

УДК 796.925

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ГАНТЕЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

Омельченко Д.С., Кравчук Т.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті на основі вивчення й аналізу досвіду використання силових вправ для корекції вад опорно-рухового апарату, розроблено комплекси вправ гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину. Експериментально доведено, що включення цих комплексів до змісту уроків фізичної культури може сприяти зростанню оцінок за правильність положення верхньої, нижньої частини тіла та постави вцілому, а також динамічної постави.

Ключові слова: гантелі, гімнастика, корекція, постава, старшокласники, урок, фізична культура.

Вступ. Найбільш поширеними захворюваннями сучасної шкільної молоді є різні патологічні відхилення у розвитку опорно-рухового апарату і зокрема хребта, викликані надмірними розумовими навантаженнями та малорухливим образом життя як молодших школярів так і учнів середніх класів і старшокласників.

Одним із засобів формування правильної постави в старшому шкільному віці можуть бути вправи гантельної гімнастики. Доступність вправ з гантелями широкому колу тих, що займаються у поєднанні з високою дієвістю у вирішенні завдань зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і зростання показників рухової підготовленості дозволяє розглядати їх не лише як один з ефективних засобів фізичного виховання молоді, а й як засіб корекції постави.

Вивчення та аналіз ряду досліджень лікарів, фізіологів та фахівців у галузі фізичного виховання показало, що загальним питанням формування постави присвячено чимало робіт, зокрема О. Бичука (2002) [2], О. Бубели (2002) [3], Є.Земскова (1997) [4] та ін. Проблеми впливу фізичного виховання та спорту на формування правильної постави досліджували А. Бенсбаа (2001) [1], В. Кашуба (2003) [5], С. Лемешева (2000) [6] та ін. Але досліджень, присвячених вивченню впливу гантельної гімнастики на корекцію постави ще не було, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: визначити корегуючий вплив вправ гантельної гімнастики на формування постави старшокласників.

Завдання дослідження: на основі вивчення й аналізу досвіду використання силових вправ для корекції вад опорно-рухового апарату, скла-

сти комплекси вправ гантельної гімнастики для старшокласників, що мають порушення постави та експериментально перевірити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічне спостереження; діагностичні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури [2; 4; 5] свідчить, що однією з головних причин відхилення у розвитку опорно-рухової системи і зокрема хребта — є нерівномірний розвиток сили окремих м'язових груп. Наприклад, переважний розвиток м'язів однієї половини тіла може привести до викривлення тулуба в один бік, слабкі м'язи спини — до сутулості, живота — до надмірного поперекового лордозу.

Для формування правильної постави важливу роль відіграє статична силова витривалість м'язів спини, живота й бічних поверхонь тулуба. Саме тому найчастіше порушення постави викликаються не ортопедичними або обмінними захворюваннями, а проблемами фізичного виховання і спорту, поганим фізичним розвитком і відсутністю навички правильної постави.

Традиційно одна з основних рекомендацій при проблемах із хребтом — тренування «м'язового корсета». Виходячи з цього, у своєму дослідженні для кожного виду порушення постави ми підібрали окремі вправи гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину. Враховувалося, що при типових відхиленнях у формуванні постави порушення м'язового тону су більш менш однакові, і при їх корекції слід використовувати однакові групи вправ. У таблиці 1 ми наводимо приблизний набір вправ гантельної гімнастики при різних порушеннях постави.

Таблиця 1.

Вправи гантельної гімнастики при різних порушеннях постави

Спрямованість вправ	Зміст вправи	Приклади вправ
Вправи при сутулій і круглій спині		
Розвиток сили м'язів спини і плечового поясу та розслаблення і розтягування м'язів грудей, обережне збільшення рухливості грудного відділу хребта	Для м'язів — плечового поясу.	В.п. лежачи на животі, руки з гантелями вздовж тулуба. 1-2 — підняти тулуб, руки з гантелями також піднімаються назад вгору 3-4 — В.п.
	Для м'язів розгиначів сини та плечового поясу.	В.п. лежачи на животі, руки з гантелями в сторони. 1-2 — підняти тулуб, руки з гантелями підняти вверх в сторони 3-4 — В.п.
	Для м'язів — розгиначів спини.	В.п. лежачи на животі, ноги закріпити, зачепившись ними за будь-який важкий предмет. Долоні рук з гантелями притиснуті до потиличної частини голови. 1 — Підняти тулуб, піднімаючи голову вгору. 2 — В.п.
	Для м'язів розгиначів сини та плечового поясу.	В.п. лежачи на животі, руки з гантелями вверху. 1 — підняти праву руку з гантеллю над підлогою, піднімаючи голову вгору 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою рукою
	Для м'язів плечового поясу.	В.п. лежачи на спині, руки уздовж тулуба, кисті у стегон, долоні донизу. 1-2 — підняти прямі руки вперед з подальшим опусканням їх за голову. Кисті з гантелями описують півколо. 3-4 — В.п.
	Для м'язів плечового поясу.	В.п. стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки з гантелями вільно звисають вниз 1 — не піднімаючи тулуб розвести прямі руки в сторони, голову підняти. 2 — В.п.
Вправи при плоско-увігнутій та кругло-увігнутій спині		
При плоско-увігнутій спині необхідне укріплення всіх груп м'язів, окрім м'язів попереку (їх треба розтягувати, щоб зменшити поперековий лордоз). Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і черевного преса. При кругло-увігнутій спині необхідно зміцнювати м'язи живота, задньої поверхні стегон, плечового поясу і розтягувати м'язи грудей, попереку і передньої поверхні стегон. Слід уникати зміцнення м'язів попереку і посилення поперекового лордозу,	Для м'язів черевного преса.	В.п. лежачи на спині, зігнуті ноги закріплені, зачепившись за будь-який важкий предмет. Долоні рук з гантелями зігнуті біля грудей. 1 — витягнути праву руку вперед-вліво до лівого коліна, відриваючи праву лопатку від підлоги. Ліва лопатка залишається притиснутою до підлоги. 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою
	Для м'язів черевного преса.	В.п. лежачи на спині, зігнуті ноги закріплені, зачепившись за будь-який важкий предмет. Долоні рук з гантелями притиснуті до потиличної частини голови. 1 — зігнути тулуб вперед 2 — В.п.
	Для м'язів черевного преса.	В.п. лежачи на спині, гантелі прив'язані до зігнутих ніг, руки вздовж тулуба. 1 — підняти гомілки до горизонтального положення 2 — В.п.
	Для сідничних м'язів	В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті, руки з гантелями на животі. 1-2 — підняти таз вверх, опираючись на стопи та попереку 3-4 — В.п.
	Для сідничних м'язів та м'язів задньої поверхні стегна	В.п. упор на передпліччя стоячи на колінах. Гантелі прив'язані до ніг. 1 — підняти зігнуту ногу назад вверх 2 — В.п. 3-4 — теж саме лівою
	Для м'язів стегна і плечового поясу.	В.п. широка стійка ноги нарізно, руки зігнуті, кисті з гантелями у плечей. 1 — присідання вправо, згинаючи праву ногу. Ліва нога пряма. 2 — В.п. 3-4 — теж саме вліво

При плоскій спині		
При плоскій спині слід зміцнювати всі групи поставних м'язів, м'язи плечового поясу і ніг, обережно розвивати рухливість грудного відділу хребта і уникати зайвого збільшення поперекового лордозу	Для м'язів плечового поясу: грудних, дельтовидних і розгиначів плечей.	В.п. лежачи спиною на лаві, руки зігнуті в ліктях, кисті біля грудей, долоні обернені всередину. Одночасно або поперемінно піднімати руки вертикально вгору.
	Для м'язів плечового поясу (для грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів).	В.п. лежачи спиною на лаві або на підлозі, руки відведені в сторони, долоні вгору. 1 — підняти прямі руки вперед. 2 — В.п.
	Для м'язів попереку, спини і тих, що піднімають ребра	В.п. лежачи боком на підлозі. Ноги закріпити, зачепившись за будь-який важкий предмет, долоні рук з гантелями притиснуті до потиличної частини голови. 1 — зігнути туглуб в сторону, піднімаючи його від підлоги. 2 — В.п.
	Для м'язів ніг, спини і верхнього плечового поясу.	В.п. руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. 1-2 — широкий крок правою вперед, зігнути крокуючу ногу в колінному і гомілковостопному суглобах. 3-4 — розгинаючи крокуючу ногу, повернутися у в.п.
	Для м'язів — розгиначів стегон, спини і верхнього плечового поясу.	В.п. ноги на ширині пліч, руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. 1-2 — повне присідання без відриву п'ят від підлоги 3-4 — В.п.

Корегуючий вплив гантельної гімнастики на формування постави старшокласників ми визначили за допомогою експерименту, який було проведено на базі старших класів Переможанської ЗОШ Лозівського району Харківської області. В якості досліджуваних були хлопці старшого шкільного віку, всього 30 осіб — 15 осіб — контрольна та 15 — експериментальна група.

Для досліджуваних експериментальної групи, після визначення основних характеристик їхньої постави, були запропоновані спеціальні комплекси вправ гантельної гімнастики, що мали сприяти виправленням вже існуючих відхилень постави та запобіганню можливим порушенням (див. табл.1). Комплекси впроваджувалися під час уроків фізичної культури. Досліджувані контрольної групи продовжували відвідувати традиційні уроки фізичної культури в школі.

При складанні комплексів для кожного юнака застосовувався індивідуальний підхід з урахуванням вираженості порушення постави, фізичної та функціональної підготовленості. За допомогою інтервального методу в програму між вправами гантельної гімнастики ми вводили вправи для м'язів на розтягування і активні та пасивні вправи для хребта і суглобів на витягування.

Правильність постави досліджуваних ми вимірювали за модифікованим способом Drew, за яким правильність положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів та постава в цілому — 24 бали.

Для визначення правильності зберігання постави в русі ми проводили тест «динамічна постава»

— ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу в русі оцінювалося в балах за п'ятибальною шкалою (5 балів — кращий результат).

Аналіз показників постави досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту показав, що зміни, які відбулися у основних показниках постави були незначними і статистично не вірогідними. До того ж оцінки за майже всі показники постави, а саме за верхню, нижню частину тіла і поставу в цілому дещо знизилася (на 1,1%, 2,6% та 0,2% відповідно). Оцінка за динамічну поставу залишилася без змін (див.табл. 2).

Зовсім іншою виявилася динаміка показників постави до та після експерименту у досліджуваних експериментальної групи. Значного покращення набули всі показники постави: на 8,2% — збільшилася оцінка за верхню частину тіла, на 4,5% — за нижню, на 6,9% — за поставу в цілому. Але статистична обробка цих результатів показала, що не дивлячись на значний приріст показників, він виявився не вірогідним, що зумовлюється на нашу думку, недостатнім часом використання розроблених комплексів вправ. Вірогідним було покращення показнику динамічної постави, який у ході експерименту зріс на 0,7 бали (19,4%).

Позитивна динаміка зростання показників постави у досліджуваних експериментальної групи показує доцільність використання розроблених нами комплексів вправ гантельної гімнастики для корекції постави учнів старших класів, особливо вад верхньої частини тіла та збереження правильної постави під час руху.

Таблиця 2

Показники постави досліджуваних контрольної та експериментальної групи до і після експерименту

Показники постави	Умови реєстрації	КГ	t	%	ЕГ	t	%
Верхня частина вцілому	До	9,2 ± 0,45	0,17	1,1	8,6 ± 0,35	1,6	8,2
	Після	9,1 ± 0,39			9,3 ± 0,26		
Нижня частина вцілому	До	9,5 ± 0,35	0,42	2,6	8,9 ± 0,26	1,02	4,5
	Після	9,3 ± 0,33			9,3 ± 0,28		
Загальна оцінка постави	До	18,7 ± 0,76	0,2	1,08	17,5 ± 0,56	1,6	6,9
	Після	18,5 ± 0,65			18,7 ± 0,51		
Динамічна постава	До	3,7 ± 0,28	0	0	3,6 ± 0,22	2,33	19,4
	Після	3,7 ± 0,24			4,3 ± 0,19		

Таблиця 3

Рівень фізичного стану досліджуваних до і після експерименту

Група	До експерименту	Після експерименту	t	%
Контрольна	0,680 ± 0,020	0,686 ± 0,016	0,23	0,4%
Експериментальна	0,674 ± 0,014	0,688 ± 0,015	0,7	2%

З метою виявлення впливу гантельної гімнастики на фізичний стан учнів старших класів було проведено його діагностику за методикою Є.А. Пирогової [7]. За цією методикою ми мали можливість розрахувати рівень фізичного стану досліджуваних враховуючи їхній вік, масу тіла, зріст, частоту серцевих скорочень після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи і артеріальний тиск.

Аналіз отриманих даних рівня фізичного стану досліджуваних показав, що всі учні старших класів, у яких спостерігалися різні порушення постави мали цей показник у межах середнього. Після проведення експерименту він набув незначного покращення як в контрольній так і в експериментальній групі — на 0,4% та 2% відповідно. З цього видно, що як і традиційні уроки фізичної культури так і уроки з упровадженням корегуючих вправ гантельної гімнастики, сприяють підвищенню рівня фізичного стану учнів старших класів, але в другому випадку воно більш виражене (див. табл. 3).

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження було:

Розроблено комплекси вправ гантельної гімнастики, які б створювали найбільший корегуючий вплив на сутулу, круглу, кругло-увігнуту, плоску та плоско-увігнуту спину.

Експериментально доведено, що включення цих комплексів до змісту уроків фізичної культури може сприяти зростанню оцінок за правильність положення верхньої (на 8,2%), нижньої частини тіла (на 4,5%) та постави вцілому (на 6,9%), а також динамічної постави (на 19,4%).

Позитивна динаміка спостерігалася й у зростанні показників рівню фізичного стану учнів старших класів (на 2%), що на уроках фізичної культури систематично виконували вправи гантельної гімнастики, підібрані з урахуванням порушень їхньої постави.

Список літератури

1. Бенсбаа, А. Формирование осанки школьников средствами физического воспитания [Текст] : автореф. дис... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Абдельkrim Бенсбаа ; Черниговский гос. педагогический ун-т им. Т.Г.Шевченко. — Чернигов, 2001. — 21с.
2. Бичук, О.І. Біомеханічний контроль постави учнів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О.І. Бичук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. — Л., 2001. — 20 с.
3. Бубела, О.Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Бубела Олексій-Олег Юліанович Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2002. — 20с.
4. Земсков, Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) [Электронный ресурс] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997. — №1. — С.

- 52-57. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p52-57.htm>
5. Кашуба, В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Кашуба Віталій Олександрович — К., 2003. — 49с.
 6. Лемешева, С.Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лемешева Светлана Геннадьевна ; Хабаровск, 2000. — 20с.
 7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник [Текст] / Л.П.Сергієнко. — К.: КНТ, 2010. — С. 546.

Надійшла до редакції 15.09.2011 р.

Омельченко Дмитрий, Кравчук Татьяна. Коррекция осанки старшеклассников средствами гантельной гимнастики.

В статье на основе изучения и анализа опыта использования силовых упражнений для коррекции недостатков опорно-двигательного аппарата, разработаны комплексы упражнений гантельной гимнастики, которые способствуют исправлению сутулой, круглой, кругло-вогнутой, плоской и плоско-вогнутой спины. Экспериментально доказано, что включение этих комплексов в содержание уроков физической культуры может способствовать росту оценок за правильность положения верхней, нижней части тела и осанки в целом, а также динамической осанки.

Ключевые слова: гантели, гимнастика, коррекция, осанка, старшеклассники, урок, физическая культура.

Omelchenko Dmitry, Kravchuk Tatyana. Correction of a bearing of senior pupils by means of exercises with dumbbells. In article on the basis of studying and the analysis of experience of use of power exercises for correction of lacks of the bearing, complexes of exercises with dumbbells which would promote correction of the round-shouldered, round, round-bent, flat and plainly-bent back are developed. It is experimentally proved, that inclusion of these complexes in the maintenance of lessons of physical training can promote growth of estimations for correctness of position of the top, bottom part of a body and a bearing as a whole, and also a dynamic bearing.

Keywords: dumbbells, gymnastics, correction, a bearing, senior pupils, a lesson, physical training.