

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту**

УДК 796.332:372

Дипломна робота:

**ФІТБОЛГІМНАСТИКА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ТА
ОЗДОРОВЧИЙ МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ
ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконав:

магістрант 6-го курсу
заочної форми навчання
освітньо-кваліфікаційний рівень:
„Магістр”,
напрямок підготовки: 8.010201 „Фізичне
виховання*”

факультету фізичного виховання і спорту

Лукашенко Віталій Анатолійович

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, викладач

Яворська Тетяна Євгенівна

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Житомирського технологічного
університету

Петренко Іван Іванович

Рецензент:

кандидат біологічних наук, доцент
Корнійчук Наталія Миколаївна

Житомир-2012

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ (ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ) ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (за даними літературних джерел).....	7
1.1. Анатомо-фізіологічні та вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку.....	7
1.2. Визначення, етіологія та патогенез порушення постави у дітей дошкільного віку	14
1.3. Механізм фізіологічної дії фітболу та оздоровча спрямованість фітбол-гімнастики на організм дітей дошкільного віку	21
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація та етапи дослідження	37
2.3. Методика корекції сколіотичної постави дітей дошкільного віку засобами фітболгімнастики.....	44
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	48
3.1. Аналіз результатів дослідження	48
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	64
ДОДАТКИ.....	74

ВИСНОВКИ

1. На сьогоднішній день проблема здоров'я дітей дошкільного віку залишається актуальною. У нашій роботі була порушена проблема формування правильної постави у дітей дошкільного віку з використанням фітболгімнастики, а також проаналізовано теоретико-методичні основи з питання профілактики та корекції порушення постави у дітей дошкільного віку. Аналіз літератури, підтвердив, що науково-методичних джерел з використання вправ фітбол-гімнастики для дітей 5-6 років недостатньо, хоча вправи фітбол-гімнастики використовуються на уроках фізичної культури в дошкільних навчальних закладах.

Формування правильної постави та попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Правильно організований руховий режим, активна і різноманітна фізична діяльність дитини – основа профілактики порушень постави, сколіозів та інших дефектів опорно-рухового апарату.

2. Порушення постави є однією із причин відхилення у стані здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів. Причини появи викривлення хребта можуть бути вродженими (порушення нормального внутрішньоутробного розвитку), набутими (захворювання, травми), а також неправильне положення тіла внаслідок фізіологічних особливостей людини.

3. Розглянута методика використання фітболгімнастики являє собою інноваційну спеціально організовану форму роботи з фізичного виховання, що спрямована на профілактику і корекцію порушення постави у дітей дошкільного віку. Діти можуть займатися на фітболі з двотижневого віку. Правильно організовані заняття з використанням цього м'яча приносять користь здоров'ю. Заняття на фітболі – це профілактика порушень постави, тренування вестибулярного апарату і всіх груп м'язів. Не випадково в деяких скандинавських країнах фітболи використовуються в початковій школі замість

стілців. Кожне заняття складається з трьох частин, це пов'язано з фізіологічними особливостями дитячого організму.

Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, коректувальних і реабілітаційних медичних центрів Європи. За рахунок вібрації при виконанні вправ і амортизаційної функції м'яча поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів і кіфозів.

Заняття фітбол-гімнастикою сприяють запобіганню подальшому прогресуванню сколіотичної хвороби; розтягуванню скорочених м'язів і зв'язок на ввігнутій стороні хребта та зміцненню їх на опуклій стороні дуги; зміцненню м'язів спини і грудної клітки, створенню м'язового корсета; покращенню діяльності дихальної і серцево-судинної систем.

Застосування вправ на м'ячах великого діаметру оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму і сприяє економізації функцій у спокої та при дозованих навантаженнях. Крім того, вправи з фітболом можна комбінувати із звичайною гімнастикою, масажем і фізіотерапевтичними процедурами.

4. Позитивний результат фіксується після проведеного педагогічного експерименту. Під впливом фітбол-гімнастики покращуються показники, які характеризують поставу, силу та витривалість м'язів тулуба. Регулярні заняття фітбол-гімнастикою поліпшують координацію рухів, хода стає впевненою, тіло гнучким і слухняним, підвищується настрій. Зміни показників антропометричних даних та сили м'язового корсету, рухливості хребта та кута сколіотичного відхилення в експериментальній групі перевищують над змінами показників у контрольній групі.

Діти, що займалися за методикою фітбол-гімнастики досягли більших результатів ніж діти, що займалися за навчальною програмою дошкільного навчального закладу № 26 м. Бердичева. Так, в контрольній групі була помічена деяка тенденція до зменшення деформацій хребта, проте вона була менш

чіткою і менш помітною, можливо з цим була пов'язана недисциплінованість дітей, пропуски занять у зв'язку з хворобою, неадекватний руховий режим.

Таким чином, зростання показників сили м'язового корсету та антропометричних даних, збільшення рухливості хребта та зменшення кута сколіотичного відхилення підтверджують, що вправи фітбол-гімнастикою більш ефективно впливають на корекцію постави дітей дошкільного віку, ніж традиційні вправи. Використання нетрадиційної інноваційної методики профілактики та корекції порушень постави дозволило не лише знизити рівень розповсюдження порушень постави, але й створити більш сприятливі умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності дітей дошкільного віку.

Отже, фітбол-гімнастику як інноваційний та оздоровчий метод профілактики та корекції порушення постави дітей дошкільного віку можна впроваджувати в практику дошкільних навчальних закладів.