

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

Лукашенко Віталій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Науковий керівник: *Яворська Тетяна Євгенівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту*

У статті запропоновано нетрадиційний та оздоровчий підхід до використання м'ячів-футболів у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Авторами розглянуто можливості впровадження інноваційної технології в педагогічну практику дошкільного навчального закладу.

Ключові слова: постава, м'яч-футбол, футболгімнастика, діти дошкільного віку.

Постановка проблеми. Формування правильної постави та попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Правильна постава забезпечує раціональне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність.

Порушення постави є однією із причин відхилення у стані здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може, навіть, спричиняти розвиток захворювань серцево-судинної та дихальної систем. Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, оскільки у міжхребцевих отворах проходять багаточисельні нерви, що регулюють роботу окремих органів та організму в цілому. Порушення постави та хвороби, що її супроводжують можуть викликати у дітей психічні розлади. Отже, постава – це критерій стану здоров'я дитини [3; 4].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що чимало фахівців (Зайцев А.А., 1997; Козырева О., 1998; Моргунова О.Н., 2005; Жданкина Н.В., 2006; Каштанова Г.В., 2006) вивчали проблеми профілактики та корекції порушень

постави дошкільнят [2; 3; 5; 6]. Водночас, багато питань, які стосуються профілактики та корекції порушень постави дітей дошкільного віку засобами фітболгімнастики, потребують додаткового розв'язання.

Зокрема, у практиці фізичного виховання не знайшла наукового обґрунтування методика корекції порушень постави дітей дошкільного віку з використанням фітболгімнастики як інноваційного та оздоровчого методу профілактики та корекції порушення постави дітей дошкільного віку, що й визначило вибір напрямку наукового дослідження.

Вищезазначене дає підставу констатувати актуальність обраної теми дослідження, яка зумовлена з одного боку гостротою проблеми здоров'я дітей дошкільного віку, а з іншого – необхідністю пошуку ефективного застосування і її розв'язання, що має безумовно теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Отже, метою нашого дослідження було розглянути методику використання фітболгімнастики для профілактики та корекції порушення постави у дітей дошкільного віку та визначити її ефективність.

Процес навчання, виховання, розвитку дітей повинен відповідати віковим морфофункціональним особливостям дітей дошкільного віку. Об'єм навчально-виховного навантаження та рівень складності програмного матеріалу для дітей відповідно до їх вікових можливостей – одна із головних вимог будь-якої методики, що визначає характер її впливу на здоров'я окремої дитини.

Фітболгімнастика являє собою інноваційну спеціально організовану форму занять з фізичного виховання, що спрямована на профілактику і корекцію порушення постави у дітей дошкільного віку. Заняття на великих пружних м'ячах фітболах дозволяють в ігровій формі розвивати у дітей такі фізичні якості, як гнучкість, м'язову силу, спритність, координаційні можливості дитини, а також створюють сприятливий психоемоційний фон дитини [1; 2].

Використання фітболу сприяє зміцненню м'язів спини і черевного пресу, створенню гарного м'язового корсету; профілактиці сколіозу; покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем; поліпшенню

кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів; але найголовніше – формують навички правильної постави і правильного дихання дітей дошкільного віку [7; 8].

У процесі експериментального дослідження ми передбачали, що використання фітболгімнастики дозволить не лише стабілізувати та скоректувати порушення постави, але й розвинути фізичні якості дітей дошкільного віку.

У процесі роботи ми ставили такі завдання:

- проаналізувати теоретико-методичні основи з питання профілактики та корекції порушення постави у дітей дошкільного віку;
- вивчити причини виникнення порушення постави у дітей дошкільного віку;
- розглянути методику корекції порушення постави у дітей дошкільного віку;
- досліджувати особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку, що беруть участь в експерименті з фітболгімнастики;
- оцінити ефективність застосування засобів фітболгімнастики для профілактики та корекції порушення постави у дітей дошкільного віку.

Протягом 2011–2012 н.р. було здійснено експериментальне дослідження та апробовано різні техніки й прийоми фітболгімнастики. Для проведення дослідження було створено контрольну та експериментальну групу. У педагогічному експерименті брали участь 20 дітей старшого дошкільного віку з порушенням постави. Діти експериментальної групи (10 осіб) займалися розробленою нами програмою з використанням фітболгімнастики. Діти контрольної групи (10 осіб) займалися за загальноприйнятою методикою коригуючої гімнастики.

Слід зазначити, що у дітей, які застосовували вправи на фітболах, на відміну від дітей контрольної групи, були отримані результати, що свідчать про більш ефективний вплив на корекцію постави та значне покращення стану постави, збільшення показників фізичного розвитку (а саме: антропометричних

даних, розвиток фізичних якостей), а також поліпшення психоемоційного фону дітей дошкільного віку.

Отже, результати дослідження дозволяють свідчити, що за допомогою занять на м'ячах-фідболах у дітей покращується дихання, зміцнюється серцево-судинна система, покращується обмін речовин, кровообіг, тренується вестибулярний апарат, покращується координація рухів, забезпечується профілактика сколіозу, розвиваються такі фізичні якості, як спритність, сила, координація, гнучкість. Тому, завдяки фідболгімнастики до 50% знижуються загальна захворюваність, загострення хронічних захворювань та пропуски через хворобу; підвищується рівень фізичного розвитку; досягаються оздоровчий, загальнозміцнюючий та лікувально-профілактичний ефекти. Доведено, що цілеспрямований підбір і використання комплексу фізичних вправ на м'ячах-фідболах можуть служити ефективним засобом корекції та реабілітації дітей, які мають порушення постави і відхилення в психомоторному розвитку.

Таким чином, фідболгімнастика може використовуватися як інноваційний та оздоровчий метод з метою профілактики та корекції порушення постави дітей дошкільного віку для гармонійного розвитку дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Веселовская С. В. Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 354 с.
2. Жданкина Н. В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста / Н. В. Жданкина. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 361 с.
3. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук, С.А. Сологуб. – Калининград, 1997. – 75 с.
4. Ильина М.Н. Развитие ребенка с 1-го дня до 6 лет / М.Н. Ильина. – СПб.: КОРОНА-принт, 2004. – 451 с.
5. Каштанова Г. В. Лечебная физкультура и массаж / Г. В. Каштанова // Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. – М.: «АРКТИ», 2006. – 296 с.

6. Козырева О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. – №12. – 1998. – с.49-56.
7. Осанка и физическое развитие детей – программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. Пб.: Речь, 2001. – 236 с.
8. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту / В.В. Петрович. – Л., 2010. – 21 с.