

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ, КАК СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



Швыгина Наталья Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма

Аннотация: В статье рассмотрены нетрадиционные средства восстановления детей с нарушением осанки, проанализирована структура занятия. Разработаны практические рекомендации в реабилитации больных детей с нарушением осанки на поликлиническом этапе.

Ключевые слова: Корректирующая гимнастика, нетрадиционные средства, восстановление, реабилитация.

Abstract: The article deals with non-traditional means of recovery of children with impaired posture, analyzed the structure of classes. Practical recommendations in rehabilitation of sick children with posture disorders at the polyclinic stage have been developed.

Keywords: Corrective gymnastics, non-traditional means, recovery, rehabilitation.

Фитбол-гимнастика, как современная форма корректирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи [1, 4]:

- Знакомит детей с разными видами фитболов.
- Учит правильно сидеть на фитболах.
- Учит покачиваться и подпрыгивать на фитболах.
- Учит выполнять упражнения из различных И.п.: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.
- Учит выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Формирует и закрепляет навык правильной осанки.
- Тренирует способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.
- Учит выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
- Поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами, учит детей оценивать свои движения и ошибки других.
- Побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Для решения этих задач инструктор ЛФК, проводящий занятия фитбол-гимнастикой, должен выполнять следующие рекомендации:

- Начинать занятия с простых И.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая

задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвоночные диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазиллярного кровообращения.

- При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в И.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

- В заключительной части занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

- С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.

Применялась классическая структура занятия, которая включала в себя традиционные три части: подготовительную, основную и заключительную.

При проведении занятия коррегирующей гимнастики необходимо решать следующие **задачи**:

Задачи подготовительной части занятия:

- психологическую установку;
- создание положительного настроения на предстоящее занятие;
- подготовка аппарата кровообращения к физическим нагрузкам;
- подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей тренировке;
- способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп
- концентрация внимания.

Средства и методы:

- гимнастические упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей тренировке,
- упражнения для улучшения кровообращения.

Задачи основной части занятия:

- воздействие на сердечно-сосудистую систему с целью повышения адаптационных возможностей.
- развития двигательных навыков и умений,
- формирования физических качеств,
- улучшение силовых показателей;
- улучшение координации движений;
- повышение психо-эмоционального состояния занимающихся.
- воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела

Средства: ОРУ, элементы нетрадиционных видов гимнастики- фитбол, силовые упражнения (облегченные гантели), дыхательные упражнения.

Задачи заключительной части

- необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма
- восстановление обычного уровня деятельности органов дыхания и кровообращения.
- закрепление правильности осанки.

Средства: с помощью дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

При построении структуры занятия учитывался тот факт, что максимум воздействия должно приходиться на середину занятия. При этом, имеют место более экономичные энергетические затраты, умеренная возбудимость сердечно-сосудистой и нервной систем.

Планирование

При стандартизации периодов тренировочного процесса (подготовительный, основной, заключительный), характерный для любых занятий ЛФК, следует отметить особенности планирования физических нагрузок для больных с нарушением осанки [1,5]:

Продолжительность подготовительного периода составляет 14 дней. Это вызвано необходимостью освоения разнообразными физическими упражнениями, техники дыхательных упражнений, а также необходимостью освоения техники фитбола, создания позитивного отношения к физическим тренировкам. В подготовительном периоде занятий используются знакомые детям упражнения с малым и средним количеством повторений. У детей создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности. На первом этапе с занимающимися школьницами проводился устный инструктаж на каждом занятии, разучивались базовые элементы, отрабатывались элементы технической подготовки. Устный инструктаж длился 5-7 минут, в нем раскрывались задачи и цели каждого занятия, подробно показывали и рассказывали о правильном техническом выполнении основных базовых упражнениях, а также о влиянии фитбола на организм занимающихся девочек. Благодаря подробному рассказу, в основной части занятия школьницы чувствовали себя более уверенно на фитболе, контролировали мышцы в работающих частях тела, быстрее осваивали базовые упражнения, и благодаря этому повышалась моторная плотность на первых занятиях по ЛГ.

Длительность основного периода составила 15 занятий.

На основном этапе занимающимся школьницам так же проводится устный инструктаж, но не на каждом занятии, а только на тех где вводится новое упражнения на фитболе. Устный инструктаж в этом случае направлен на теоретическое ознакомление и показ технически правильного выполнения базовых упражнений при помощи нового оборудования. Так же определяется влияние данного оборудования на деятельность организма в целом и определенных групп мышц, задействованных при выполнении базовых упражнений. Под влиянием устного инструктажа занимающиеся школьницы быстрее адаптируются к новому оборудованию и получают дополнительную нагрузку только на те группы мышц, которые задействованы в упражнениях с данным оборудованием. Используются симметричные упражнения, которые способствуют срединному

положению остистых отростков. Решаются основные задачи коррекции имеющихся нарушений осанки.

Заключительный период не ограничен и проводился главным образом в условиях самостоятельных занятий под контролем инструктора ЛФК в поликлинике 1 раз в неделю на протяжении первого месяца.

Комплексы упражнений от подготовительного к основному периоду постепенно изменялись, модифицировались, что позволяло исключить их стереотипность. Так в подготовительном периоде дозировка упражнений была на минимальном, указанном в Приложении №1 уровне. Постепенно нагрузка повышалась за счет увеличения амплитуды упражнений. В этом периоде в его аэробной части применялся серийно-поточный метод проведения упражнений; паузы между основными элементами ЛГ заполнялись дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление. В начале периода исключалось выполнение соединений и координационно-сложных комбинаций. Основным методом обучения движений являлся линейный метод.

Постепенно по мере освоения элементов ЛГ они объединялись в соединения, а затем в комбинации. При этом основным методом обучения становился метод «сложения» или «блок метод». В целом в основном периоде применялся поточный метод проведения упражнений. Таким образом, соблюдался принцип постепенности в наращивании нагрузок, учитывая и степень их эмоционального воздействия.

Важное место на всех этапах отводится упражнениям на закрепление правильной осанки[2];

В разработанной нами программе обязательным ее элементом было использование на всех этапах устный инструктаж

Таким образом, в процессе реабилитации больных детей с нарушением осанки на поликлиническом этапе упражнения выполняются в различных исходных положениях, усложняются по координации

постепенно, увеличивается силовой компонент, при этом сохраняется широкое применение аэробных упражнений. Постепенно увеличивалось время с применением фитбола при выполнении аэробных упражнений в основной части занятия. Постепенно нагрузка увеличивалась и в основном периоде были добавлены легкие гантели. В целом нагрузку можно охарактеризовать как умеренную.

Правильно расставленные акценты на применение тех или иных традиционных и нетрадиционных средств реабилитации, комплексный подход при реализации программы реабилитации позволил повысить устойчивость детей к физическим нагрузкам бытового характера.

Список литературы

1. Бритвина В.В. Исследование влияния оздоровительных занятий пилатесом с фитболом на организм женщин среднего возраста методами математической статистики / Бритвина В.В., Швыгина Н.В., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г. // В сборнике: Фитнес-аэробика Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2015. С. 45-50.
2. Велитченко В.К. Оздоровительные мероприятия у учащихся с нарушением осанки / Велитченко В.К., Лазарева И.А., Султанова О.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2010.
3. Жданкина, Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
4. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: НОУЦ «Фитбол», 2012.
5. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб.: «Речь», 2007.