

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ФОРМУВАННІ ПОСТАВИ

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. У статті представлено розроблену методику використання спеціальних засобів фізичного виховання для формування постави людини.

Ключові слова: постава, фізичні вправи, хребет, м'язи.

Аннотация. Носко Н.А., Зайченко И.В., Скрипченко Ю.А. Методика использования специальных средств физического воспитания при формировании осанки. В статье представлена разработанная методика использования специальных средств физического воспитания для формирования осанки человека.

Ключевые слова: осанка, физические упражнения, позвоночник, мышцы.

The summary. Nosko N.A., Zaichenko I.V., Skripchenko J.A. The usage technique of special means of physical training in formation of the bearing. In article the developed technique of usage of special means of physical training for formation of the person's bearing is presented.

Keywords: the bearing, the physical exercises, the backbone, the muscles.

Постановка проблеми. У підтримці й збереженні вертикальної пози людини провідну роль мають хребет і пов'язані з ним структури. Це завдання пов'язане з антигравітаційною роботою кожного з елементів хребта [8]. Однак, зберігаючи загальні звичні властивості для людини, постава може змінюватись під впливом різних факторів [1, 3].

При заняттях фізичною культурою і спортом організм людини під впливом тренувальних вправ пристосувально формує в собі адекватні відбивні процеси [1, 6].

За допомогою спеціальних фізичних вправ можна значно збільшити ефективність і надійність методів фізичної культури й фізичного виховання в області корекції постави людини й попередження небажаних порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз світового досвіду показує, що постава розглядається в спеціальній літературі як динамічний стереотип, який формується в процесі індивідуального розвитку протягом усього онтогенезу. Вона залежить від форми хребта, його розташування щодо передньої серединної осі тіла. У зв'язку з мінливими пропорціями тіла в різні вікові періоди стійке вертикальне положення дитини досягається різним ступенем м'язових зусиль і різним взаємним розташуванням частин тіла. Тому нормальна постава в дошкільника, молодшого школяра, у юнака й дівчини в період статевого дозрівання буде характеризуватися порізному [2, 4, 7].

З літератури відомо, що зовнішній вплив на організм викликає в ньому функціональні й структурні зміни, і найбільший ступінь структурних і функціональних перетворень в організмі виявляється в людини у зв'язку з ортоградною статикою. Ці перетворення відображають активну й успішну адаптацію організму до існування в умовах земного тяжіння [3, 5].

Таким чином, основну роль у формуванні постави грає рівномірний розвиток м'язів, що беруть участь у регуляції вертикальної пози і правильний розподіл їхньої м'язової тяги.

Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження стала розробка відповідних програм, а також необхідних засобів їх реалізації при формуванні постави людини.

Результати досліджень

При розробці методики навчання спеціальним фізичними вправами з метою виховання й удосконалювання правильної постави ми використали дані, отримані в результаті вивчення й узагальнення літературних джерел [1, 2, 4, 6, 7 та ін.], дані власних досліджень, поради фахівців і тренерів.

Правильно обрана методика проведення занять є запорукою ефективності запропонованих фізичних вправ.

У рамках такого підходу показу вправи передують докладне пояснення вихідного положення й наступних рухів кінцівками й тулубом. Пояснення супроводжується одночасним показом вправи.

По закінченні однієї вправи починається пояснення, показ і виконання наступної. Цей метод дозволяє надавати докладні методичні вказівки при виконанні вправ, що дуже важливо на початковому етапі освоєння нового комплексу.

Головними засобами програми фізичного виховання є спеціальні фізичні вправи різної біомеханічної спрямованості, які підрозділяються на гімнастичні, прикладного й спортивного характеру. До них належать вправи в умовах підвищеної й зниженої гравітації (атлетична гімнастика й плавання) з урахуванням їх впливу на просторову організацію хребта. При цьому було розроблено комплекс вправ з анатомічним обґрунтуванням їх специфічної дії на суглобово-зв'язковий і м'язовий апарат людини, що займається.

Заняття рекомендується проводити чотири рази на тиждень (три рази в тренажерному залі й один раз у басейні) по 40-50 хв. Крім того, додаються домашні завдання по виконанню комплексу вправ на розтягування тривалістю 10-15 хв. щодня. Для підвищення рівня інтересу й мотивації ми передбачали включати в кожному тренуванні відомості теоретичного характеру за темами: постава, вплив фізичних вправ на зростаючий організм підлітка.

Заняття в умовах підвищеної гравітації засновані на застосуванні спеціальних вправ з обтяженнями з урахуванням їх впливу на м'язи, що беруть участь у регуляції вертикальної пози. Ці вправи застосовувалися для нарощування й відновлення загальної й силовій витривалості зазначених м'язів.

Методика їх виконання з урахуванням оздоровчої мети – швидко-силова. Для формування м'язового корсета доцільно застосовувати й статичну напругу – роботу м'язів в ізометричному режимі, що забезпечує швидкий приріст м'язової маси при дефектах постави. Застосовуються також вправи на розслаблення як засіб зниження м'язового навантаження під час занять для відновлення порушеної координації, нормалізації м'язового тону при його тривалому підвищенні, а також для усунення статичного навантаження на м'язи тулуба після тренування [9, 10].

Рекомендовані спеціальні фізичні вправи для формування м'язового корсета:

а) Вправи для розвитку силовій витривалості трапецієподібних м'язів:

1. Підйом штанги до підборіддя вузьким хватом.
2. Підтягування плечима зі штангою в опущених руках.
3. Кругові обертання плечима, стоячи зі штангою в опущених руках.

б) Вправи для розвитку силовій витривалості найширших м'язів спини:

1. Тяга штанги до поясу стоячи в нахилі.
2. Тяга штанги до грудей, лежачи на високій лаві обличчям донизу.
3. Вертикальна тяга, сидячи на тренажері. (Вправа можна виконувати в уступаючому режимі, повільно розгинаючи руки, розтягуючи м'язи під дією сили ваги вантажу).
4. Те ж, тяга горизонтальна.
5. Підтягування на поперечині широким хватом за голову (До ніг кріпиться вантаж).

6. Те ж, до торкання грудей.
7. Стоячи із зафіксованим грифом, взявшись за нього руками на рівні плечей, міняти хват, опускатися, одночасно нахилиючись, тулуб випрямлений, ноги в колінних суглобах не згинати. В ізометричному режимі саме нижнє положення фіксується в уступаючому режимі. Необхідно повільно повернутися у в.п.
8. Стоячи перед гімнастичною стінкою, взявшись руками на рівні тазу, опускатися, повернутися у в.п. за допомогою сили рук (двома руками, однією рукою по черзі).

в) Вправи для розвитку силової витривалості м'яза, що випрямляє хребет:

1. Тяга штовхаюча.
2. Згинання-розгинання тулуба зі штангою в руках середнім і широким хватом.
3. Ривок вузьким, середнім і широким хватом.
4. Підйом штанги до рівня грудей.
5. В.п. лежачи обличчям донизу на гімнастичній лаві, ноги зафіксовані, кінець лави доходить до рівня пояса, розгинання тулуба назад.

г) Вправи для розвитку силової витривалості м'язів живота:

1. Підйом зігнутих ніг у висі на поперечині.
2. Підйом зігнутих ніг, лежачи на горизонтальному ослоні.
3. Підйом зігнутих ніг, лежачи на похилому ослоні.
4. Нахили тулуба в сторони, стоячи з обтяженням у руках.

д) Вправи для розвитку силової витривалості м'язів ніг:

1. Жим ногами на спеціальному пристрої, лежачи на спині.
2. Випади вперед по черзі з гантелями в руках.
3. Підйом на сходи з гантелями в руках.
4. Пересування на напівзігнутих ногах з гантелями в руках (гусячий крок).
5. Випрямлення ніг, сидячи на спеціальному верстаті.

е) Вправи для розвитку силової витривалості м'язів гомілки:

1. Підйом навшпиньки, стоячи з гантелями в руках.
2. Те ж, зі штангою з опущеними руками.
3. Жим носками, лежачи у верстаті для жиму ногами.
4. Підйом стіп на носки, сидячи, п'ята звисає з обтяженням на колінах.
5. Підйом на носок, стоячи на одній нозі, з обтяженням у руці, інша рука допомагає утримувати рівновагу.

ж) Вправи для розвитку силової витривалості м'язів грудей:

1. Жим штанги, лежачи на ослоні, широким і середнім хватом.
2. Жим штанги на похилому ослоні, головою вгору та головою донизу.
3. Розведення гантелей, лежачи горизонтально.
4. Віджимання на брусах. Вправа виконується з обтяженням.
5. Жим, лежачи з гантелями.
6. Віджимання від підлоги широким і середнім хватом.
7. Сидячи, упор руками позаду на гімнастичний ослін (ширше плечей) ноги зігнуті в колінних суглобах. Вихід в упор на прямі руки – повільне повернення у в.п. Для збільшення навантаження на коліна покласти вантаж.

Висновки

Проблема формування постави як складноорганізований об'єкт пов'язана не тільки з усуненням несприятливих факторів, що сприяють розвитку порушень, але й одночасно зі створенням умов для розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання школярів. Це пояснюється тим, що порушення постави залишаються одними з найпоширеніших функціональних відхилень у скелетно-м'язовій системі дітей шкільного віку, незважаючи на різноманіття різних методів лікування й профілактики.

Перспективи практичного застосування запропонованої в даному дослідженні методики надзвичайно великі, однак, підвищення ефективності фізичних вправ у процесі фізичного виховання школярів вимагає великої уваги і є трудомістким процесом.

Перспективи подальших досліджень. Головним напрямком наших досліджень у подальшому є впровадження розробленої методики корекції постави в процес фізичної підготовки школярів.

Література

1. Белякова Т.Н., Балакирев А.А. Педагогический контроль за состоянием опорно-двигательного аппарата спортсменов в процессе тренировки // Биология, биомеханика, биохимия, медицина, физиология / Всемирный научный конгресс. "Спорт в современном обществе". – Тбилиси, 1980. – М.: Физкультура и спорт. – 1980. – С. 288.
2. Гамбурцев В.А. Гониометрия человеческого тела. – М.: Медицина, 1973. – 192 с.
3. Земсков Е.А. О формировании осанки и походки у человека // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №1. – С. 52-57.
4. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленкий В.Е. Сколиоз. – М.: Медицина, 1989. – С. 8-37.
5. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 315 с.
6. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – 214 с.
7. Управление ростом и формой позвоночного столба // Я.Л. Цивиян, Г.М. Коржавин, Р.М. Тряцучева, Г.М. Жданов / Отв. ред. Ю.Н. Бородин. – Новосибирск: Наука, 1984. – 187 с.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
9. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин (ГДР), 1988. – 335 с.
10. Ajan, T., Bagoda, L. Weightlifting. Fitness for all sports. – Budapest.: Medicina Publ. House, 1988. – 485 p.

Надійшла до редакції 22.03.2005 р.