

КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ

ОЛЕГ БУБЕЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Правильна постава – показник здоров'я дитини. Розповсюдженість порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на сьогоднішній день залишається досить високою (38,2-58,9%). Проблеми формування, профілактики та збереження правильної постави не втрачають своєї актуальності і сьогодні. Стан постави у молоді спонукає науковців здійснювати пошук нових, ефективних засобів та методів формування постави та впровадження їх у повсякденне життя.

Аналіз літературних джерел [1, 2, 5] та попередні наші дослідження дозволяють визначити кілька основних причин погіршення стану постави у дітей молодшого шкільного віку, а саме:

1. теоретико-методична готовність вчителів і батьків з питання формування правильної постави, не відповідає сучасним вимогам;
2. відсутність індивідуального підходу при підборі і дозуванні фізичних вправ;
3. недостатній обсяг практичних знань щодо формування та збереження правильної постави;
4. одноманітність засобів і вправ, які використовуються на заняттях, знижує оздоровчий ефект і зацікавленість у дітей;
5. відсутність комплексного підходу до формування правильної постави в шкільних та домашніх умовах.

Сьогодні в теорії фізичного виховання проводиться інтенсивний пошук нових сучасних засобів підвищення ефективності шкільного фізичного виховання. На думку вчених [3, 4, 6] значні можливості у вирішенні даного питання дає використання комп'ютерної техніки.

В Україні питаннями програмного забезпечення фізичної культури та спорту займаються наукові центри в Києві, Харкові, Одесі, Рівному та інших містах. Створені комп'ютерні програми для фізичного виховання використовуються на практиці як навчальні, діагностико-консультативні, фізкультурно-оздоровчі.

Нами розроблена комп'ютерна програма «Постава», яка допоможе батькам і вчителям формувати та зберігати правильну поставу у дітей 6-9 років. Програма пропонує індивідуальний підбір різноманітних вправ для формування та закріплення навички правильної постави в умовах школи та дому, оптимальний режим виконання вправ, практичні рекомендації щодо розвантаження хребта впродовж дня, теоретичні рекомендації раціональної рухової діяльності та відпочинку. Блок-схема програми подана на (рис. 1)

Наукова концепція комп'ютерної програми «Постава» передбачає визначення порушень постави у дітей 6-9 років, підбір вправ і контроль навантажень для корекції відхилень. Визначальною задачею формування правильної постави є підтримка достатньо високого, збалансованого, рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму дітей за допомогою раціоналізації режиму рухової активності. Саме цьому служить вибір індивідуально-оптимального режиму виконання вправ, який з однієї сторони коректує незначні відхилення у поставі дітей, а з іншої не занадто стомлюючи, дозволяє тренувати серце, судини, дихальну систему і м'язи. Робота з програмою не вимагає від користувача спеціальної підготовки.

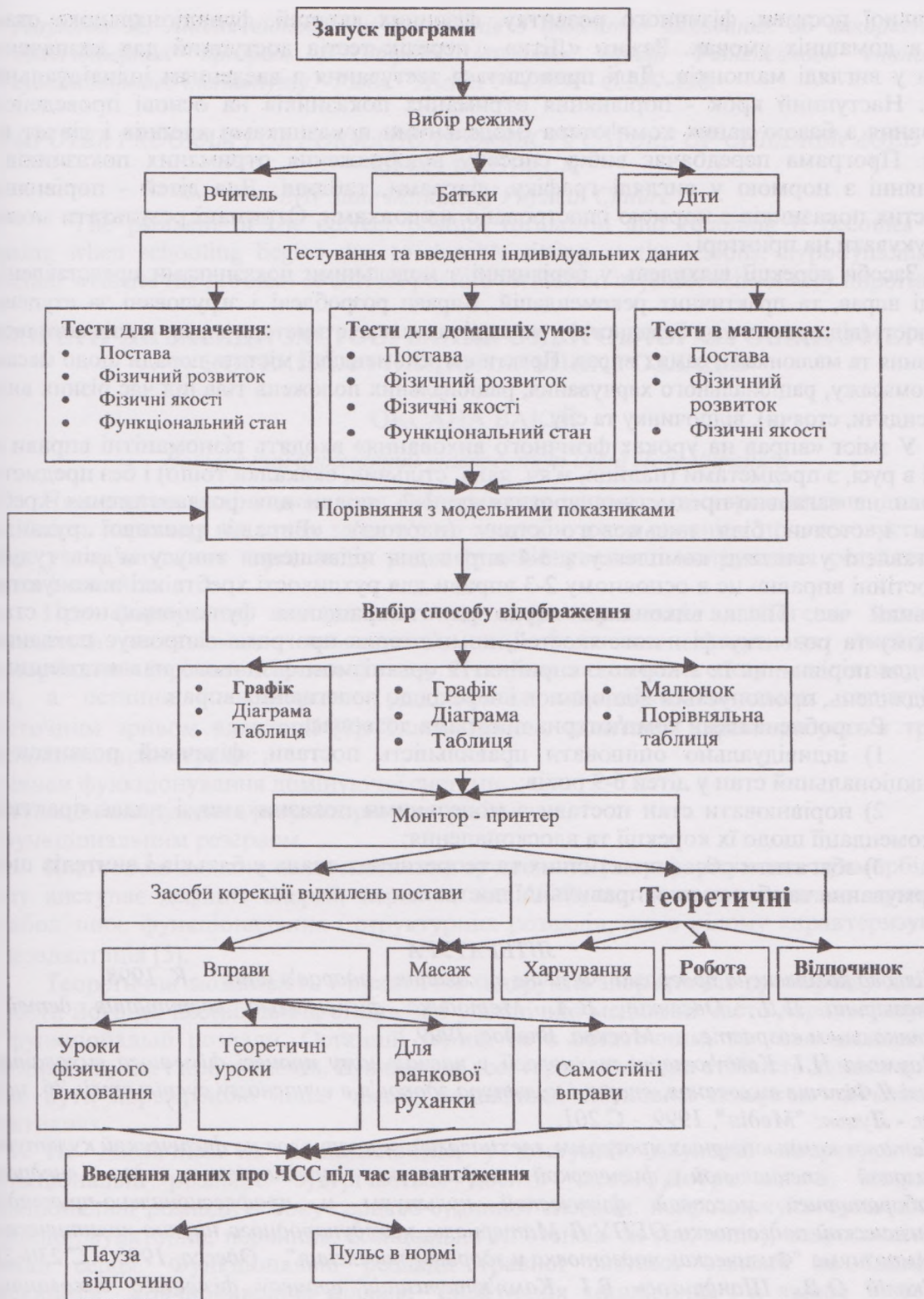


Рис.-1 Блок-схема комп'ютерної програми «Постава»

Робота з програмою «Постава» починається з вибору одного з трьох режимів залежно від того, хто працює за комп'ютером. Режим «Вчитель» передбачає перелік і опис тестів для визначення правильної постви, фізичного розвитку, фізичних якостей, функціонального стану дітей. Режим «Батьки» - перелік і опис тестів для визначення

правильної постави, фізичного розвитку, фізичних якостей, функціонального стану дітей в домашніх умовах. Режим «Діти» - перелік тестів доступний для визначення дітьми у вигляді малюнків. Далі проводиться тестування з введенням індивідуальних даних. Наступний крок - порівняння отриманих показників на основі проведеного тестування з базою даних комп'ютера (модельними показниками хлопців і дівчат 6-9 років). Програма передбачає вибір способу відображення отриманих показників у порівнянні з нормою у вигляді графіку, діаграми, таблиці. Для дітей - порівняння особистих показників з нормою ілюстровано малюнками. Отримані результати можна роздрукувати на принтері.

Засоби корекції відхилень у порівнянні з модельними показниками представлені у вигляді вправ, та практичних рекомендацій. Вправи розроблені і згруповані за ступенем складності (від простого до складного) у вигляді комплексів з методичними вказівками щодо виконання та малюнками самих вправ. Практичні рекомендації містять поради щодо масажу та самомасажу, раціонального харчування, раціональних положень тіла під час різних видів робіт(сидячи, стоячи), відпочинку та сну.

У зміст «вправ на уроках фізичного виховання» входять різноманітні вправи на місці і в русі, з предметами (палиця, м'яч, лава, стільчик, скакалка тощо) і без предметів. «Вправи на загально-предметних уроках» це 1-2 вправи для розвантаження хребта сидячи і стоячи біля письмового столу (партою). «Вправи ранкової руханки» представлені у вигляді комплексу з 3-4 вправ для підвищення тону м'язів тулуба. «Самостійні вправи» це в основному 2-3 вправи для рухливості хребта які виконуються у вільний час. Після виконання вправ для покращання функціонального стану організму та розвитку фізичних якостей, комп'ютерна програма запрошує показники ЧСС, для порівняння їх з нормою сприйняття організмом фізичного навантаження. У разі відхилень, пропонується відпочинок і перехід до полегшених вправ.

Розроблена нами комп'ютерна програма дозволяє:

- 1) індивідуально оцінювати правильність постави, фізичний розвиток та функціональний стан у дітей 6-9 років;
- 2) порівнювати стан постави з модельними показниками, і надає практичні рекомендації щодо їх корекції та вдосконалення;
- 3) збагатити обсяг практичних та теоретичних знань у батьків і вчителів щодо формування та збереження правильної постави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання—здоров'я нації". -К, 1998.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей в дошкольном возрасте. — Москва, Владос, 1999.
3. Наумова Н.І. Комп'ютерні технології у навчальному процесі фізичного виховання у вузі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. - Луцьк: "Media", 1999. - С.201.
4. Каталог компьютерных программ, технологий, материалов по физической культурой. базовой специальной физической подготовке, предлагаемых для внедрения лабораторией массовой физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки ОГПУ / Материалы международного научно-практического симпозиума "Физическая подготовка и здоровье населения". - Одесса, 1998. - С.230-231.
5. Сколій О.В., Шандригось В.І. Комп'ютеризація процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі // Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України". - Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка. -1999.-С. 129-133.
6. Дубогай А.Д. Структура мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями у школьников младших классов / Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта. — Хмельницкий, 1990. — С. 35.

7. Наумова Я. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм // Збірник наукових праць Рівненського економіко-гуманітарного інституту. -Рівне: "Ліста". - 1999. - С.229-230.

COMPUTER PROGRAM FOR FORMATION CORRECT POSTURE OF CHILDREN AGED 6 - 9 OLEG BOUBELA

Lviv State Institute of Physical Culture

The problem of the correct posture formation and retaining it becomes more pressing when schooling begins due to durable sitting at the lessons, hypodynamia and muscular weariness the problem of correct posture formation in junior school very important.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ

ОКСАНА ВАКІЙ

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Численними клінічними та експериментальними спостереженнями доведено стадійність переходу від стану здоров'я до хвороби, коли організм пристосовується до нових умов існування через зміну рівня функціонування і напруження регуляторних систем і механізмів.

При формуванні патологічного процесу нормальні адаптогенні механізми змінюються механізмами компенсації, що, фактично, вказує на ймовірність преморбідного (препатологічного) стану. Наступна ланка патогенезу – стадія зворотних змін, а остання – незворотне ушкодження морфофункціональних структур із остаточним зривом адаптації [1]. Таким чином, адаптація характеризується трьома основними параметрами:

1. рівнем функціонування домінуючої системи;
2. ступенем напруження регуляторних механізмів;
3. функціональним резервом.

Ключовою ланкою патогенетичних зрушень за умов формування преморбідного стану виступає дефіцит енергії, перш за все АТФ, що й стає головною причиною нестабільних, функціональних і структурних розладів, які в цілому характеризуються дезадаптацією [5].

Теоретична можливість і практичне підґрунтя зворотності преморбідного стану дозволяє віднести його до нестабільних станів, які у клінічній медицині часто характеризуються функціональними розладами. Останній термін не є остаточним, він має численних як противників, так і прихильників. Швидше за все, термінологічна стійкість даного поняття може бути перевіреною лише часом, подальшим науковим пошуком та клінічною практикою.

Не дивлячись на вищезазначене, у доступній науковій літературі термін "функціональні розлади" зустрічається досить часто. Добре відомі, наприклад, функціональні розлади з боку серцево-судинної системи: нейроциркуляторна дистонія (нейроциркуляторна, первинна, есенціальна гіпотензія чи гіпотонія), неврогенні болі в ділянці серця. Функціональні розлади травної системи описані як "дисфагія", "дискінезія" жовчовивідних шляхів, "дисфункція кишківника", а явище "повзучого паралічу" як "функціональна перебудова кісток в умовах перенавантаження" [2]. Аналогічних прикладів можна привести безліч. Це ще раз підкреслює недостатню ступінь вивчення і розуміння преморбідних станів, їхньої лабільності і можливостей щодо ефективного корегування.

Як правило, етіологію функціональних розладів пов'язують із психоемоційним напруженням, а в окремих випадках – із психічною травмою, закритою травмою головного мозку. Додатковими факторами, що зумовлюють преморбід, можуть