням порушень постави.

**Мета роботи** – вивчити поширеність серед дітей 7-8 років різних вад постави та особливості організації занять коригувальної гімнастики.

Для отримання відповідей на питання, пов'язані з профілактикою та усуненням порушень постави у дітей 7-8 років, нами була розроблена анкета, у якій міститься питання, що викликали інтерес. Увага акцентувалася на причинах та поширеності різних вад постави у учнів школи, тривалості уроку коригувальної гімнастики, засобам, що використовуються на заняттях, інтересу дітей до практичного матеріалу та ін.

Анкетування надало нам наступні результати: з шістнадцяти опитаних 13 були вчителями молодших класів і 3 – методистами коригувальної гімнастики. Строк педагогічної роботи вчителів молодших класів становив 12,5 років, методистів коригувальної гімнастики – 4 роки. Такі вікові розбіжності пов'язані, на нашу думку, двома причинами: перша – суттєвим зменшенням за останні 10-15 років кількості дітей у загальноосвітніх школах у зв'язку зі зниженням народжуваності як в окремих регіонах, так і в Україні в цілому, а звідси – відносно низьким рівнем притоку молодих спеціалістів; друга – гострою необхідністю впровадження заходів з усунення різних вад постави особливо у учнів молодших класів, і появою, у зв'язку з цим, молодих фахівців коригувальної гімнастики.

За даними опитування та педагогічних спостережень тривалість занять коригувальною гімнастикою з дітьми 7-8 років у більшості спеціалістів (56%) коливається в межах 30-35хв. В цей час входило проведення з дітьми всіх частин уроку, рухливих ігор і естафет. Більш тривалі заняття, на думку цієї групи фахівців (44%), повинні бути характерними для учнів середнього та старшого шкільного віку.

Що стосується вад постави, які є найбільш поширеними серед дітей 7-8-річного віку, то дані опитування практично співпадали з результатами медичного обстеження школярів. Так, найбільш поширеною вадю постави дітей є сколіотична постава (63% опитаних). Її можна пояснити недостатнім фізичним розвитком дитини, недотриманням правил утримання правильної постави, асиметрією у навантаженні правої і лівої частин тіла, а також поганими умовами гігієнічного виховання (тісна одежа, м'яке ліжко та ін.). В окремих випадках причиною цієї вади можуть бути перенесені у ранньому дитинстві важкі захворювання (рахіт, туберкульоз, інфекційні захворювання тощо). Найбільш часто постава дитини в цьому віці може змінюватись під впливом несприятливих робочих умов (неправильне сидіння за партою під час уроків і за столом у домашніх умовах, носіння вантажу переважно в одній руці і т.п.).

Другою за поширеністю вадю постави дітей 7-8 років є кругла спина (31% опитаних). Причиною цієї вади є непропорційний розвиток м'язових груп передньої та задньої частин тулуба, пов'язаний зі звичкою дитини тривалий час сидіти за столом зігнутих вперед грудним відділом хребта, що викликає у подальшому надмірне вкорочення м'язів черевного преса і суттєву розтягненість м'язів спини. Дуже часто такої постави вкорочені й грудні м'язи.

На третьому місці за поширеністю вадю постави дітей (6%) опинилась плоска спина. Діти, що страждають цією вадю постави, мають низький рівень розвитку м'язової системи, жаліються на швидку втомлюваність, головні болі, зниження фізичної працездатності та ін. Найбільш характерною причиною виникнення цієї вади надзвичайно низький рівень розвитку практично всіх м'язів тулуба і неправильний нахил таза.

Що стосується поширеності серед дітей 7-8 років інших вад постави (кругло-вгнутої спини та плоско-вгнутої спини), респонденти не відносять їх до числа вад, які найбільш часто проявляються у даному віці. На нашу думку це пов'язано з тим, що дані вади відносно важко розпізнати у дітей молодшого шкільного віку без використання спеціальних методик.

Результати опитування фахівців щодо поширеності різних вад постави в освітніх школах представлені на рис. 1.

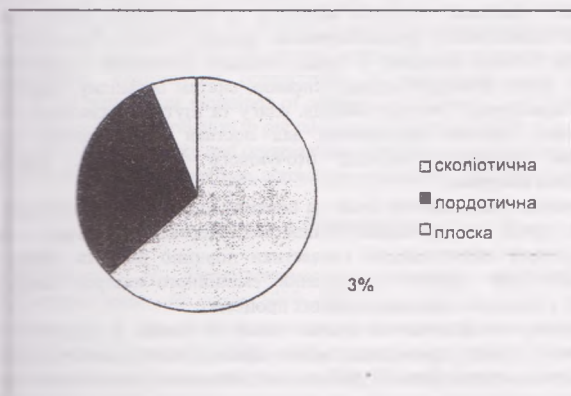


Рис. 1. Результати опитування фахівців (%) щодо поширеності вад постави у дітей 7-10 років.

Відповідаючи на питання анкети стосовно засобів коригувальної гімнастики, що використовуються учителями фізичної культури молодших класів і методистами коригувальної гімнастики, респонденти практично однотайно дали позитивну відповідь на всі запитання, введених у анкеті засобах. Виключенням з цього були лише засоби фітбол-гімнастики, використання яких на практичних заняттях з коригувальної гімнастики використовують лише 13% викладачів. Дещо менша кількість опитаних використовують у своїй роботі складні і статичні вправи. Цікаво, що назвати інші засоби коригувальної гімнастики спромігся лише один з опитаних.

Основною причиною обмеженого використання засобів фітбол-гімнастики на заняттях з коригувальної гімнастики у наступному: по-перше – даний засіб відносно новий і методика його використання розроблена недостатньо; по-друге – практичне проведення занять з використанням фітболів вимагає від учителів молодших класів і методистів коригувальної гімнастики відповідного рівня теоретичної і практичної підготовленості; по-третє – у більшості освітніх шкіл слабка матеріально-технічна база і придбати фітболи неможливо.

Також факт, що практично всі респонденти погодилися з використанням традиційних засобів і лише один спромігся назвати додаткові засоби, свідчить, що більшість фахівців використовують у своїй роботі традиційні засоби коригувальної гімнастики і практично не займаються пошуками та розробкою нових.

Щодо поширених засобів коригувальної гімнастики, що використовуються викладачами та методистами слід віднести: вправи загального розвитку без предметів на килимі; вправи з елементами коригувальної гімнастики: набивні м'ячі; обручі; гімнастична стінка; гімнастична лава.

Важливою причиною впливає на відношення дітей до відвідування уроків коригувальної гімнастики запровадження нових засобів. переважна більшість викладачів фізичної культури молодших класів і методистів коригувальної гімнастики відповіли позитивно. На основі цих відповідей ми можемо пояснити суттєвою консервативністю уроків

коригувальної гімнастики, слабким емоційним забарвленням занять, слабким інтересом дітей до вправ, які повторюються практично на кожному занятті.

На питання стосовно головних причин виникнення вад постави дітей, переважна більшість спеціалістів з фізичної культури вказують на недостатній рівень фізичного розвитку, низьку для повноцінного функціонування органів і систем організму рухову активність, порушення гігієни навчання і праці, невдало складений статодинамічний режим робочого дня, якість функціонування основних систем організму, недотримання вимог до розмірів та конструкції дитячих меблів, одягу та взуття, спадковість. Низький рейтинг серед головних причин виникнення вад постави дітей фахівці відводять соціально-економічним факторам, екології оточуючого середовища, харчуванню, нерациональним заняттям спортом.

Більш цікаві відповіді респондентів були на питання, пов'язане з бажанням змін у методиці проведення уроків коригувальної гімнастики. Переважна більшість фахівців вважає, що у зміст уроків коригувальної гімнастики повинно входити більше вправ ігрового характеру. Це буде сприяти покращенню емоційного настрою дітей, більш швидкому протіканню в організмі відновлювальних процесів.

Головним фактором, що впливає на інтерес дітей до занять є відсутність у них можливості після певного періоду проведених занять прослідкувати наявність позитивних змін в організмі. Саме це можна було б зробити за допомогою розроблених для дітей молодшого шкільного віку контрольних вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості.

Результати проведеного анкетування та педагогічних спостережень дозволяють нам зробити наступні висновки:

1. Спеціалісти рекомендують обмежити тривалість занять коригувальною гімнастикою з дітьми 7-8 років до 30-35хв. В цей час повинно входити проведення з дітьми всіх частин уроку, рухливих ігор і естафет. Проведення більш тривалих занять повинно бути характерним для уроків з учнями середнього та старшого шкільного віку;

2. До найбільш поширених вад постави серед дітей 7-8-річного віку слід віднести сколіотичну поставу (63% опитаних), круглу спину (31%) і плоску спину (6%);

3. В уроки коригувальної гімнастики з дітьми 7-8 років включаються практично всі традиційні засоби (вправи загального розвитку без предметів на килимі; рухливі ігри з елементами коригувальної гімнастики: набивні м'ячі; обручі; гантелі; скакалки; гімнастична стінка; гімнастична лава). В заняттях рідко використовуються вправи футбол-гімнастики, прикладні і статичні вправи.

4. На відношення дітей до відвідування уроків коригувальної гімнастики впливає впровадження нових засобів, які підвищують інтерес учнів, впливають на покращення емоційного стану.

5. До головних причин виникнення вад постави дітей, переважна більшість спеціалістів з фізичної культури відносить недостатній рівень фізичного розвитку, низьку для повноцінного функціонування органів і систем організму рухову активність, порушення гігієни навчання і праці, невдало складений статодинамічний режим робочого дня, якість функціонування основних систем організму, недотримання вимог до розмірів та конструкції дитячих меблів, одягу та взуття, спадковість.

6. Відсутність у дітей молодшого шкільного віку можливості прослідкувати наявність позитивних змін в організмі після певного періоду проведених занять фізичними вправами є важливим фактором, що впливає на інтерес дітей до навчально-виховного процесу.

**Анотація.** Особливості організації занять коригувальної гімнастики, профілактики та усунення порушень постави у дітей 7 – 8 - річного віку. У статті розглядаються питання стосовно поширеності різних вад постави у дітей 7 – 8 років, особливостей змісту та організації занять коригувальної гімнастики.

**Ключові слова:** вади постави, коригувальна гімнастика, засоби занять.

**Анотація.** Особливості організації занять коригуючої гімнастики та усунення порушень осанки у дітей 7 – 8 - летнього віку. В статті розглядаються питання поширеності різних порушень осанки у дітей 7 – 8 років, особливостей змісту та організації занять коригуючої гімнастики.

**Ключевые слова:** нарушения осанки, корректирующая гимнастика, средства занятий.

**Анотация.** Особенности организации занятий коррекционной гимнастики и устранения нарушений осанки у детей 7 – 8 - летнего возраста. В статье рассматриваются вопросы распространенности различных нарушений осанки у детей 7 – 8 лет, особенностей содержания и организации занятий коррекционной гимнастики.

**Keywords:** defects of carriage, correcting gymnastics, facilities of employments.

### *Література*

1. Бабчицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл. - Л.: Логос, 1999. -32с.
2. Дидур Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. Ч.1.- Львівська Політехніка, 2001. – 146 с.
3. Коваль В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. -424с.
4. Лозова С.Н. Физическая реабилитация. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей, программы диагностики и коррекции нарушений. - С-Пб.: СПбГУПДТ - С. 4-82.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ВПРАВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Олег Бубела, Константин Петренко, Алина Сеница, Леся Петрина*

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність.** Проблема підбору, оптимізації засобів фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах, раціональна методика проведення на базі дитячих садків фізичного виховання у малогабаритних залах, які недостатньо укомплектовані спортивним інвентарем на сучасному етапі перебудови навчального процесу, є однією з основних і найбільш актуальних. Вирішення основних завдань фізичного виховання у таких умовах потребує від викладача (інструктора з фізичного виховання) фахової підготовки, щодо підбору засобів та занять різноманітних засобів, які б з одного боку, створювали умови для виконання вимог програмного матеріалу, а з іншого зміцнювали фізичні сили дітей у самостійній руховій діяльності. Вирішення цієї проблеми, на думку авторів, є докорінна перебудова системи фізичного виховання, перш за все у дошкільних навчальних закладах [1,3,4].

**Мета дослідження:** визначити основні види вправ, які використовуються на заняттях з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. їх дію на різні відділи тіла та фізичних якостей.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити види вправ підготовчої, основної та заключної частин заняття у дошкільних навчальних закладах.
2. Визначити методику підготовки групи.