

КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

В сучасному темпі життя надзвичайно важливо залишатися здоровим в усіх відносинах людиною. Не останньою в низці необхідних «характеристик» є правильна постава. Сидячий спосіб життя, малорухомість, відсутність необхідної гімнастики у сучасної людини призводять до серйозних порушень постави, що згодом може вилитися в самі різні хвороби хребта, нервової системи та внутрішніх органів від остеохондрозу до паралічу. Однак, існують методики проведення коригуючої гімнастики для усунення подібних проблем, доступні для використання широким колом людей.

Велике значення гімнастики визначається як і тим, що вже історично склалося, так і притаманними лише їй завданнями, які найбільш повно відповідають фізичному розвитку людини.

Гімнастика являє собою єдину систему спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених методичних прийомів, направлених на рішення задач всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових навиків та оздоровленню студентів.

Мета коригуючої гімнастики.

Метою коригуючої гімнастики є формування правильної постави і виправлення дефектів постави, якщо вони вже є.

Завдання коригуючої гімнастики:

- активізація загальних і локальних обмінних процесів;
- формування м'язового корсета;
- вироблення силової і загальної витривалості м'язів тулуба;
- тренування рівноваги, поліпшення координації рухів;
- відновлення дихального стереотипу;
- нормалізація емоційного тону;
- навчання здоровому і кінестетичного сприйняття правильної постави і підтримання її у всіх вихідних положеннях;
- зміцнення скелетів стоп.

Ортопедичний огляд студентів, показав, що лише у 15% обстежуваних студентів спостерігається нормальна постава. У всіх інших виявлено різноманітні відхилення постави. Так, у середньому 60% студентів мають порушення постави та сколіотичну поставу, а 20% студентів-сколіоз I чи II ступеня. Треба зазначити, що у 5% студентів спостерігається два і більше порушень постави. Отримані результати вказують на незадовільний стан

здоров'я студентів оскільки, причиною значної кількості захворювань внутрішніх органів і систем організму є патологічні зміни хребта. Ситуація ускладнюється й тим, що медики надають допомогу лише при захворюваннях (сколіоз, ступеневий сколіоз) і не беруть до уваги інші відхилення постави, які ще не класифікуються як захворювання. Тому основна відповідальність за формування правильної постави у студентів покладається на викладачів фізичного виховання. Адже правильна постава залежить від оптимального рівня розвитку сили м'язів спини, живота, верхнього плечового поясу. І саме за допомогою вправ коригуючої гімнастики, що спрямовані на вирішення цього завдання, можна формувати і коригувати поставу.

Основна робота з профілактики та усунення відхилень постави здійснюється в університеті під час проведення різних форм фізичного виховання. На базі педагогічних спостережень розробляються комплекси коригуючої гімнастики для їх застосування в режимі дня та рекомендації щодо їх проведення. На заняттях фізичної культури проводяться вправи для розвантаження хребта (сидячи, лежачи, стоячи, на гімнастичній стінці тощо); спеціальні вправи для формування постави; спеціальні вправи для корекції постави; ігри з елементами коригуючої гімнастики.