

УДК 796.853.26

Тарнавський М.В.¹, Курта Є.О.², Порада О.В.³

¹ студ. гр. УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ З РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ КАРАТИСТІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Для правильного розвитку рівноваги в першу чергу необхідно розвивати наступні елементи:

1. Увага й концентрація – здатність концентрувати увагу на конкретному завданні протягом тривалого періоду часу.

2. Усвідомлене сприйняття тіла – знання різних частин тіла й розуміння принципів руху тіла у просторі стосовно власних кінцівок і різних предметів.

3. Білатеральна (двостороння) інтеграція – використання двох рук, при цьому одна з них провідна (наприклад, відкривання кришки банки; друга рука, яка не веде, підтримує й балансує банку).

4. Перетинання середньої лінії – здатність перетинати уявну лінію, що пролягає від носа до тазу людини, яка ділить тіло на праву й ліву сторони.

5. Зорово-моторна координація – здатність обробляти інформацію, отриману за допомогою очей, для контролю, керівництва та спрямування рук під час виконання конкретних завдань, таких як письмо чи ловля м'яча.

6. Саморегулювання – здатність досягати, підтримувати та змінювати певний рівень концентрації уваги відповідно до завдання чи ситуації.

7. Керування положенням тіла – здатність надавати стійкість тулубу й ший для координації руху кінцівок.

До способів, що є необхідними для розвитку в дитини навичок рівноваги ми віднесли наступні:

1. Покращення уваги до завдань і рівня концентрації як готовності швидко реагувати при втраті рівноваги.

2. Докладне вивчення механіки певних дій – правильне вирівнювання положення тіла для збереження рівноваги (наприклад, згинання рук у ліктях і притиснення до плечей, а не витягування вперед при повзанні).

3. Зміцнення «головних», великих м'язів тіла для забезпечення кращої стійкості (особливо м'язів тулуба).

4. Спрощення завдання для зосередження дитини на кожному русі по черзі, доки вона не буде готова до кількох рухів одночасно.

5. Збільшення м'язової сили для забезпечення кращого управління м'язами.

6. Покращення м'язової витривалості, щоби збільшити проміжок часу, протягом якого дитина може утримувати рівновагу та координацію.

7. Покращення обробки сенсорної інформації, щоб організм отримував та обробляв правильні повідомлення від м'язів про їхнє положення, взаємозв'язок один з одним, швидкість їх скорочення та кількість використаної сили.

Також для розвитку рівноваги буде корисним використання у програмі підготовки різні види діяльності, а саме:

- Нестійкі гойдалки й рухливі ігри, підвішені сходи й канати. Коли гойдалки рухаються несподіваним чином, це змушує м'язи тіла інтенсивніше працювати.

- Ходьба типу «тачки» (дитина ходить на руках, а дорослий підтримує її ноги).

- Плавання – змушує тулуб боротися з опором води, забезпечуючи тим самим більш глибоке відчуття себе у просторі.

- Присідання на коліна, не торкаючись рукою підлоги, підйом і передача повітряної кульки рукою іншому гравцю.

- Гра у класики – вимагає від дитини зміни напрямку руху та стрибків швидко й часто.

- Гра в сапера з великими стрибками (наприклад, не можна наступати на міни) – це хороше завдання для дитини на збереження рівноваги.

- Велосипеди та скутери (самокати) – обидва види вимагають від дитини постійно вносити корективи у свою поставу, положення тіла для збереження рівноваги.

Під час реалізації програми з розвитку рівноваги, пропонуємо використання вправ як статичного, так й динамічного характеру. Серед яких особливо можна виділити наступні:

- ходьба та біг між двома паралельними рисками, накресленими на підлозі (землі) на відстані 20-25 см одна від одної;

- біг між предметами;

- біг по дошці, покладеній на підлогу;

- біг по колоді заввишки 15-20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві;

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

– стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

Варто зазначити, що зазначений комплекс вправ з розвитку рівноваги рекомендується використовувати три рази на тиждень під час тренувань тривалістю не більше 15 хв.