ТАІ
Х93
796.41:616-053.2

В. І. ХРИСТИНІН

КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ

ЗАІ
Х93

В. І. ХРИСТИНІН

Читальний зал

КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ

2388/2

БІБЛІОТЕКА

«З Д О Р О В ' Я»
Київ — 1967

613.5
Х93

У брошурі популярно викладено причини виникнення дефектів постави і деформації хребта, наведено комплекси вправ для їх усунення. Подано примірну побудову уроків коригуючої гімнастики в школі, методичні вказівки щодо організації занять.

В. И. Христинин

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

(на украинском языке)

Редактор *Н. Й. Фірсель*
Обкл. художника *В. В. Терещенко*
Художній редактор *О. І. Гуленко*
Техредактор *В. П Бойко*
Коректори *В. Т. Копиця, І. М. Іванкін*

БФ 05036. Замовлення № 473. Тираж 10.800. Підписано до друку 25/I 1967 р. Обл.-видавн. арк. 2,44 Папір 60×84 1/32. Паперових 1,56, фіз. друк. арк. 3,125 (умовн. друк. арк. 2,91). Ціна 7 коп. Надруковано з матриць фабрики набору в Київській книжковій друкарні № 6. Київ, Виборзька, 84.

6—9—2
155—66

ВСТУП

Ми хочемо всебічно розвинути людину, щоб вона вміла добре бігати, плавати, швидко і красиво ходити, щоб у неї всі органи були в порядку, одним словом, щоб вона була нормальною, здоровою людиною, готовою до праці й оборони, щоб паралельно до всіх фізичних якостей правильно розвивалися й розумові її якості.

М. І. Калінін [1]

Здоров'я народу — найбільше багатство держави. Це багатство можна зберегти і примножити тільки за умови дбайливого ставлення до підростаючого покоління. Комуністична партія і Радянський уряд приділяють повсякденну увагу вихованню бадьорої, життєрадісної, здорової молодої зміни.

---

[1] М. І. Калінін, Про комуністичне виховання, «Молодь», 1955, стор. 16—17.

Фізичний розвиток дітей в СРСР за останні роки значно поліпшився. Однак у цій галузі є ще багато такого, що потребує великої систематичної праці з боку батьків, лікарів, педагогів. Це, зокрема, стосується ряду характерних дефектів дитячого організму, серед яких, на жаль, значне місце посідають порушення постави.

Дефекти постави псують не лише красу тіла: вони водночас завдають шкоди фізичному розвиткові дітей, їх здоров'ю, а також знижують працездатність.

Школяр, який тримає тіло прямо, невимушено, справляє приємне враження. Але річ не лише в цьому. Якщо дитина не горбиться, то створюються найкращі умови для роботи її легенів, серця, шлунка. Отже, правильна постава сприяє підвищенню працездатності організму.

Отож причини, які призводять до дефектів постави і деформації хребта, необхідно виявляти своєчасно, у ранньому віці. Чим раніше виявлено дефекти опорно-рухового апарата, чим швидше подано профілактичну і лікувальну допомогу, тим менше буде дефектів постави і деформацій хребта.

Профілактично коригуючі вправи, що сприяють запобіганню викривлення хребта, повинні застосовуватись на уроках фізкультури і в позакласній спортивно-масовій роботі, в гімнастиці до занять, під час фізкультурної паузи, а також вдома.

Ні з чим не можна порівняти значення фізичних вправ для профілактики і лікування різних дефектів постави. Інших засобів для запобігання цим захворюванням просто немає.

ПОНЯТТЯ ПРО ПОСТАВУ

Батьки завжди мріють бачити своїх дітей здоровими, сильними, стрункими. Проте не всі вони виростають такими. Якщо ви хочете, щоб дитина нормально розвивалася не тільки розумово, але й фізично, ви повинні з перших днів життя створити їй правильний режим, виховати у неї хороші навички, загартувати її. Додержання цих вимог є і обов'язковою передумовою виховання правильної постави. Людина, яка стоячи на місці і під час ходьби тримає голову і тулуб прямо, а плечі злегка відведеними назад, має правильну поставу.

Правильна постава не є природженою — вона формується у процесі росту, розвитку людини, а також навчання, трудової діяльності і занять фізичними вправами.

Постава є умовним рефлексом, а тому для її вироблення вимагається систематичність і повторюваність, у результаті чого правильна поза стає звичною. Але вироблення і закріплення цієї навички,

як і будь-якого рефлексу, відбувається повільно. Особливо довго засвоюється вона, коли діти протягом багатьох років уже звикли неправильно тримати своє тіло. Правильна постава у дітей повинна вихо-вуватися з раннього віку. Легко закріп-люється вона у школярів особливо тоді, коли одночасно з загальнозміцнюючими і оздоровчими заходами (раціональний розпорядок дня, повноцінний сон і хар-чування, загартовування) діти щодня виконують різноманітні фізичні вправи.

У людей з гарною поставою внутрішні органи розміщені правильно, а це сприяє нормальній роботі серця, легенів, печінки, шлунка і кишечника.

Діти з поганою поставою при ходьбі схиляють голову, горбляться, човгають, важко, незграбно ступають. Все це супро-воджується поганою координацією рухів рук і ніг.

Неабияку роль у виникненні непра-вильної постави відіграють також погані шкільні звички сидіти з підвернутою но-гою або закинутою за спинку стільця рукою, стояти з відставленою ногою або на напівзігнутих ногах. При цьому таз набуває скісного положення, а хребет

скривлюється. Негативно позначається на поставі сидіння за дуже низьким або занадто високим столом. При сидінні за високим столом одно плече піднімається і це з часом призводить до деформації хребта. Низький стіл примушує дитину нахиляти тулуб, внаслідок чого збільшується вигин хребта назад у грудній ділянці (в передньо-задній площині).

Порушення постави позначається і на функції органів дихання, кровообігу, травлення і виділення. Так, при округлій спині плечовий пояс спрямований вперед, груди сплощені. При зігнутому наперед хребті в грудній частині і сплощеній грудній порожнині різко погіршується екскурсія грудної клітки, скорочення діафрагми. Дихання в цьому разі стає поверховим, об'єм повітря, що вдихається (за нормальних умов у спокійному стані він дорівнює приблизно 400—500 см^3), зменшується на 20—25 процентів. А оскільки до складу атмосферного повітря входить кисень, то поверхове дихання погіршує процеси окислення, що може призвести до недокрів'я, головного болю, а іноді є фактором, який сприяє розвиткові легеневих захворювань.

Постава не передається в спадщину, а в кожної людини виховується з дитинства, в процесі росту і розвитку. Неправильною є думка, що гарну поставу може виховати тільки сім'я або тільки школа. Для цього треба об'єднати зусилля сім'ї, школи та інших дитячих закладів.

Кожна людина набуває своєї індивідуальної постави протягом всього життя під впливом багатьох чинників. Серед них величезне значення має стан центральної нервової системи, скелету і зв'язкового апарата, розвиток і тонус м'язів.

Проте основний фактор, що визначає характер постави людини,— це стан хребта, який є зв'язковою ланкою між всіма частинами скелету.

Хребет являє собою кістковий стрижень з чотирма вигинами, два з яких звернені опуклістю вперед (шийний і поперековий), а два — опуклістю назад (грудний і крижово-куприковий).

При нормальній поставі тіло відзначається гарними формами, відчувається підтягнутість, зібраність, помірно виявлена зігнутість хребта. Голова тримається прямо, плечі розправлені, груди опуклі, живіт підібраний (рис. 1).

Різні види дефектів постави людини залежать, таким чином, від ступеня і характеру порушень нормальних вигинів хребта.

Розглянемо основні типи таких порушень.

Плоска спина

Тип постави, коли фізіологічні (природні) кривизни хребта погано виявлені, згладжені. Лопатки крилоподібні, відстають від спини і одна від одної, грудна клітка середньої опуклості, живіт втягнуто. Дитина тримається занадто напружено, підкреслено прямо.

Такий тип постави зумовлений недостатнім розвитком м'язів згиначів і розгиначів хребта. Це, у свою чергу, спричиняється до послаблення його амортизаційних властивостей, внаслідок чого легко виникають різні викривлення (рис. II).

Кругла спина

Кругла спина в людини — досить поширена патологія. Її типовою ознакою є збільшене проти норми викрив-

Рис. I.

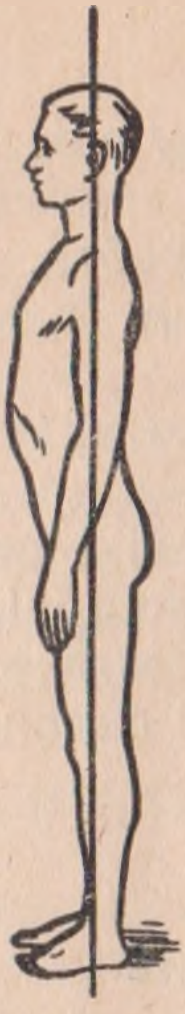

Рис. II.

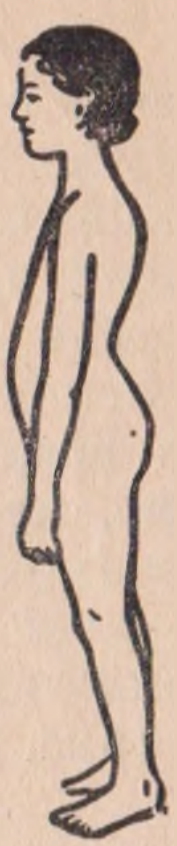

Рис. III.

Рис. IV.

Рис. V.

лення назад у грудній частині і недостатнє фізіологічне викривлення у поперековій частині хребта. Рідше зустрічається дугоподібне викривлення всього хребта.

У людей з цією вадою голова нахилена вперед, грудна клітка здається впалою, плечі обвислі і спрямовані вперед, лопатки крилоподібні, відстають від грудної клітки, живіт вип'ячений або обвислий, сідниці сплощені, коліна зігнуті (рис. III).

Сутулість

Це найбільш поширений дефект постави. Сутула спина відрізняється від круглої тим, що надмірний вигин хребта опуклістю назад виникає тільки у верхній частині грудної ділянки. При сутулій спині грудний кіфоз збільшений проти норми, а шийний і поперековий лордози нормальні.

Дитина з сутулою спиною не може випрямитися на тривалий час, вона від цього швидко втомлюється (рис. IV).

Сідлоподібна спина

Для сідлоподібної спини характерний збільшений поперековий вигин хребта (опуклістю вперед), який зумовлюється надмірним нахилом таза вперед.

Причиною утворення сідлоподібної спини може бути занадто раннє вставання дитини на ніжки, тривале стояння, слабкість м'язів черевного преса.

Кругловвігнута спина

Зустрічається досить часто. Тип постави з надмірною фізіологічною кривизною — шийною, грудною, поперековою і крижовою в передньо-задньому напрямку.

Отже, при цій патології постави сполучаються ознаки сутулості і сідлоподібної спини. При кругловвігнутій спині інколи значно випинаються живіт і сідниці, що пов'язано з великим нахилом ребер, який, в свою чергу, є наслідком надмірної кривизни верхньої частини грудної ділянки хребта.

Саме тому поперек у людей з такою поставою, як правило, дещо вкорочений і потовщений (рис. V).

Плосковвігнута спина

Тип постави, який зустрічається досить рідко і в переважної більшості у жінок. У дітей з цією поставою при порівняно плоскій спині різко назад випинаються сідниці. Таз надмірно нахилений уперед, лінія центра ваги тулуба проходить попереду кульшових суглобів. Зовні це виявляється в підкресленому випинанні таза назад, збільшенні поперекового вигину хребта і сплющенні грудного і шийного вигинів.

Зазначені типи постави зв'язані головним чином з порушенням природної кривизни хребта у передньо-задньому (сагітальному) напрямку.

Сколіоз

Сколіозом називається викривлення хребта у фронтальній площині (бічне викривлення). Його розглядають як загальне захворювання організму, що охоплює всі органи, але найбільш серйозно уражуються кісткова і м'язова системи хребта.

Причини викривлення хребта найрізноманітніші. Розрізнюють природжену і

набуту його форми. Сколіози найчастіше зустрічаються в дітей шкільного віку. Набуті сколіози — це основна група. Зде більшого вони є наслідком впливу несприятливих факторів. Неправильна поза дітей під час навчальних занять, часте стояння з опорою на одну ногу, носіння портфелей з книжками в одній руці, сон на боці в м'якій постелі з зігнутим корпусом — все це спричиняється до зміни тонуса зв'язково-м'язового апарата, до його послаблення і швидкої втоми. Послаблені м'язи спини, погана постава, лопатки, що випинаються, є провісником сколіозу. Сколіози можуть бути правобічними і лівобічними, залежно від того, в який бік звернена дуга викривлення. Сколіоз буває грудний, поперековий, шийно-грудний тощо.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ ТА ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

Основними причинами виникнення цієї патології є:

1. Загальний недостатній розвиток м'язів дитини (слабкість м'язів).

2. Нерівномірний розвиток м'язів (спини, черева, стегон), які утримують хребет у правильному положенні.

3. Зменшення або збільшення кута нахилу таза.

4. Незадовільний загальний режим життя дитини (недостатній або надмірний пасивний відпочинок, відсутність прогулянок на свіжому повітрі, не досить тривалий сон тощо).

5. Неправильний режим харчування.

6. Погані умови для сну (незручна, занадто м'яка або жорстка, коротка постіль та ін.).

7. Невідповідні зростові дитини меблі — стіл, стілець.

8. Незручний одяг (вузький ліфчик, що стискає грудну клітку; короткі резинки, що занадто сильно натягують панчохи, створюючи неприпустиме навантаження на плечі, тощо).

9. Неправильні пози й погані звички: а) звичка стояти, спираючись на одну й ту ж ногу, що сприяє виникненню скісного положення таза, а потім і бічного викривлення; б) неправильне сидіння за столом, коли дитина опускає лікоть однієї руки, вигинаючи спину; коли ноги звисають, не дістаючи підлоги, або од-

на нога підкладена під іншу на сидінні стільця; в) звичка розглядати картини або малювати, лежачи в постелі на боку.

В окремих випадках причиною неправильної постави можуть бути навіть і фізичні вправи, при яких не додержують рівномірності розвитку м'язів, у результаті чого згиначі значно перевершують в силі розгиначі.

2388/2

ПРОФІЛАКТИКА І ЛІКУВАННЯ ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ ТА ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА В УМОВАХ ШКОЛИ

Розрізняють три ступені викривлення хребта. Перший, найпростіший, характеризується незначними змінами в м'язово-зв'язковому апараті, які при розтягненні (наприклад, висах) повністю зникають. Другий ступінь відзначається досить виразно виявленими змінами в м'язово-зв'язковому апараті і часом у хрящовій тканині, а також обмеженістю рухливості хребта, причому розтягнення (виси) його вже повністю не вирівнюють. Характерними ознаками третього ступеня

є нерухомість хребта в місцях найбільш виявлених його викривлень, отже, і тут розтягнення не допомагає.

Від ступеня деформації залежать і форми лікування. В умовах школи рекомендується лікувати тільки деформації першого ступеня. Більш складні випадки потребують тривалого лікування в спеціальних медичних закладах.

Одним із засобів боротьби з деформаціями кістково-м'язової системи школярів є правильно побудовані основні і додаткові заняття коригуючою гімнастикою в школі.

Щоб зміцнити весь організм школяра і його м'язову систему, яка зумовлює нормальну поставу, необхідно дати правильне навантаження на заняттях по фізичному вихованню. Воно повинно відповідати силам школяра.

Учням слід надавати своєчасного відпочинку, треба постійно стежити за їхньою поставою, за тим, щоб вони правильно тримали тіло, перебуваючи у русі, у стані спокою, під час занять і ігор.

Особливу увагу необхідно приділяти слабким дітям, зокрема тим, у кого є порушення кістково-м'язової системи.

Дітей з початковими формами викривлення хребта функціонального характеру рекомендуємо збирати у спеціальні групи, враховуючи характер деформацій, вік, стать, і проводити з ними додаткові заняття з коригуючої гімнастики.

Дітей з викривленням хребта в сагітальному напрямку різної локалізації слід об'єднати в одну групу, а з викривленням хребта у фронтальному напрямку — в іншу.

Тих, хто має викривлення патологічного і складного характеру, що потребують індивідуальної роботи, треба направляти до кабінету коригуючої гімнастики.

Школа повинна бути забезпечена меблями (партами, столами, лавами), що відповідають вимогам шкільної гігієни, бо не пристосовані до росту дітей меблі є однією з першопричин викривлення хребта.

Учнів слід розсадити по партах з урахуванням їх росту, зору і слуху. Періодично рекомендується пересаджувати їх з лівої сторони класу на праву і навпаки, щоб уникнути тривалого однобічного повороту голови, коли вони слухають пояснення вчителя. Кожен педагог зобов'язаний стежити за тим, щоб діти правильно

сиділи на уроках, за положенням їхнього тіла під час перерви тощо.

Школа для попередження і виправлення деформацій скелету повинна вжити заходів щодо правильного фізичного виховання дітей в сім'ї. Це, в першу чергу, стосується фізично кволих учнів і тих, в кого є порушення кістково-м'язової системи.

Учителі і батьки зобов'язані привчити дітей змалку правильно тримати своє тіло: не нахиляти голови, випрямляти спину (зближуючи лопатки), виставляти наперед груди і підбирати живіт. Значно складніше потім виховувати правильну поставу у юнаків та дівчат, які з дитинства звикли розслаблено тримати своє тіло.

Багато батьків стримують рухливість дитини, забороняють їй бігати, брати участь у різних іграх. Вони забувають при цьому, що у дітей є величезна природна потреба в рухах.

Рухи повинні бути найрізноманітнішими, бо людина під час роботи (особливо за столом чи партою) переважно вправляє м'язи, що згинають тулуб. М'язи, що випрямляють корпус, майже не беруть

участі в більшості рухів людини. Це несприятливо відбивається на поставі тіла.

У роботі по виправленню поганої постави і деформацій хребта не можна обмежуватися одним-двома заняттями коригуючою гімнастикою на день. Школяр повинен пам'ятати про те, що зберігати правильне положення тіла під час навчання і відпочинку слід постійно.

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Як уже зазначалося, дітей для занять коригуючою гімнастикою об'єднують у групи в залежності від форми викривлення хребта. Коли з якихось причин окремі групи неможливо створити, слід проводити заняття в мішаній групі, поділивши її на підгрупи: одна — виконує вправи, інша — відпочиває.

Деякої індивідуалізації вправ можна досягти шикуванням учнів (у кожній колоні — діти з певним видом викривлення хребта). Таке розміщення заощаджує час і полегшує контроль за правильним виконанням вправ. Перед початком курсу занять кожного учня окремо інструктують щодо способу виконання відповідних

вправ, особливо бічних нахилів. Вигинання хребта при нахилах треба робити точно у місці сколіозного викривлення. Тому важливо виробити в школяра звичку виконувати нахили тільки визначеним, суворо встановленим способом.

При сколіозі у верхньогрудній і середньогрудній ділянках слід робити нахил, піднімаючи опущене плече або руку з боку угнутості хребта, нахиляючи голову і опускаючи плече в бік опуклості хребта. Добре ще при цьому натиснути на вершину сколіозу однойменною рукою.

Майстерність педагога або методиста полягає в тому, щоб на основі клінічної картини підібрати такі вправи, які безпосередньо сприятимуть виправленню деформацій, особливо сколіозів.

Добираючи такі вправи і цілі комплекси, слід враховувати локалізацію і ступінь ураженості, уникаючи несприятливого впливу вправ на інші ділянки хребта і грудної клітки.

Серед засобів коригуючої гімнастики виключне значення мають деторсійні вправи, тобто такі, що сприяють зворотному обертанню хребців.

У залежності від ступеня сколіозу при застосуванні деторсійних вправ слід вра-

ховувати всю суму клінічних даних. Застосування симетричних і асиметричних вправ залежить від певних показників.

Асиметричні вправи мають особливе значення при корекції, безпосередньо впливаючи на окремі м'язові групи. Їх виконують з різних вихідних положень, чергуючи з різноманітними видами активної і пасивної корекції.

Проводячи заняття у групі, бажано учнів заздалегідь, в індивідуальному порядку, навчити виконанню необхідних вправ.

Діти мають також одержати поради загальнооздоровчого характеру: про позашкільні заняття спортом, використання природних факторів — сонця, повітря, води, про режим дня, особисту гігієну тощо.

Особливу увагу треба звернути на дітей молодшого шкільного віку, в яких відбувається активна перебудова нервових процесів, удосконалюються рухи. Скелет дітей має значну кількість хрящуватої тканини, суглоби їх дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується. Оскільки в школярів молодшого віку опорно-руховий апарат ще слабкий, тривалі заняття в сидячому положенні у школі і

вдома можуть призвести до різноманітних порушень постави.

Разом з тим саме в молодших класах заняття найбільш ефективні тому, що у цьому віці початкові форми деформації найкраще піддаються виправленню. Якщо завчасно не вжити заходів боротьби з патологічним процесом, він розвиватиметься далі і набуде стійкого характеру.

Слід пам'ятати, що учні молодших класів краще переносять швидкісні, але короткочасні, емоційно насичені вправи імітаційного характеру.

Середній шкільний вік збігається з бурхливим ростом організму, тому його вважають перехідним періодом. У стані посиленого росту перебуває кісткова система і підлітків. Особливо швидко ростуть довгі кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст хребців у висоту. Процес окостеніння далеко ще не закінчений, хребет відзначається великою гнучкістю і пластичністю, грудна клітка дещо відстає в своєму розвитку. Ця невідповідність сприяє виникненню порушень постави і деформації хребта.

Нерівномірно розвиваються у цьому віці рухи. Зростає їх різноманітність, але вміння володіти ними дещо порушується.

У підлітків спостерігається деяка незграбність, вайлуватість. Разом з тим вони набувають нових рухових умінь, що пов'язані зі значною і тонкою координацією багатьох дрібних груп м'язів.

Навантаження на заняттях коригуючою гімнастикою з школярами цього віку поступово зростає. Враховуючи інтереси дівчаток, їх прагнення до естетичних форм рухів, слід частіше виконувати з ними гарні вільні вправи, танцювальні рухи під музику. Дуже важливо привчати дітей запам'ятовувати тонкощі окремих вправ.

У старшому шкільному віці триває ріст і розвиток організму, при цьому ріст тіла в довжину дещо уповільнюється і настає явне переважання росту в ширину, пов'язане з розвитком грудної клітки, внутрішніх органів і м'язової системи. Кістки стають більш товстими і міцними, але процес окостеніння ще повністю не завершився. Міцнішим стає і хребет, а грудна клітка продовжує посилено розвиватись, причому в цей час вони вже менш схильні до деформації і здатні витримувати навіть значні навантаження.

Учням старших класів слід давати складніші вправи і з більшим навантаженням, тому що деформація в них часто

буває стійкою, фіксованою і важче піддається виправленню, а гнучкість хребта вже менша. Це примушує більш енергійно втручатися в справу його лікування і виправлення.

За будь-яких умов оздоровча цінність вправ залежить від правильного їх виконання.

Велике значення для боротьби з явними деформаціями і попередження нових викривлень хребта має зміцнення всього організму, особливо м'язової системи. Для профілактики і виправлення порушень постави під час ранкової гімнастики вдома і на заняттях у школі разом з іншими слід обов'язково виконувати вправи для м'язів плечового пояса, спини і черева, які сприяють утворенню міцного «м'язового корсета», що утримує тіло в правильному прямому положенні.

При цьому ні на мить не можна випускати з поля зору контроль за правильним, глибоким диханням, яке є важливою передумовою успішних занять.

Рекомендовані в брошурі вправи необхідно виконувати під час перерви, фізкультпауз, у школі і вдома.

Шкільні уроки фізичного виховання повинні включати значну кількість таких

вправ. Найкраще використовувати для цього вступну частину уроків. У шкільному спортивному залі можна виконувати вправи коригуючого характеру з приладами (гімнастичними палицями, набивними м'ячами) і на снарядах (гімнастичних лавах, стінках).

Групові заняття коригуючою гімнастикою в школі проводяться за типом уроків фізвиховання. При складанні уроку необхідно звернути увагу на емоціональність занять, пам'ятаючи, що відсутність інтересу до вправ негативно позначається на правильності виконання, а, отже, й на їх ефективності.

Неабияке значення має роз'яснювальна робота серед дітей, ознайомлення їх з шкідливими наслідками деформацій, пропаганда коригуючої гімнастики як оздоровчого заходу.

Принципи наочності, постійного збільшення навантаження, послідовності в доборі індивідуальних вправ для кожної дитини — все це також має знайти втілення на таких цільових уроках.

При виконанні вправ на згинання хребта в грудній ділянці необхідно по можливості фіксувати таз, щоб позбутися небажаного вгинання хребта в поперековій

частині. При вправах у висах і упорах на гімнастичній стінці голова не повинна втягуватися, а плечі — підніматися. У вправах з палицею треба стежити за її правильним положенням.

При кіфозах палицю тримати за спиною паралельно підлозі і впиратися в місце найбільш виявленого вигину.

Характер вправ, ступінь їх важкості, кількість і дозування залежать від віку дітей та їх фізичного розвитку.

Послідовність виконання вправ коригуючої гімнастики повинна бути такою, щоб під час роботи одних м'язів інші відпочивали. Крім того, вони мають чергуватися в такому порядку, щоб легко запам'ятовувалися.

Вправи в комплексі рекомендуємо виконувати в такій послідовності.

Перша і друга вправи розраховані на великі м'язові групи, що справляють вплив на весь організм і сприяють більш гармонійному розвиткові рухового апарата.

Третя, четверта, п'ята, шоста і сьома вправи призначені для виправлення існуючих дефектів постави і деформації хребта, сколіозів.

Восьма — вправа загального впливу на організм.

Дев'ята — вправа на відчуття правильної постави.

У брошурі описано по 2 комплекси вправ коригуючої гімнастики для виправлення дефектів сутулої, плоскої, кругловвігнутої постави, сколіозів, Вони побудовані за принципом поступового зростання складності. У спеціальному розділі наведено додаткові вправи, якими можна заміняти вправи основних комплексів.

Слід пам'ятати, що збільшення або зменшення навантаження досягається за рахунок змісту вправ, точності виконання, вихідного положення, кількості повторень, темпу.

Учні старших класів, які бажають самостійно виконувати комплекси коригуючої гімнастики, повинні спочатку уважно вивчити їх під керівництвом інструктора лікувальної фізкультури. Попервах вправи можна робити в дещо уповільненому темпі, з паузами між ними. У міру оволодіння ними переходять до вивчення другого, більш складного комплексу. Це краще робити поступово, замінюючи легкі вправи першого комплексу більш складними, аналогічно діючими вправами другого комплексу або додатковими.

ПРИМІРНІ КОМПЛЕКСИ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Комплекс № 1 для виправлення сутулої спини

Вправа 1. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки на поясі. Виконання: 1—2 — нахил назад, руки вгору — назовні — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 1). Повторити 5—8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки на поясі. Виконання: 1—2 — нахил праворуч — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих; 5—6 — нахил ліворуч — видих (рис. 2). Повторити 5—10 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — стоячи на відстані одного кроку від стіни, опертися на неї спиною і зігнутими за головою руками. Виконання: 1—4 — спираючись на руки, випростати їх і прогнутися; 5—6 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 3). Повторити 4—8 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — упор стоячи на колінах. Виконання: 1—2 —

Рис. 1.

Рис. 2.

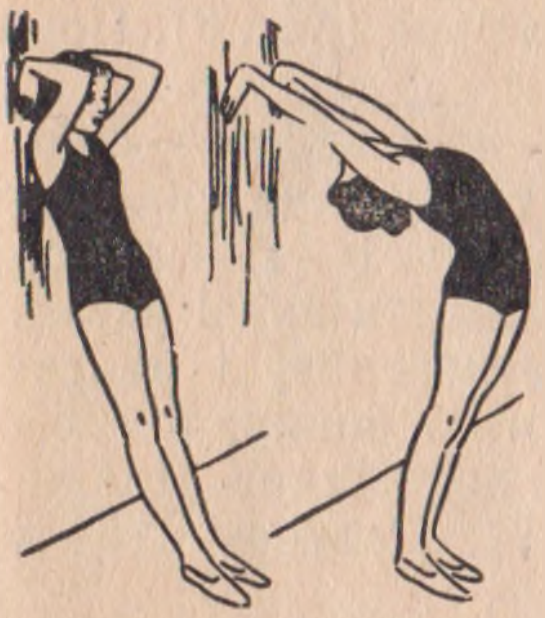

Рис. 3.

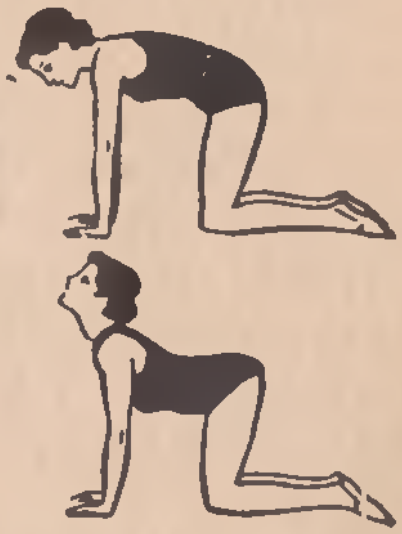

Рис. 4.

прогнутися, підняти голову і нахилити її назад — вдих; 3—4 —повернутись у вихідне положення — видих (рис. 4). Повторити 5—8 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — сісти на п'яти, нахилитися вперед, руки назад. Виконання: 1—2 стати на коліна, нахилитися назад, руки вгору — назовні — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 5). Повторити 6—8 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — упор лежачи на зігнутих руках. Виконання: 1—2 — прогнутися, руки й ноги підняти якнайвище над підлогою, дивитися на руки; 3—4 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 6). Повторити 5—8 разів.

Вправа 7. Вихідне положення — сісти на гімнастичну лаву, гімнастична палиця на лопатках. Виконання: 1—4 — напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, підняти голову і максимально випрямити ноги і спину; 5—6 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 7). Повторити 5—8 разів.

Вправа 8. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: ходьба на місці на носках, високо піднімати зігнуту ногу, зберігаючи пряме положення тулуба. Дихання рівномірне (рис. 8). Тривалість — 30—40 секунд.

Рис. 5.

Рис. 6.

Рис. 7.

Рис. 8.

Рис. 9.

Вправа 9. Вихідне положення — стати спиною до стінки так, щоб п'яти, сідниці, лопатки і потилиця торкалися її. Зберігати це положення протягом 10 секунд. Вправа на відчуття правильної постави, дихання не затримувати (рис. 9). Повторити 3—4 рази.

Комплекс № 2 для виправлення сутулої спини

Вправа 1. Вихідне положення — нахил уперед, руки вгору. Виконання: 1—4 —

Рис. 10.

обертальні рухи тулуба праворуч, руки вгору; 5—8 — обертальні рухи тулуба ліворуч, руки вгору. Дихання рівномірне (рис. 10). Повторити 6—10 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — основна стойка, руки на поясі. Виконання: 1 — 2 — присід — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 11). 6—8 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — стойка

Рис. 11.

Рис. 12.

Рис. 13.

ноги нарізно, з гімнастичною палицею на лопатках. Виконання: 1—2 — нахил назад — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих; 5—6 — нахил вперед з прямою спиною і нахиленою назад головою — видих; 7—8 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 12). Повторити 6—10 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — сидячи на п'ятах, нахилитися вперед, руки вперед, долоні на підлогу. Виконання: 1—4 — розгинаючи ноги і спираючись на руки, упор лежачи на стегнах — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 13). Повторити 6—8 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — сісти на підлогу, за спину покласти набивний м'яч. Виконання: 1—4 — спираючись спиною на м'яч, нахилитися назад, руки підняти вгору, голову нахилити назад, прогнутися, не піднімаючи таза від підлоги,— вдих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 14). Повторити 6—10 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — сидячи спиною до стіни (ноги нарізно), спертися на неї руками на рівні голови, зігнути ноги і випрямити спину. Виконання:

Рис. 14.

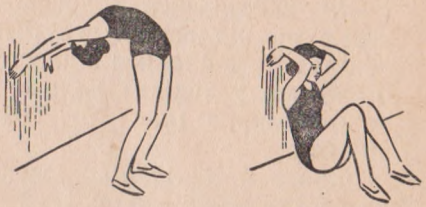

Рис. 15.

Рис. 16.

Рис. 17.

Рис. 18.

1—4 — вигинаючись, встати, спираючись руками на стіну,— вдих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 15). Повторити 6—10 разів.

Вправа 7. Вихідне положення — лягти на спину, руки за голову. Виконання: 1—4 — спираючись головою на руки і тазом на підлогу, прогнутися так, щоб лопатки не торкалися підлоги; 5—6 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 16). Повторити 6—10 разів.

Вправа 8. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: 1—2 — упор присідаючи; 3—4 — по черзі переставляючи ноги назад — упор лежачи; 5—6 — по черзі переставити ноги в упор присідаючи; 7—8 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 17). Повторити 6—10 разів.

Вправа 9. Вихідне положення — стоячи на відстані 40—50 *см* від стіни, спертися на неї спиною. Виконання: 1—4 — напружуючи м'язи спини і плечового пояса, максимально випрямити спину так, щоб потилиця, лопатки і поперек торкалися стіни; 5—6 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 18). Повторити 5—6 разів.

Комплекс № 1
для виправлення плоскої спини

Вправа 1. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: ходьба на місці з підніманням колін до грудей. Дихання рівномірне 30 секунд.

Вправа 2. Вихідне положення — руки до плечей. Виконання: 1—2 — випрямити руки вбік долонями донизу (вдих), прогинаючись у попереку; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 19). Повторити 6—10 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки на поясі. Виконання: 1—2 — нахилитися вперед, руки опустити вниз — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 20). Повторити 6—10 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — тулуб нахилити вперед, руки зігнути, лікті відвести назад, кисті біля пахвових ямок, голову підвести, спину прогнути. Виконання: 1—2 — випрямити руки вниз; 3—4 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 21). Повторити 6—8 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — пальця горизонтально спереду. Виконання:

1—2 — підняти палицю вгору, відставити назад на носок праву ногу, прогнутися у попереку — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 22). Повторити 6—10 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: 1—4 — нахилити тулуб уперед, підняти руки в сторони, а ногу назад якнайвище (рівновага) — вдих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 23). Повторити 6—10 разів кожною ногою.

Вправа 7. Вихідне положення — стоячи на відстані кроку від гімнастичної стінки, спертися на неї руками на рівні грудей. Виконання: 1—4 — згинаючи руки й нахиляючись уперед, прогнутися, грудьми торкнутися стіни; 5—6 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 24). Повторити 6—8 разів.

Вправа 8. Вихідне положення — стати на гумовий шнур (бинт). Розтягнуті його кінці взяти в руки. Виконання: 1—4 — зігнути руки в ліктьових суглобах і випрямити їх догори — вдих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 25). Повторити 6—8 разів.

Вправа 9. Вихідне положення — стати на крок від стіни і спертися на неї спи-

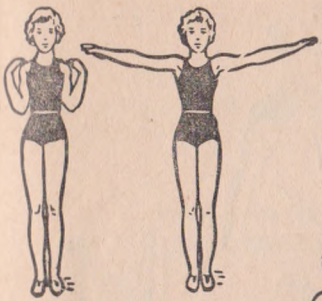

Рис. 19.

Рис. 20.

Рис. 21.

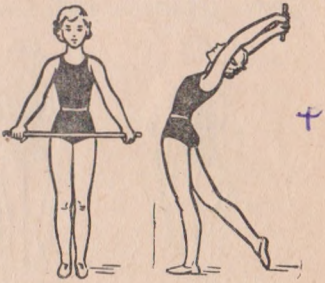

Рис. 22.

Рис. 23.

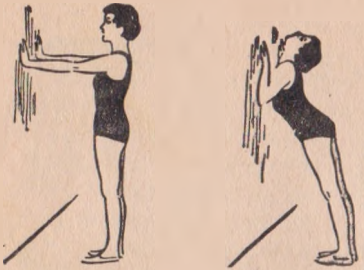

Рис 24.

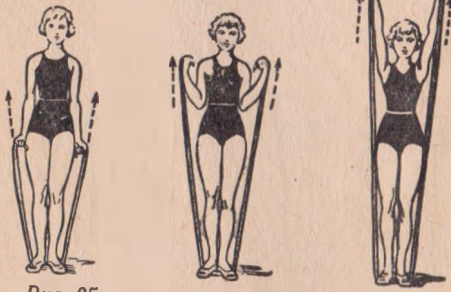

Рис. 25.

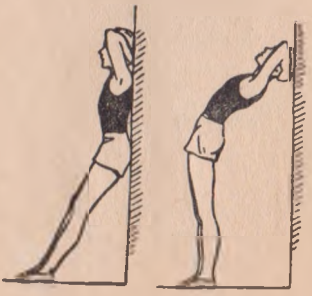

Рис. 26.

ною, руки під голову. Виконання: 1—4 — спертися на стіну потилицею й прогнути спину — вдих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 26). Повторити 4—6 разів.

Комплекс № 2 для виправлення плоскої спини

Вправа 1. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: біг на місці, що переходить у ходьбу. Дихання рівномірне. Тривалість — 30—40 секунд.

Вправа 2. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки в сторони. Виконання: 1—3 — повернути тулуб праворуч; 4 — повернутися у вихідне положення. Те ж саме в іншу сторону. Дихання рівномірне (рис. 27). Повторити 6—8 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — упор стоячи на колінах. Виконання: 1—3 — зігнути спину; 4 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 28). Повторити 6—10 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — ноги широко нарізно, руки вгору, долонями всередину, тулуб нахилити вперед, не згинаючи спини. Виконання: 1—4 — розсла-

бити м'язи спини та плечового пояса, опустити вниз тулуб і руки — видих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 29). Повторити 6—10 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — зігнувшись, упор на край столу, стоячи на носках. Виконання: 1—2 —підняти ліву ногу, розгойдуючи нею за якнайбільшою амплітудою, і прогнутися в попереку — вдих; 3 — ногу опустити — видих (рис. 30). Повторити 6—8 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — лягти на спину, руки вздовж тулуба, долонями донизу. Виконання: 1—2 — зігнути ноги й підтягнути коліна до грудей, обхопивши їх руками, голову трохи підняти — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 31). Повторити 6—10 разів.

Вправа 7. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: 1—2 — праву ногу відставити назад на носок, руки за голову; 3—4 — випростати руки догори (долоні всередину), пряму праву ногу відвести назад догори, прогнутися — вдих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 32). Повторити 6—10 разів.

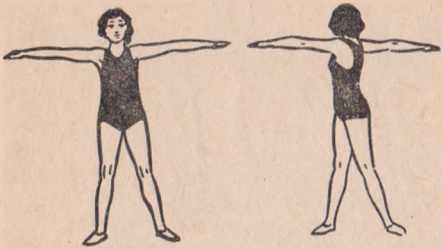

Рис. 27.

Рис. 28.

Рис. 29.

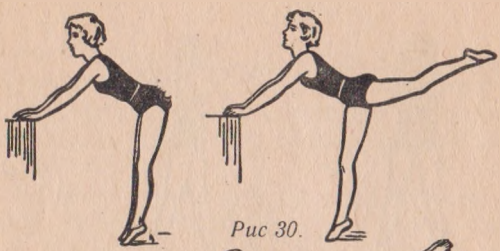

Рис 30.

Рис. 31.

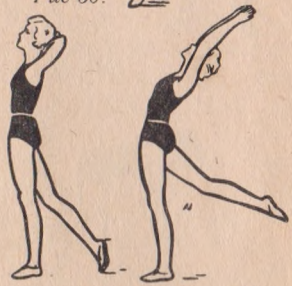

Рис. 32.

Рис. 33.

Рис. 34.

вернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 52). Повторити 4—6 разів.

Комплекс № 1 для виправлення сколіозів

Вправа 1. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: 1—2 — праву ногу назад на носок, руки дугами вперед вгору — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих. Те ж саме лівою ногою (рис. 53). Повторити 6—10 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, ступні паралельні, руки вгору. Виконання: 1—2 — присід на всій ступні з нахилом уперед, руки назад — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 54). Повторити 6—10 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки на поясі. Виконання: 1—2 — перенести центр ваги на праву ногу, злегка нахилити плечі праворуч, розслабити ліву ногу; 3—4 — те ж саме в іншу сторону. Дихання рівномірне (рис. 55). Повторити 5—8 разів.

Рис. 53.

Рис. 54.

Вправа 4. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки в сторони. Виконання: 1—2 — праву руку — догори, ліву — донизу, дістати різнойменні лопатки; 3—

Рис. 55.

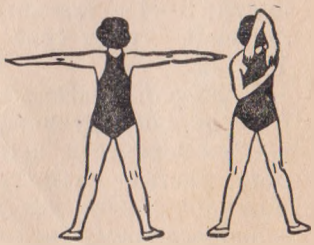

Рис. 56.

Рис. 57.

Рис. 58.

Рис. 59.

4 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 56). Повторити 6—10 разів.

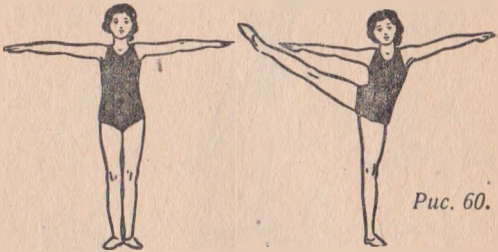

Рис. 60.

Рис. 61.

Вправа 5. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки на поясі. Виконання: 1—2 — повертаючи тулуб ліворуч, зігнути праву ногу, руки в сторони — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих. Те ж саме в іншу сторону (рис. 57). Повторити 6—10 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — упор, стоячи на колінах. Виконання: 1—4 — ліву ногу в сторону з нахилом ліворуч, праву руку догори — видих; 5—6 — повернутися в вихідне положення — вдих.

Те ж саме іншою ногою (рис. 58). Повторити 5—8 разів.

Вправа 7. Вихідне положення — стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися за рейку на рівні голови. Виконання: 1—2 — нахилитися праворуч — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих. Те ж саме в іншу сторону (рис. 59). Повторити 6—8 разів.

Вправа 8. Вихідне положення — основна стойка, руки в сторони. Виконання: 1 — мах правою ногою праворуч; 2 — повернутися у вихідне положення; 3 — мах лівою ногою ліворуч; 4 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 60). Повторити 6—10 разів.

Вправа 9. Вихідне положення — стати на відстані кроку від стіни і спертися на неї спиною. Виконання: 1—4 — притиснувшись до стінки, випростати спину в ділянці попереку; 5—8 — повернутися у вихідне положення. Дихання рівномірне (рис. 61). Повторити 4—6 разів.

Комплекс № 2 для виправлення сколіозів

Вправа 1. Вихідне положення — основна стойка, руки на поясі. Виконання:

Рис. 62.

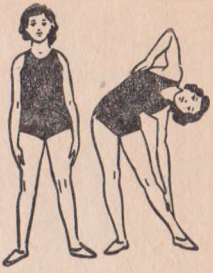

Рис. 64.

Рис. 63.

Рис. 65.

1—4 — присісти на носках, намагаючись утримати спину в прямому положенні,— видих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 62). Повторити 5—8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — упор сидячи. Виконання: 1—4 — швидкі пружні нахили вперед, руки вгору — вперед, намагаючись грудьми торкнутися ніг,— видих; 5—6 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 63). Повторити 6—10 разів.

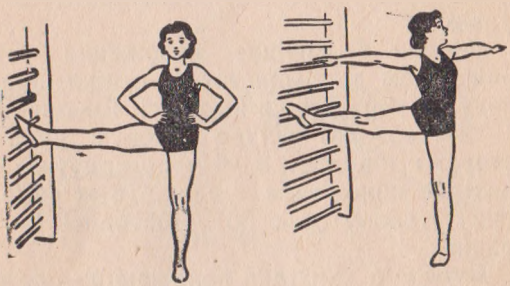

Рис. 66.

Вправа 3. Вихідне положення — стойка ноги нарізно. Виконання: 1—2 — нахил ліворуч, руки рухаються вздовж тулуба; ліва — донизу, права — вгору («насос») — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих. Те ж саме в іншу сторону (рис. 64). Повторити 6—8 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — лежачи на лівому боці, ноги під першу рейку гімнастичної стінки, ліву руку під голову. Виконання: 1—2 — підняти тулуб, правою рукою дістати праве коліно; 3—4 — повернутися у вихідне положення. Те ж саме в іншу сторону. Дихання рівномірне (рис. 65). Повторити 5—8 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — стоячи боком до гімнастичної стінки, праву ногу на рейку, руки на поясі. Виконання: 1—2 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих. Те ж саме в іншу сторону (рис. 66). Повторити 6—10 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — лежачи на спині, взятися руками за першу рейку гімнастичної стінки. Виконання: 1—2 — опустити коліна праворуч; 3—4 — повернутися у вихідне положення. Те ж саме в іншу сторону. Дихання рівномірне (рис. 67). Повторити 5—8 разів.

Вправа 7. Вихідне положення — упор сидячи, ноги нарізно. Виконання: 1—3 — з поворотом ліворуч праву руку вгору, прогнутися (упор лежачи, ззаду на лівій); 4 — повернутися у вихідне положен-

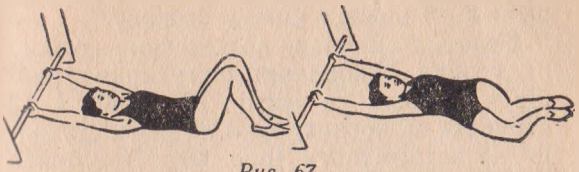

Рис. 67.

Рис. 68.

Рис. 69.

Рис. 70.

ня. Дихання рівномірне (рис. 68). Повторити 5—8 разів у кожну сторону.

Вправа 8. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: чергування стрибків з ходьбою на місці: 10 кроків і 10 стрибків на носках, руки на пояс. Дихання не затримувати (рис. 69). Повторити 4—6 разів.

Вправа 9. Вихідне положення — основна стойка. Виконання: зберігати це положення протягом 15 секунд (рис. 70).

ПРИМІРНІ УРОКИ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

Урок фізичного виховання обов'язковий для всіх учнів і проводиться за державною програмою.

Кожне таке заняття у школі складається з трьох частин: вступної, що спрямована на підготовку учнів до успішного розв'язання завдань уроку; основної, під час якої розв'язуються головні його завдання; і заключної частини, що має на меті організоване завершення уроку і підготовку до занять іншими учбовими дисциплінами. Одним з головних завдань

уроку фізичного виховання є його оздоровчий вплив, де вихованню постави повинна приділятися особлива увага.

Побудова уроку фізичного виховання, його завдання, засоби проведення, тривалість, питома вага кожної частини залежать від типових вікових, статевих та індивідуальних особливостей, від стану здоров'я школяра, його фізичного розвитку, постави і окремих деформацій її, настрою, втомлюваності, ступеня оволодіння рухливими навичками. Та за будь-якої умови тут потрібний творчий підхід.

Плануючи урок, викладач має враховувати ці фактори. Але хоч який би урок фізичного виховання проводився в школі, хоч які б завдання в ньому розв'язувалися, завжди необхідно приділяти пильну увагу вихованню постави і виправленню деформацій її.

У школі можуть практикуватись такі різновиди уроків фізичного виховання: урок основної гімнастики і ігор, урок лижної підготовки, урок легкої атлетики, урок, що коригує дефекти постави та ін.

У тих школах, де велика кількість учнів має дефекти осанки, уроки коригуючої гімнастики повинні посідати значне місце.

Побудова примірних уроків коригуючої гімнастики в школі

Для 1—4 класів

Вступна частина (5—7 хвилин).

1. Ходьба на носках з акцентом на 2-му або 3-му кроці.
2. Сісти на гімнастичну лаву (сидіти поруч, рівно і правильно, перевірити положення голови і плечей).
3. Рівняння по носках, голову праворуч.
4. Лягти животом на підлогу, руки під підборіддям.

Основна частина (30—35 хвилин).

Вправа 1. Вихідне положення — лежачи на череві («рибка»). Дихання рівномірне, 20 секунд.

Вправа 2. Вихідне положення те ж саме, в руках гімнастична палиця. Рухи руками з палицею (різні). При підніманні палиці — вдих, при опусканні — видих. Повторити 4—6 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — сидячи. Руками спертися на підлогу, ноги прямі. Піднімання ніг (поперемінно правої, лівої і обох разом). Повторити 4—6 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — сидячи. Передача м'яча двома руками над головою праворуч і ліворуч по колу. Повторити 3—4 рази.

Вправа 5. Вихідне положення—лежачи на спині. «Насос». Повторити 4—6 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — сидячи «по-турецькому», руки на поясі. Встати і сісти кілька разів, не допомагаючи собі руками. Повторити 3—5 разів.

Гра «Вовк і гуси» (з правильною поставою).

Вправа 7. «Гусінь» — лежачи на спині. Витягнути шию якнайдалі. Спираючись потилицею на підлогу і піднімаючи підборіддя, намагатися просунутись уперед, як гусінь. Повторити 3—4 рази.

Вправа 8 Імітація рухів на ковзанах, руки за спину, вільно. Повторити 5—6 разів.

Вправа 9. Спуститися з гімнастичної стінки з допомогою рук і ніг. Стежити за тим, щоб одночасно робили рухи ліва рука і права нога і навпаки. Повторити 3—4 рази.

Гра з м'ячами. Попадання в ціль, лежачи на животі (збивати булави маленькими м'ячами). Повторити 3—4 рази.

«Свої вправи» (індивідуально для кожної дитини). Для зміцнення м'язів живота у дітей з в'ялою поставою рекомендуються вправи: з положення лежачи на спині сідати і знову лягати (з допомогою і без допомоги рук); з положення лежачи на животі — «плавання» (імітація кроля і браса руками). Повторити по 4—6 разів.

Діти з плоскою спиною, лежачи на животі, виконують вправи з палицею (заносити її за голову, на лопатки і назад).

Діти з круглою спиною виконують вправи в передаванні м'ячів один одному через плече і голову.

Заключна частина (3—5 хвилин).

Контроль за правильним положенням тіла: ходьба уздовж смуги, намальованої на підлозі.

Перевірка постави перед дзеркалом.

Для 5—8 класів

Вступна частина (5—7 хвилин).

1. Шикування в одну шеренгу. Рапорт.

2. Тривала стойка «струнко».

3. Ходьба крадькома на носках малими і великими кроками.

4. Біг стрибками на носках.

5. Спокійна ходьба з глибоким диханням.

Основна частина (30—35 хвилин).

Вправа 1. Вихідне положення — основна стойка. Випади вперед поперемінно правою і лівою ногами з поперемінним підніманням вгору однієї витягнутої руки і відведенням назад другої. Повторити 6—8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — сидячи на гімнастичній лаві. Нахили тулуба назад. Повторити 6—8 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — основна стойка. Піднімаючи руки перед собою вгору,— вдих; опускаючи через сторони вниз,— видих. Повторити 6—10 разів.

Шикування в три колони для виконання диференційованих коригуючих вправ

Вправа 1. Вихідне положення — основна стойка. Диференційовані нахили тулуба: права колона — вправо, ліва —

вліво і середня — вперед, прогинаючи спину. Потім діти з середньої колони, які мають бокові викривлення, переходять у відповідні (праву чи ліву) колони і додатково роблять поперемінні нахили в обидві сторони. При нахилах одну зігнуту руку піднімають над головою на стороні опущеного плеча, а другу відводять за поперек. Повторити 6—8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — гімнастична палиця в обох руках спереду біля стегон у горизонтальному положенні. Палицю вгору над головою горизонтально, дивитися на неї — вдих, опустити її у вихідне положення — видих. Повторити 6—8 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — палиця вгорі над головою. Палицю за лопатки диференційовано: середня колона — горизонтально; права колона — навскіс, ліва рука вгору, права — вниз; ліва колона — навпаки. Повторити 6—8 разів.

Вправа 4. Вихідне положення — сидячи на гімнастичній лаві, спираючись на неї руками позаду тулуба. Піднімати таз, груди і голову. Повторити 5—8 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — сидячи на гімнастичній лаві впоперек, руки на поясі. Нахили тулуба: права колона —

праворуч, ліва — ліворуч, середня колона — попеременно в обидві сторони. Повторити 6—8 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — вис спиною до гімнастичної стінки. Піднімаючи ноги, зігнути в колінах. Повторити 3—4 рази.

Вправа 7. Вихідне положення — стоячи на підлозі, обличчям до стінки, триматися руками за рейку над головою. Ноги разом під нижньою рейкою. Відхиляти корпус спочатку праворуч, потім — ліворуч з легким підтягуванням на руках. Потім права колона — тільки ліворуч, ліва — праворуч, середня — в обидві сторони. Повторити 5—6 разів.

Вправа 8. Вихідне положення — стоячи на підлозі, на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, обличчям до неї, триматися за рейку на рівні грудей обома руками в середній колоні, лівою рукою вище на одну рейку — в правій колоні і правою рукою — в лівій. Лягти на стінку грудьми, піднімаючи голову і підтягуючи живіт. Повторити 6—8 разів.

Вправа 9. Індивідуальні вправи. Наприклад, вихідне положення — стоячи на колінах і спираючись долонями на підло-

гу; права колона виставляє вперед управо ліву руку і вперед праве коліно; ліва колона — навпаки; середня колона виконує ковзання на місці (при верхньогрудному кіфозі). Повторити 6—8 разів.

Вправа 10. Вихідне положення — руки вгору з медболом. Перекидання медбола з-за голови вперед і через голову назад. Гра з медболом — передавання його через голову. Повторити 3—4 рази.

Заключна частина (3—5 хвилин).

Вправи на розслаблення, спокійна ходьба з дихальними вправами.

Для 9—10 класів

Вступна частина (3—5 хвилин).

1. Шикування в одну шеренгу. Рапорт.
2. Боротьба з поштовхами правою і лівою руками вперед.
3. Ходьба з присіданням, корпус прямий.
4. Біг з високо піднятими колінами протягом 30 секунд.

Основна частина (30—35 хвилин).

Вправа 1. Вихідне положення — ноги нарізно на ширину плечей. Підготовча вправа до стрибків з місця в довжину.

Піднімаючи руки вгору, трохи піднятися на носки — вдих. Присідаючи, відводячи руки назад і піднімаючись на носках наприкінці вправи,— видих. Повторити 6—10 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — основна стойка, руки на поясі. Поштовхи ногами в сторони. При поштовху праворуч піднімати зігнуту ногу вправо, відкинувши корпус ліворуч. Повторити 6—8 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — основна стойка. Імітація відбивання м'яча у волейболі двома руками з-за голови. Повторити 6—8 разів.

Шикування в три колони для виконання диференційованих коригуючих вправ

Вправа 1. Вихідне положення — стойка обличчям до партнера, триматися за руки. Повертатися спиною один до одного, а потім обличчям, не роз'єднуючи рук. Повторити 6—8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення — основна стойка. Диференційований нахил корпусу в сторони; при цьому, піднімаючи

одну зігнуту руку над головою, іншою надавити на бік з тієї сторони і на тому рівні, де розташована вершина сколіозу. Повторити 6—8 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — вис спиною до стінки. Махи зімкнутими ногами в сторони, енергійніші — в сторону опуклості бокового викривлення хребта. Повторити 3—4 рази в кожну сторону.

Вправа 4. Вихідне положення — вис обличчям до гімнастичної стінки. Зігнути ноги і відвести голову назад якнайдалі. Повторити 5—6 разів.

Вправа 5. Вихідне положення — стоячи на першій рейці і повернувшись до стінки боком (піднятим плечем). Рукою з боку опущеного плеча триматися за рейку над голсвою, другою рукою — за рейку на рівні стегна. Виконувати бокові прогини корпуса. Повторити 6—8 разів.

Вправа 6. Вихідне положення — присісти спиною до гімнастичної стінки, тримаючись за нижню рейку. Розігнути коліна і випростати ноги, нахиляючи корпус уперед, не відриваючи рук від стінки. Повторити 6—8 разів.

Вправа 7. Вихідне положення — основна стойка. Обвести палицю навколо корпусу диференційовано: в середній колоні—

повне обведення палиці в обидві сторони, у правій колоні — обведення праворуч, у лівій — ліворуч. Повторити 6—8 разів.

Вправа 8. Вихідне положення — сидячи на гімнастичній лаві, тримати палицю впоперек на лопатках. Нахили тулуба в сторони. Повторити 6—8 разів.

Вправа 9. Кожен учень виконує «свою» вправу. Повторити 6—10 разів.

Вправа 10. Кидання медбола у баскетбольну корзину різними способами. Повторити 3—4 рази.

Гра «Відкинь м'яч якнайдалі».

Заключна частина (3—5 хвилин).

Спокійна ходьба, дихальні вправи.

ДОДАТКОВІ ВПРАВИ

Вправи для виправлення сутулої спини

1. Вихідне положення — лежачи на спині. Зігнутими ногами спертися на підлогу, руки вгору. Напружуючи м'язи спини, максимально випрямити спину.

2. Вихідне положення — основна стойка, руки на поясі. Напружуючи м'язи спи-

ни, відвести плечі назад, звести лопатки, підняти голову.

3. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, гімнастична палиця на лопатках. Повороти тулуба ліворуч і праворуч.

4. Вихідне положення — упор стоячи на колінах на підлозі. Зігнути спину, потім максимально випрямити її і вигнутися, голову нахилити назад.

5. Вихідне положення — упор стоячи на колінах. Зігнути спину. Максимально випрямити її, вигнутися, голову нахилити назад.

6. Вихідне положення — стоячи на відстані великого кроку, спертися руками на рейку гімнастичної стінки на рівні пояса. Нахилитися вперед, випрямити спину, підняти голову.

7. Вихідне положення — один з учнів сидить на підлозі, піднявши руки вгору. Другий, стоячи позаду, бере руки першого і спирається коліном на його спину (в грудній частині хребта). Злегка натискуючи на неї, він відводить руки партнера назад, намагаючись випрямити його спину.

8. Вихідне положення — стоячи на відстані великого кроку від гімнастичної

стінки, спертися руками на одну з її рейок на висоті пояса. Нахилитися вперед, випростати спину, підняти голову.

9. Вихідне положення — основна стойка. Сісти на підлогу, зігнувши ноги, і спертися руками на неї. Упор лежачи ззаду. Сід із зігнутими ногами.

10. Вихідне положення — лягти на спину, підняти ноги вгору. По черзі згинати і розгинати ноги, імітуючи їзду на велосипеді протягом 8—12 хвилин.

11. Вихідне положення — лягти на груди, руки розвести в сторони, долонями до підлоги, обличчя опустити вниз; енергійно прогинаючись, піднімати корпус над підлогою, голову, руки і плечі відводити назад.

12. Вихідне положення — ноги разом, руки зігнуті і зімкнуті за спиною долонями назовні. Не розчеплюючи рук, розгинати їх і максимально відводити назад долонями всередину. Голову піднімати вгору, спину випростати, плечі відводити назад до відказу, зводячи лопатки. Піднімаючись на носках, тягнутися вгору.

13. Вихідне положення — лягти на спину, руки зігнути. Спираючись на лікті, голову і п'яти, піднімати тулуб і таз над підлогою, сильно вигинаючи спину.

14. Вихідне положення — сісти на стілець, щільно до його спинки, ноги злегка розставлені і вільно стоять на підлозі, руки опустити. Піднімаючи руки і голову вгору, сильно вигинати спину, спираючись лопатками на спинку стільця. Повертаючись у вихідне положення, опустити руки з сторони — вниз, з напруженням зводячи лопатки.

15. Вихідне положення — основна стойка. Випад правою, лівою ногою вперед, руки в сторону, голову відвести назад.

16. Вихідне положення — сидячи на гімнастичній лаві, обхопити руками одне коліно. Випрямити спину і вигнутися, підвести голову.

17. Вихідне положення — руки на поясі, п'яти разом. Нахилити корпус уперед, потім — різко назад.

18. Вихідне положення — основна стойка. Права рука витягнута вперед, спираючись на гімнастичну палицю. Другою рукою тягнути вгору назад за стопу ногу, зігнуту в коліні.

19. Вихідне положення — ноги нарізно, руки зведені «в замок». Піднімаючись на носках, вигинаючись,— руки вгору; потім різко нахилитися вперед, руки між ногами, витягнувши їх якнайдалі.

20. Вихідне положення — сидячи на гімнастичній лаві, фіксуючи ноги на іншій лаві, що стоїть навпроти. Тримаючись руками за лаву, нахилити корпус назад.

Вправи при плоскій спині

1. Вихідне положення — ноги нарізно, тулуб нахилити вперед, руки схрестити перед грудьми. Випростати тулуб, розвести руки в сторони, вигнути спину і звести лопатки.

2. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, обличчям до стінки. Взяти у витягнуті вперед руки кінці злегка розтягнутого гумового шнура, закріпленого на рівні плечей.

3. Вихідне положення — основна стойка. Будь-яким способом опуститися на підлогу і лягти грудьми вниз. Руки витягнути в сторони. Будь-яким способом встати.

4. Вихідне положення — стоячи на колінах, спираючись долонями на підлогу. Підняти праву ногу назад — угору, вигнути спину. Повернутися у вихідне положення. Те ж саме й лівою ногою.

5. Вихідне положення — сісти на підлогу, ноги витягнути вперед, руками спертися на підлогу збоку від тулуба, голову тримати прямо, спину вигнути. Злегка відхиляючи тулуб назад, підняти ноги якнайвище, розвести їх і опустити.

6. Вихідне положення — сидячи на підлозі. Руками хватом зверху взятися за гімнастичну палицю, до кінців якої прикріплені гумові шнури. Відхиляючи тулуб назад, одночасно зігнути руки в ліктьових суглобах і відвести лікті назад, так щоб палиця торкнулася грудної клітки.

7. Вихідне положення — лягти на спину, руки вздовж тіла, долоні вниз. Повільно підняти прямі ноги до вертикального положення, потім опустити їх у вихідне положення.

8. Вихідне положення — нахилитися вперед з гантелями з увігнутою спиною, руки опущені, долоні назад, напівзігнуті в колінних суглобах ноги — на ширині плечей. Підняти руки назад — угору до відказу.

9. Вихідне положення — лягти на спину, руки вздовж тулуба, долонями вниз. Поперемінне піднімання прямих ніг майже до вертикального положення.

10. Вихідне положення — лягти грудь-

ми на стіл так, щоб ноги були вільно опущені, руками триматися за дальній край столу. Підняти обидві ноги назад вгору і вигнути спину.

11. Вихідне положення — лягти на спину, руками спертися на підлогу біля голови, ноги якнайбільше зігнути в колінних суглобах і розставити їх на ширині плечей. Зробити «міст» з опорою на лоб, руки і ноги.

12. Вихідне положення — лягти на підлогу грудьми, руки витягнути догори. В руках кінці прикріпленого до стінки гумового шнура. Розтягуючи шнур, зігнути руки, лікті притиснути до боків, а кисті до плечей зовні.

13. Вихідне положення — упор на гімнастичну стінку стоячи, зігнувшись. Стояти на носках. По черзі піднімати вперед угору коліна зігнутих правої і лівої ніг.

14. Вихідне положення — основна стойка. Присісти в упор. Перенести вагу тіла на руки, зробити поштовх ногами і, випроставши їх, перейти в упор лежачи.

Відштовхнутися носками і повернутися в упор з присіданням.

15. Вихідне положення — лягти на табуретку спиною догори і закріпити ноги. Руки за голову. Опустити тулуб вниз, вигнутися.

16. Вихідне положення — лягти на спину, ноги закріпити, руки на поясі. Повільно зігнути тіло в кульшових суглобах і нахилитися вперед.

17. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки вгору. В руках палиця з прив'язаним до її середини або кінців вантажем. Нахиляючи тулуб уперед, опустити палицю з вантажем униз.

18. Вихідне положення — основна стойка. Стати перед табуреткою. Поставити праву ногу на табуретку і піднятися вгору, стоячи на правій нозі, ліву ногу відвести назад. Міняти положення ніг.

19. Вихідне положення — основна стойка. Стрибком змінити положення ніг, руки в сторони, вигнутися в попереку.

20. Вихідне положення — лягти на підлогу на спину, руки в сторони долонями вниз, ноги на ширину плечей. Спираючись на праву руку, трохи підняти тулуб і, нахиляючись уперед, лівою рукою дотягнутися до правого носка. Потім поміняти положення рук.

Вправи для виправлення кругловвігнутої спини

1. Вихідне положення — лягти на спину, руки вздовж тіла, долонями до підлоги. Зігнути ноги в колінах і кульшових суглобах. Випростовуючи, підняти ноги вгору.

2. Вихідне положення — основна стойка. Упор присідаючи з поверненням у вихідне положення.

3. Вихідне положення — основна стойка, руки за головою. Нахил уперед, напружене вигинання спини.

4. Вихідне положення — сід на гімнастичній лаві. Присід і повернення у вихідне положення.

5. Вихідне положення — упор стоячи на колінах. Згинаючи ноги, сісти на п'яти.

6. Вихідне положення — упор сидячи, з опорою на передпліччя. Підняти праву ногу, ліву ногу.

7. Вихідне положення — лягти на спину, руки вгору. Згинаючи ноги і тулуб, обхопити руками ноги за гомілки і притягнути їх до грудей (групування лежачи на спині).

8. Вихідне положення — основна стой-

ка, руки в сторони. Змах правою ногою вперед, оплеск у долоні під ногою. Те ж саме лівою ногою.

9. Вихідне положення — упор лежачи. Упор стоячи, зігнувшись.

10. Вихідне положення — упор лежачи на зігнутих руках. Розгинаючи руки, зберігати положення упору лежачи, злегка зігнувши тулуб у кульшових суглобах.

11. Вихідне положення — основна стойка. Нахилити тулуб; обхопивши руками гомілки, лобом торкнутися колін.

12. Вихідне положення — упор стоячи на колінах, тулуб горизонтально, долонями спертися на підлогу. Вигинання спини догори, спираючись на носки.

13. Вихідне положення — основна стойка. Нахилити корпус уперед, піднімаючи зігнуту ногу.

14. Вихідне положення — стоячи спиною до гімнастичної стінки, триматися за неї руками на рівні стегон. Нахиляючи корпус уперед, не відривати рук від стінки.

15. Вихідне положення — основна стойка, руки вгору. Нахилитися вперед, руки змахом назад до відказу, нахилити голову.

16. Вихідне положення — основна стойка. Нахилити корпус уперед, не згинаючи ніг у колінах, намагаючись дістати руками підлогу.

17. Вихідне положення — сидячи на підлозі, палиця у руках перед собою. Повороти тулуба праворуч і ліворуч.

18. Вихідне положення — лежачи на спині, між ногами затиснути медбол. Підняти ноги вгору з медболом і опустити.

19. Вихідне положення — стоячи спиною один до одного, зачепитися руками біля вигину ліктів, випростатися і спертися спинами.

20. Вихідне положення — лежачи на животі, руки з палицею витягнути вперед. Занести палицю за голову, на лопатки і повернути назад.

Вправи для виправлення сколіозів

1. Вихідне положення — основна стойка. Повільне відведення рук в сторони з наступним занесенням їх на потилицю; підтягнутися, повернутися у вихідне положення.

2. Вихідне положення — основна стойка. Відведення рук у сторони з винесенням ноги вперед (випад) на боці поперекового сколіозу. Згинати ноги і нахиляти корпус уперед слід 3—4 пружними рухами.

3. Вихідне положення — основна стойка, руки на поясі. Присідання з відведенням рук у сторони і одночасним розведенням колін.

4. Вихідне положення — лежачи на спині, руки над головою, кистями триматися за рейку гімнастичної стінки. З боку поперекового сколіозу підняти ногу вгору і відвести в протилежну сторону з невеликим розворотом таза.

5. Вихідне положення — лежачи на животі, руки вздовж корпусу, ноги на ширині плечей. Боковий нахил корпусу в сторону грудного сколіозу з втягуванням ребер у ділянці їх випинання.

6. Вихідне положення — лежачи на боці на стороні грудного сколіозу, одна рука під головою, друга — в упорі перед грудьми. Піднімання верхньої ноги з підтягуванням до неї нижньої.

7. Вихідне положення — лежачи на спині, руки в упорі. Руку на стороні грудного сколіозу спрямовують уперед по діа-

гоналі в протилежний бік. Ногу на стороні поперекового сколіозу заносять на протилежний бік одночасно з підніманням таза.

8. Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж курпусу. Імітація руху ніг при їзді на велосипеді у поєднанні з рухами рук.

9. Вихідне положення — лежачи на спині, руки перед грудьми. Відводити руки в сторони, зводячи лопатки і трохи розгинаючи хребет у верхній ділянці грудної клітки.

10. Вихідне положення — вис спиною до гімнастичної стінки. Відведення ніг у бік поперекового сколіозу.

11. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки на поясі. Згинаючи праву ногу, нахилитися праворуч, праве передпліччя покласти на праве стегно, правий лікоть біля правого коліна. Те ж саме і в інший бік.

12. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки вгору. Нахили праворуч і ліворуч.

13. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки в сторону. Повороти тулуба праворуч, ліворуч.

14. Вихідне положення — упор лежачи правим боком на зігнутих руках. Випрямити руки, не відриваючи стегна від підлоги.

15. Вихідне положення — стати правим боком на півкроку від гімнастичної стінки, правою рукою триматися за рейку. Випростовуючи праву руку і відтягуючись ліворуч, зробити нахил праворуч, ліворуч.

16. Вихідне положення — стойка ноги нарізно, руки в сторони. Згинаючи праву ногу, зробити нахил ліворуч, руки дугами, права — догори, ліва — донизу; дістати різнойменні лопатки.

17. Вихідне положення — стоячи на півкроку від стінки, правим боком до неї, правим передпліччям спертися на стінку. Нахиляючись ліворуч, правим боком торкнутися стінки. Те ж саме — лівим.

18. Вихідне положення — лягти на спину, руки в сторони. Правою рукою взятися за правий носок, притягуючи щонайближче його до голови, ліву ногу відвести в сторону. Міняти положення ніг.

19. Вихідне положення — упор лежачи на передпліччях на стільці або підлозі.

Не відриваючи рук, зробити поворот уліво, потім управо.

20. Вихідне положення — стоячи правим боком до стінки, взятися хватом зверху. Нахилитися праворуч, відтягуючись від стіни. Те ж в інший бік.

ЗАГАРТОВУВАННЯ

Загартовування є невід'ємною частиною фізичного виховання дітей і дорослих. З давніх часів відомо, що найбільш ефективними факторами загартовування організму людини є сонце, повітря і вода. Їх благотворний вплив зокрема позначається на зміцненні нервової системи, від якої значною мірою залежить розвиток кісткової і м'язової систем. У свою чергу, ці останні справляють величезний вплив на виховання і виправлення постави.

Загартовування — система заходів, які різко підвищують опірність людини впливові різних несприятливих зовнішніх факторів. Вони становлять складний рефлекторний і умовнорефлекторний процес. Організм безперевно повинен пристосовуватися до умов середовища, які постійно змінюються (температура, воло-

гість, швидкість руху повітря, охолоджуюча його властивість тощо), а це здійснюється за допомогою умовних рефлексів. Завдяки загартовуванню відбуваються функціональні зміни в усьому організмі, причому повітря, вода і сонце справляють свій вплив через шкіру людини.

Шкіра з часом зазнає змін, особливо в дитини, бо вона перебуває в стані росту. При загартовуванні дітей слід враховувати, що їхня шкіра, як і увесь організм, значно відрізняється від шкіри дорослого за своєю будовою і функціями.

У дітей площа шкіри в $см^2$, що припадає на один кілограм ваги тіла, більша, ніж у дорослого. Крім того, вона тонша і ніжніша. Тому шкіра дитини швидше і легше віддає тепло в навколишнє середовище, а це часто призводить до переохолодження і простудних захворювань. Отже, загартовування буде ефективним і сприятиме зміцненню здоров'я та розвитку організму учнів тільки за умови додержання ряду правил.

Загальними правилами загартовування є систематичність і безперервність, бо перерви спричиняються до зниження пристосовної властивості регулюючих меха-

нізмів. Необхідно дотримуватися поступовості у зниженні температури і послідовності в продовженні часу процедур.

Засобами загартовування є повітря, вода і сонце. Використання одного з них підвищує опірність організму тільки відповідному подразникові.

Тому, скажімо, пристосування організму до різкої зміни температури повітря, його вологості, швидкості руху та охолоджуючої властивості не захищає дитину від несприятливого впливу іншого природного фактора, наприклад сонця. Враховуючи це, слід вдаватися до комплексного загартовування повітрям, водою і сонцем. Такий комплекс стане ще ефективнішим, якщо здійснюватиметься в процесі виконання фізичних вправ або у поєднанні з ними.

При цьому слід обов'язково враховувати індивідуальні особливості і стан здоров'я школяра. Характер загартовування визначається, дозується, суворо контролюється лікарями, інакше-бо можна завдати шкоди здоров'ю.

Повітря

Загартовування повітрям грунтується на поступовому пристосуванні організму до навколишньої температури і може здійснюватися протягом цілого року в будь-якому віці в приміщенні або просто неба.

Загартовуючий вплив повітря виявляється тоді, коли температура його нижча за температуру шкіри. І чим більше різниця, тим сильніший цей вплив на організм людини. Повітряні ванни бувають холодні (+14° і нижче), помірно прохолодні (+15 +20°), теплі (+21 +30°).

Крім температурного впливу, слід враховувати тривалість повітряної ванни, силу вітру і ступінь вологості, а в приміщенні — наявність протягу.

Загартовуючи дітей, необхідно завжди старанно провітрювати приміщення, поступово знижувати в них температуру (на 1—3 градуси), стежити за тим, щоб школярі не носили занадто теплого одягу. Неабиякий вплив на зміцнення здоров'я справляє також сон на свіжому повітрі.

Тривалість першої ванни не повинна перевищувати 15—20 хвилин. Поступово

її збільшують до однієї-півтори години.

Дуже корисні фізичні вправи у поєднанні з охолодженням значної поверхні тіла (його слід максимально оголювати). Це підвищує загальну опірність організму.

Повітря, обтікаючи відкриті частини тіла, масирує їх, подразнює нервові закінчення, що містяться в шкірі, посилює кровообіг, дихання, обмін речовин, тонізує нервову систему і психіку. Вплив повітряних ванн, що їх приймають у русі (в процесі ходьби, ігор тощо), посилюється сукупністю факторів зовнішнього середовища — температури, руху повітря, освітлення, а також фізичних вправ.

Після повітряної ванни дуже корисно сухе розтирання тіла від периферії до центра, що є доброю підготовкою до водних процедур.

Вода

Як засіб загартовування вода справляє на організм тепловий і механічний вплив. За дією на організм розрізняють холодну воду (нижче 20°), прохолодну (20—32°), нейтральну (33—35°),

теплу (36—40°), гарячу (понад 40°). Вода спричиняється до зміни температури шкіри, впливає на її судини і нервові закінчення.

Є різні види загартовування водою: обтирання, обливання, душ, ванни, купання у відкритих водоймах (річках, озерах, морях).

Слабким дітям не можна починати загартовування з водних процедур, особливо в холодну пору року. Підготовчим ступенем у цьому разі повинні стати повітряні ванни з наступним сухим розтиранням тіла.

Обтирання слід починати, користуючись теплою водою (36—40°). Найбільш слабо діюча процедура — обтирання частин тіла долонями з наступним розтиранням рушником. Потім переходять до обливання і, нарешті, душу. При цьому температуру води поступово знижують спочатку до нейтральної (35—33°), а далі до більш низької.

Водна процедура повинна викликати хороше самопочуття, давати наснагу.

Приймаючи душ або ванну, можна змінювати їх тривалість, височину падіння струменя.

Більш ефективний метод загартовуван-

ня — купання влітку у відкритих водоймах. Тут слід враховувати температуру води і повітря і такі фактори, як вітер, хвилі, сонячна радіація. Починати купання треба при температурі повітря не нижче 21—22° і води 18—20°. Тривалість перебування у воді спочатку не повинна перевищувати 5—10 хвилин, причому купатися можна не раніше, ніж через 1—1,5 години після їди. Не слід входити у воду розігрітим, стомленим чи знервованим. Купаючись, обов'язково треба контролювати самопочуття, дослухатися до кожної реакції організму. Першою реакцією при зануренні у воду є відчуття холоду, збліднення шкіри. Невдозі вона починає розовіти і людина відчуває теплоту, дихання стає більш глибоким. Залишаючись у воді протягом тривалого часу нерухомою, людина починає тремтіти, шкіра її синіє. Це вже негативна реакція, і вона є сигналом до виходу з води. Звичайно, не треба доводити тіло до такого стану.

Як і після всіх інших водних процедур, після купання необхідно насухо розтерти тіло, щоб шкіра набула рожевого кольору. Таке розтирання є важливою «гімнастикою» для шкірних судин і нервів.

Сонце

Сонце — могутнє джерело здоров'я людини. Його промені сприяють фізичному розвитку, загартовуванню організму, створюють бадьорий, життєрадісний настрій. Завдяки дії сонячних променів підвищується обмін речовин, зміцнюються нервова, серцево-судинна і кровоносна системи, поглиблюється дихання, посилюється потовиділення, значно зростає працездатність. Але так благотворно сонце впливає тільки за умови правильного використання його проміння.

Невміле, а головне — надмірне захоплення сонячними ваннами завдає шкоди організму, часом навіть призводить до тяжких захворювань нервової системи, внутрішніх органів, опіку шкіри.

Перед сонячною ванною ми рекомендуємо прийняти повітряну — посидіти 10—15 хвилин у затінку, щоб нервово-судинна система шкіри трохи пристосувалася до нових умов.

Сонячні ванни не можна приймати безпосередньо перед їдою або відразу після неї. Це слід робити через 2—3,5 години.

Попервах тривалість сонячних ванн не

повинна перевищувати 5—7 хвилин, потім, щодня збільшуючи на 3—5 хвилин, можна довести її до 1—1,5 години.

Найкраще спочатку на спині, потім на одному боці, на другому і нарешті — на животі. Ні в якому разі не забудьте захистити голову.

Після сонячних ванн (але не перед ними і не під час їх приймання) добре вдатися до водних процедур: купання, обливання або душу з наступним обтиранням тіла насухо, потім трохи відпочити у затінку.

Найкращий час для приймання сонячних ванн — о 9—12-й год. у південних районах країни і о 10—13-й год. у середній смузі.

Ці процедури загартовування слід приймати тільки за призначенням лікаря, їх треба суворо дозувати, обов'язково враховуючи індивідуальні особливості дитини, стан її здоров'я і умови, в яких вона перебуває у даний час.

ЗМІСТ

Вступ 3
Поняття про поставу 6
Причини виникнення і розвитку дефектів постави та деформації хребта 15
Профілактика і лікування дефектів постави та деформації хребта в умовах школи . . 17
Загальні методичні вказівки . . 21
Примірні комплекси коригуючої гімнастики 30
Примірні уроки коригуючої гімнастики в школі 66
Додаткові вправи 77
Загартовування 91

2388/2