

РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ В УМОВАХ ШКОЛИ ТА ДОМУ

Бубела Олег

Львівський державний університет фізичної культури

Навичка правильної постави виробляється на базі виховання у дітей тонкого сприйняття відчуття положень, які займають окремі сегменти їх тіла. Для цього ми рекомендуємо вправи, які сприяють створенню і закріпленню нормальної фізіологічної кривизни хребта у дітей і виховують відчуття правильного положення ніг, тазу, тулуба, плечового поясу і голови. Спочатку у дітей необхідно виховувати відчуття правильної постави, потім уміння свідомо набувати її у будь-яких умовах і, нарешті, перетворювати це вміння на стійку навичку. Усе це досягається за допомогою виконання наступних методичних рекомендацій:

- 1) систематично у процесі кожного заняття повторювати вправи для прийняття правильної постави в умовах школи і дому;
- 2) здійснювати постійний нагляд за поставою за допомогою поправлення і нагадування у процесі всіх занять;
- 3) тренувати навичку зберігання правильної постави при виконанні різних вправ, ходьби, бігу, стрибків тощо;
- 4) розвивати м'язове відчуття та оптимальний м'язовий тонус за допомогою спеціальних вправ у балансуванні та контрастних вправ (чергування максимально зігнутого, нормального, та розігнутого положень тулуба, швидке, нормальне, повільне виконання вправи, тощо);
- 5) закріплення навички правильної постави здійснювати за допомогою включення у уроки спеціальних ігор, або модифікованих загальновідомих ігор, що вимагають від дітей збереження раціональної постави;
- 6) створення умов, які забезпечують правильну позу під час писання і читання використовуючи при цьому спеціальні вправи для розвантаження хребта як у школі, так і вдома; і) суворо дотримуватись гігієнічного режиму та правил раціонального харчування.

На думку Б.М. Шияна, 2001, М.І. Синило, 1998, В.Ю. Сосіної, М.Є. Фабіан, 1989 та інших науковців, кожна правильно проведена вправа допомагає формувати поставу. І відповідно, кожна впра-

ва, яка виконана неправильно, сприяє порушенню постави. Нами розроблено методичні рекомендації для запобігання неправильній дії на хребет, під час виконання основних вправ, які використовуються у комплексах ВдЗР та у процесі занять на уроках фізичного виховання у положенні стоячи, сидячи і лежачи.

Рекомендовані комплекси вправ розраховані для щоденного використання в умовах дому (ранкова гімнастика, розвантажувальні вправи для хребта, вправи для самостійних занять) і школи (фізкультхвилинка, розвантажувальні вправи для хребта, вправи для підготовчої частини уроку, вправи для основної частини уроку та вправи для заключної частини уроку.) Метою комплексів є розвиток гнучкості кожного відділу хребта окремо і загальної рухливості, розвантаження хребта від вертикального навантаження та статичної напруги, збільшення сили і статичної витривалості м'язів тулуба. Велика увага приділялась вибору вихідного положення. Відомо, що дія вправи тим ефективніша, чим правильніше підібрані вихідні положення. Правильно підібране вихідне положення вважалось таким, коли тілу дитини перед виконанням вправи надається поза, при якій прояви неправильного виконання вправи та викривлення хребта мінімальні.

Методичні особливості використання комплексів у домашніх умовах

Ранкова руханка — зміст вправ складає потягування у положенні стоячи і лежачи, вправи на розвиток гнучкості хребта. Рекомендується виконувати один комплекс (3 вправи) або два комплекси у одному занятті (6 вправ). Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 6—10 раз. Тривалість 5—6 хвилин.

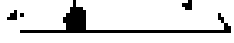
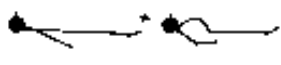



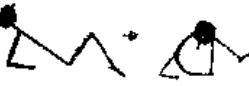
Розвантажувальні вправи для хребта — зміст вправ складає вправи для ніг, тазу, грудного та шийного відділу хребта у положенні стоячи і лежа-

чи. Рекомендується виконувати після 30 хвилинної малорухомої пози у положенні сидячи. У комплекс входять 2—3 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 8—12 раз. Тривалість 1—2 хвилини.

Вправи для самостійних занять — зміст вправ складає вправи для розвитку сили і статичної витривалості м'язів тулуба у положенні сидячи і ле-



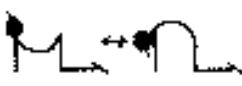
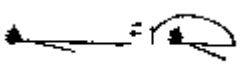
жачи. Рекомендується виконувати щодня у другій половині дня за три години до сну. Комплекс складається з 3—6 вправ. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 10—15 раз. Статичні вправи, пов'язані з утримуванням пози протягом 3—10 с. Після 8—10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 10—20 хвилин.

Комплекси вправ для виконання у домашніх умовах
Ранкова руханка
Комплекс 1


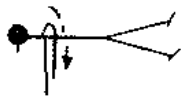

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод, вказівки
1	В.п. — лежачи на спині, руки вгору. 1—3 витягують руки вгору і ступні на себе. 4. — В.п.	6—10		Спину притиснути до підлоги.
2	В.п. — лежачи на спині, руки уздовж тулуба. 1—3 прогнутися у грудному відділі хребта. 4. — В.п.	6—10		Поперековий відділ притиснути до підлоги. Плечі опущені.
3	В.п. — сид, руки на стегнах. 1—3 нахил, руки вперед. 4. — В.п.	6—10		Нахил з прямою спиною без погойдування. Ноги не згинати.
4	В.п. — лежачи на спині, руки вгору. 1—3 упор лежачи прогнувшись на ліктях і голові. 4. — В.п.	6—10		Прогин в усіх відділах хребта. Без допомоги рук. Ноги розслаблені.
5	В.п. — сид по «турецьки». 1—3 нахил у право, праву вниз, ліву вгору. 4. — В.п.	6—10		Нахил у лицевій площині. Спина пряма, плечі опущені.
6	В.п. — упор лежачи на ліктях, ноги зігнуті. 1—3 нахил тулубом і мах ногами. 4. — В.п.	6—10		Вправу виконувати повільно. Головою торкатись колін. Лікті не відривати.

Комплекс 2

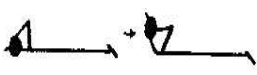
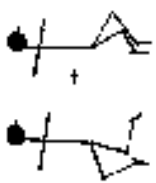
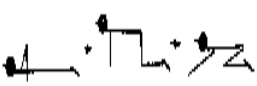
№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод, вказівки
1	В.п. — лежачи на животі, ліва рука вгору, права вниз. 1—3 максимально тягнутись лівою рукою вгору, лівою вниз. 4. — В.п. Теж саме з іншої руки.	6—10		Спина притиснута до підлоги. Плечі опущені.
2	В.п. — лежачи на животі, права рука за голову, ліва рука вгору, 1—3 максимально тягнутись лівою рукою вгору, правою рукою назад. 4. — В.п. Теж саме з іншої руки.	6—10		Спину не прогинати. Ноги від підлоги не відривати. Плечі опущені.

3	В.п. — сід по «турецьки», руки за голову. 1—2 прогнутись назад, лікті назад. 3—4. — В.п.	6—10		Вправо виконувати уповільненому темпі. Прогинатись у грудному відділі, фіксуючи максимальний прогин.
4	В.п. — стоячи на колінах. 1—2 сід вліво, руки вправо. 3—4. — В.п. Теж саме в іншу сторону.	6—10		Спину не округлювати. Плечі не піднімати. Сідницями торкатись підлоги.
5	В.п. — упор стоячи на колінах. 1—2 прогнути спину. 3—4. — В.п. 5—6 округлити спину. 7—8. — В.п.	6—10		Плечі опущені. Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Темп повільний без ривків.
6	В.п. — лежачи на спині. 1—4 лежачи на спині зігнувшись. 5—8. — В.п.	6—10		Спину від підлоги не відривати. Ноги напівзігнуті.

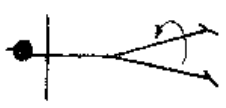





Розвантаження хребта
Комплекс 1

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — лежачи на животі, руки перед грудьми, долонями назовні, підборіддям опиратись на руки. 1—2 випрямляючи руки, прогнутись 3—4. — В.п.	6—8		Прогинатись у шийному відділі хребта. Поперековий відділ хребта не відривати.
2	В.п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно. 1—2 руки праворуч. 3—4. — В.п. Теж саме ліворуч.	6—8		Спину не відривати. Руками торкатись підлоги.
3	В.п. — лежачи на животі, ноги зігнуті, хват руками за гомілку. 1 прогнутись. 2—3 погойдування вперед і назад. 4. — В.п.	6—8		Руки і ноги випростовувати.

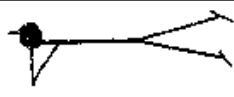


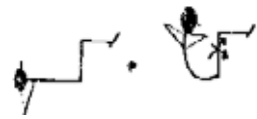
Комплекс 2

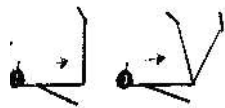

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — лежачи на животі, руки за голову. 1—2 нахил назад. 3—4. — В.п.	6—8		Прогинатись у шийному і грудному відділі хребта. Лікті назад. Поперековий відділ хребта не відривати.
2	В.п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно, зігнуті. 1—2 ноги праворуч. 3—4. — В.п. Теж саме в іншу сторону.	6—8		Спину не відривати. Колінами торкатись підлоги.
3	В.п. — лежачи на животі, руки зігнуті. 1—2 упор стоячи на колінах. 3—4 сід на п'ятках, рки вгору. 5—6 упор стоячи на колінах. 7—8. — В.п.	6—8		Плечі не піднімати, спина пряма. Темп середній. Голова прямо.

Самостійна робота
Комплекс 1

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод, вказівки
1	В.п. — лежачи на животі, руки в сторони, ноги нарізно. 1—2 перемах лівою. 3—4. — В.п. Теж саме з іншої ноги.	10—15		Тулуб і руки від опори не відривати. Ноги прямі.
2	В.п. — лежачи на спині, ноги зігнуті. 1—4 крутити ногами по колу вперед. 5—8 крутити ногами по колу назад.	10—15		Спину не прогинати. Коло з максимальною амплітудою.
3	В.п. — лежачи на животі, права рука вгору, ліва за голову. 1 — прогнутись, мах руками вгору-назад. 2. — В.п. 3. — теж саме. 4. — В.п. 5—8 теж саме помінявши положення рук.	10—15		Прогин в грудному відділі. Ноги від опори не відривати.
4	В.п. — лежачи на животі. 1 — прогнутись, руки і ноги назад. 2—3 тримати. 4. — В.п.	10—15		Максимальний прогин у всіх відділах хребта.
5	В.п. — лежачи на спині, руки за голову. 1 — мах лівою. 2. — В.п. 3 — мах правою. 4. — В.п.	10—15		Спина та опорна нога від підлоги не відривати. Махова нога пряма.
6	В.п. — лежачи на животі. 1 — мах правою рукою і ногою. 2. — В.п. 3 — мах лівою рукою і ногою. 4. — В.п.	10—15		Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Робочі рука і нога прямі.

Комплекс 2

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод, вказівки
1	В.п. — лежачи на животі, руки перед грудьми, долонями назовні. 1 — мах правою. 2. — В.п. Теж саме з лівої.	10—15		Ноги прямі. Тулуб від підлоги не відривати.
2	В.п. — упор сидячи позаду, ноги зігнуті. 1. — нахил, руки до п'ят і мах ногами. 2—3 тримати. 4. — В.п.	10—15		Спина пряма. Коліна притискати до тулуба. Утримувати рівновагу.
3	В.п. — лежачи на животі. 1. — мах правою рукою і лівою ногою. 2. — В.п. 3 — мах лівою рукою і правою ногою. 4. — В.п.	10—15		Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Робочі рука і нога прямі.
4	В.п. — лежачи на спині, руки за голову, ноги вперед, зігнуті. 1—2 нахил з поворотом до правої. 3—4. — В.п. Теж саме до лівої.	10—15		Лікті в сторони. Ліктями торкатися колін. Утримувати рівновагу.

5	В.п. — лежачи на спині, ноги вперед. 1—4 махи ногами.	10—15		Спину від підлоги не відривати. Ноги прями.
6	В.п. — лежачи на животі, ноги зігнуті, хват руками за гомілку. 1 прогнутись. 2—3 тримати. 4. — В.п.	10—15		Руки і ноги випростовувати. Утримувати рівновагу.

Методичні особливості використання комплексів у шкільних умовах

Фізкультхвилинка — зміст вправ складає вправи для ніг, тазу, грудного та шийного відділу хребта у положенні сидячи і стоячи. Рекомендується виконувати після 30 хвилинної малорухомої пози, або після прояву втоми і втрати уваги у дітей під час сидіння за партою на загальноосвітніх дисциплінах. У комплекс входять 3—4 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць змінюючи одну із вправ. Дозування кожної вправи 4—6 раз. Тривалість 1—2 хвилини.

Розвантажувальні вправи для хребта — зміст вправ складає вправи для шийного, грудного та поперекового відділу хребта у положенні стоячи, лежачи і в упорі сидячи. Рекомендується виконувати після інтенсивного навантаження під час бігу, стрибків у положенні вертикальної стійки. У комплекс входять 2—3 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на два місяці. Дозування кожної вправи 6—8 раз. Тривалість 1—2 хвилини.



Вправи для підготовчої частини уроку — зміст вправ складає потягування у положенні стоячи, вправи на розвиток гнучкості хребта. Рекомен-

дується виконувати перед виконанням запланованого комплексу ВдЗР. У комплекс входять 4—6 вправ для відчуття правильної постави. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на три місяці. Дозування кожної вправи 6—10 раз. Тривалість 5—6 хвилин.

Вправи для основної частини уроку — зміст вправ складає вправи для розвитку сили і статичної витривалості м'язів тулуба у положенні сидячи і лежачи. Рекомендується виконувати у кінці основної частини уроку. Комплекс складається з 3—4 вправ. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 8—12 раз. Статичні вправи, пов'язані з утриманням пози протягом 3—10 с. Після 8—10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 6—8 хвилин.

Вправи для заключної частини уроку — зміст вправ складає вправи для контрастного відчуття правильної постави. Рекомендується виконувати у кінці заключної частини уроку після вправ на відновлення у положенні вертикальної стійки і напівприсіду. У комплекс входять 1—2 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на два місяці. Дозування кожної вправи 4—6 раз. Тривалість 0,5—1 хвилини.

Рекомендовані комплекси вправ у шкільних умовах Фізкультхвилинка. Комплекс 1

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод, вказівки
1	В.п. — о.с. 1 — звести плечі вперед, руки вперед до низу навхрест. 2 — розвести плечі назад руки в сторони назад. 3. — Теж саме. 4. — В.п.	5—6		Максимально округляти спину і зводити і розводити плечі.
2	В.п. — стійка ноги нарізно руки на поясі. 1—3 повороти тулуба праворуч ліворуч. 4. — В.п.	5—6		Голову повертати максимально в сторону повороту.
3	В.п. — руки на поясі. 1 — стійка на носках. 2. — В.п. 3—4. Теж саме.	5—6		Голову і спину тримати прямо. Лопатки звести




Комплекс 2

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — руки вперед в замок. 1—2 — потягнутись руками вперед. 3—4 — потягнутись руками вгору. 5—6 — потягнутись руками вгору назад. 7—8. — В.п.	5—6		Максимально округляти спину коли руки вперед. Голова прямо і вгору.
2	В.п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — нахил вправо, ліва рука вправо права вниз 3—4. — В.п. Теж саме у ліво.	5—6		Голову повертати максимально в сторону повороту.
3	В.п. — руки на пояс. 1 — стійка на п'ятках. 2. — В.п. 3—4. Теж саме.	5—6		Голову і спину тримати прямо. Лопатки звести

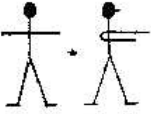


Комплекс 3

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — руки назад кисті в замок. 1—3 — рухи руками вгору. 4. В.п.	5—6		Голова прямо і спина пряма. Вперед не нахилитись.
2	В.п. — широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—2 — нахил вправо ліву руку вгору. 3—4. — В.п. Теж саме в іншу сторону.	5—6		Нахилитись строго у бік, дивитись на руку.
3	В.п. — широка стійка ноги нарізно руки на пояс. 1 — повернути стопи назвні. 2. — В.п. 3 — повернути стопи всередину. 4. — В.п.	5—6		Голову і спину тримати прямо, ноги не згинати.




Комплекс 4

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка руки за голову. 1 — лікті назад. 2 — лікті вперед. 3 — лікті вперед. 4. — В.п.	5—6		Дивитись прямо, спина. Вперед не нахилитись.
2	В.п. — стійка ноги нарізно руки вгору в замок. 1—2-нахил вправо. 3—4. — В.п. Теж саме у ліво.			Нахилитись строго у бік, дивитись на руку.
3	В.п. — стійка руки на пояс. 1 — стійка на носках. 2 — стійка на п'ятках. 3 — стійка на носках. 4. — В.п.			Голову і спину тримати прямо, ноги не згинати.

Комплекс 5

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка ноги нарізно руки в сторони. 1—2 — руки в право. 3—4. В.п. Теж саме у ліворуч.	5—6		Звернути увагу на потягування лівої руки в право і правої у ліво. Таз не повертати.
2	В.п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2 — нахил вправо. 3—4. — В.п. Теж саме ліворуч нахил вліво.	5—6		Нахиляться строго у бік, лікті в сторони. дивитись прямо.
3	В.п. — стійка ноги нарізно руки на пояс. 1—7 — кругові рухи правою стопою. 8. В.п. Те саме лівою стопою.	5—6		Голову і спину тримати прямо, ноги не згинати.

Комплекс 6*

№	Зміст	Кількість раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка ноги нарізно, права рука вниз, ліва — вгору. 1—3 — тягнути праву руку вниз, ліву — вгору. 4 — зміна положення рук.	5—6		Звернути увагу на потягування лівої руки строго в гору. Дивитись прямо.
2	В.п. — стійка ноги нарізно. 1—3 — нахил вперед, руки вгору. 4. В.п.	5—6		Головою тягнутись до туглуба, ноги не згинати.
3	В.п. — півприсід, коліна в сторони, руки на пояс. 1—8 — оберти в колінних суглобах в середину; 1—8 — оберти на зовні.	5—6		Голову і спину тримати прямо. При обертах ноги можна випрямляти.

* Продовження статті див. у № 2, 2009