

ЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана ДАНИЛО

Бердянський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Масовий характер порушень постави і викривлен хребта – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства. І хоч вивчення порушень постави тіла нараховує більше сторіччя, але ця проблема, на жаль є завжди актуальною. На даний час низькою залишається ефективність лікування профілактики порушень постави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових статтях і монографіях вчених [4, 6, 7] висвітлюються питання розвитку постави людини, фізичного виховання, пов'язанні з цією патологією; вивчаються різні аномалії постави, засоби попередження лікування останніх. Але незважаючи на низку досліджень, питання про правильну поставу залишається до сих пір фактично невирішеним медичною наукою. Також постава є однією з важких проблем фізичного виховання, тому що порушення починаються вже у дитячому садку, і на жаль, прогресують у шкільній віці. Тому до вищих навчальних закладів поступає велика кількість молоді (до 60% функціональними і морфологічними порушеннями постави різних форм і ступенів).

Якщо у більшості випадків об'єктом досліджень були діти і підлітки, то дорослі у тому числі і студенти, досліджені порівняно мало.

Тому метою нашого дослідження було вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з порушеннями постави.

Результати досліджень. Як відомо, постава – це звична поза людини, яку невимушено стоїть, набута без зайвого м'язового напруження. Особливо правильної постави визначаються положенням голови, формою хребта і грудної клітки, кутом нахилу тазу, станом плечового поясу, верхніх і нижніх кінцівок. Збереження постави забезпечується за рахунок тонуусу і статичного напруження м'язів шиї, плечового поясу, верхніх кінцівок, тулуба, тазу, нижніх кінцівок, еластичних властивостей міжхребцевих дисків, хрящів, зв'язок хребта, тазу і нижніх кінцівок.

За даними низки досліджень [3, 8] було виявлено, що порушення постави можуть бути вродженого характеру, тобто розвиватися на ґрунті мієлодисплазії, міопатії, вроджених захворювань опорно-рухового апарату та набуті. До останніх відносять порушення, які виникли під впливом чинників загального ендогенного характеру (обмінно-гормональні дисфункції, різноманітні захворювання внутрішніх органів, призводять до ослаблення нервово-м'язового апарату і всього організму) та впливом чинників екзогенного характеру (несприятливі умови навколишнього середовища, ультрафіолетова недостатність, зниження рухового режиму та ін.).

Порушення постави проявляються у сагітальній і фронтальній площинах.

До порушень постави у фронтальній площині відноситься *сколіотична постава*, яка характеризується асиметрією між праворуч і ліворуч половиною тулуба. Хребет у вигляді дуги з вершиною, зверненої вправо або вліво. Відмічається асимет

шишпечових ліній, трикутників талії, кутів лопаток. У положенні стоячи дуга викривлення може доходити до 10°. У положенні лежачи викривлення не відзначається. Морфологічні зміни у тілах хребців відсутні. Цей вид порушення постави може переходити у сколіоз.

Порушення постави у сагітальній площині (кругла спина, кругловвігнута спина, пласка спина) пов'язані з посиленням фізіологічних вигинів та їх сплюсненням.

При *круглій спині* збільшується фізіологічний вигин грудного відділу хребта і зменшується шийний та поперековий вигини. Голову нахилено вперед, плечі звисають, лопатки крилоподібні, спина дугоподібна, грудна клітка запала, живіт випирає вперед, сідниці сплюснені, кут нахилу тазу зменшено. Зв'язки і м'язи передньої половини тулуба вкорочені, а зв'язки і м'язи спини розтягнуті, внаслідок чого грудна клітка опускається, а тулуб нахилиється вперед. Надані ознаки викликають порушення діяльності внутрішніх органів. Розтягнуті м'язи і зв'язки спини не забезпечують максимального розгинання хребта, що відображається на глибині вдиху і дихальних екскурсій грудної клітки. Укорочені черевні м'язи погано розтягуються і утруднюють екскурсію діафрагми. Всі ці фактори знижують життєву ємність легень і коливання внутрішньочеревного тиску, ускладнюють роботу серця.

Кругловвігнута спина характеризується збільшенням всіх вигинів хребта і нахилом тазу. У верхній частині тулуба спостерігаються такі самі зміни, які мають місце при круглій спині. У нижній частині тулуба внаслідок збільшення кута нахилу тазу поперекова область прогнута вперед, черевна стінка в'яла, розтягнута, що призводить до опущення внутрішніх органів. М'язи задньої поверхні стегон вкорочені. Положення тазу залежить, у значній мірі, від рівномірної тяги цих м'язів, а при порушенні нахилу тазу збільшується поперековий лордоз.

При *плоскій спині* зменшуються всі вигини хребта. Нахил тазу зменшений. Грудний кіфоз не проявляється, тому грудна клітка зміщена вперед, плоска. Ресорна функція хребта знижена.

Отже, враховуючи вище зазначені особливості порушень постави, у фізичному вихованні студентів з цією патологією вирішуються дві групи завдань:

- 1) загальні завдання: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, набуття професійно-прикладних навичок, усунення недоліків у фізичному розвитку.
- 2) спеціальні: виховання навички правильної постави, зміцнення м'язового корсету, розвиток силової витривалості м'язів спини і черевного пресу, вироблення навички правильного дихання, нормалізація функцій серцево-судинної, дихальної системи, шлунково-кишкового тракту, удосконалення координації рухів, корекція порушень.

Вирішення поставлених завдань необхідно здійснювати з врахуванням показань і протипоказань при даному виді патології; віку, стану здоров'я та фізичного стану студентів [1, 4].

Фахівці з фізичного виховання повинні чітко уявляти механізм впливу окремих засобів фізичної культури на конкретний вид порушення постави, оскільки від цього залежить правильне використання фізичних вправ для досягнення оздоровчого ефекту [2].

Корекція порушень здійснюється за допомогою фізичних вправ, які впливають на глибину і поверхневі м'язи тулуба, метою яких є відновлення тонуусу, сили і еластичності м'язів, що формують поставу. Основним засобом корекції є гімнастичні вправи: на розслаблення м'язів, на координацію, у рівновагу, на розтягнення, для

збільшення рухливості хребта, спрямовані на розвиток відчуття навички правильно постави.

При дефектах постави у сагітальній площині з метою збільшення кута нахилу тазу використовують вправи, які зміцнюють м'язи задньої поверхні стегна, поперекові м'язи попереку і м'язи черевного пресу. Для зменшення кута нахилу тазу використовують вправи, які зміцнюють м'язи поперекового відділу спини і передньої поверхні стегон. Нормалізація фізіологічних вигинів хребта досягається покращенням рухливості хребта у місці найбільш вираженого дефекту.

Для формування навички правильної постави на основі м'язово-суглобового відчуття при відповідному положенні певних частин тіла використовують вправи перед дзеркалом, у стіни, ходьбу з предметами на голові тощо. На етапі закріплення правильної постави застосовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи на рівновагу на координацію, елементи спортивних ігор.

Окрім гімнастичних вправ у фізичному вихованні студентів з порушеннями постави широко застосовуються спортивно-прикладні вправи: повзання, ходьба, біг, лазіння, метання, стрибки тощо.

Особливого значення для корекції дефектів постави набуває плавання, яке поєднує загартовуючий вплив водного середовища з оптимальним фізичним навантаженням на опорно-руховий апарат. Плавальні рухи і способи плавання добираються відповідно до виду порушень постави. Так, при круглій спині найбільш раціонально плавати брасом або кролем на спині. Виконання гребка при плаванні брасом на спині сприяє зведенню лопаток, зміцненню м'язів спини, корекції грудного кіфозу, нормалізації положення плечей. При плоскій спині і сколіотичній поставі не рекомендується плавання дельфіном. При всіх порушеннях постави використовують кроль на грудях і на спині, дельфін, батерфляй. Але основним способом плавання при всіх дефектах постави є брас на грудях і на спині [5].

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам одержати дані про особливостей фізичного виховання студентів з дефектами постави, які брали враховані нами при складанні експериментальної корекційної програми покращення постави студентів вищих навчальних закладів.

Література

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. *Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи*. Луцьк: Надстир'я, 1995. – 200 с.
2. Мурза В.П. *Фізичні вправи і здоров'я*. – Київ: Здоров'я, 1991. – 254с.
3. Мухін В.М. *Фізична реабілітація*. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
4. Петренко Г.Г. *Физическое воспитание студентов с нарушениями осанки и сколиозом*. – Киев: КГУ, 1984. – 23 с.
5. Полесья Г.В., Петренко Г.Г. *Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей*. – Киев: Здоров'я, 1980. – 143 с.
6. Репневська М.С. *Дефекти постави у студентів та методика її фізичної реабілітації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

- виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2004. – С. 47-51.
7. Тузінек С.Я. Фізіологічний аналіз факторів, що протидіють формуванню сколіотичної постави у молодих людей: Автореф. дис...канд. біолог. наук: 03.00.13. – Сімферополь: ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2002. – 19 с.
8. Физическая реабилитация. Учебник для академий и институтов физической культуры /Под ред. Попова С.Н. – Ростов: «Феникс», 1999. – 608 с.

ЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана ДАНИЛО

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглядаються питання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з порушенням постави та різним фізичним станом.

Ключові слова: корекція порушень постави, фізичне виховання.

ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Светлана ДАНИЛО

Бердянский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического воспитания студентов высших учебных заведений с нарушением осанки и разным физическим состоянием.

Ключевые слова: коррекция нарушений осанки, физическое воспитание.

VALUE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING FOR CORRECTION OF VIOLATIONS(DISTURBANCE) OF BEARING OF THE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Svitlana DANYLO

Berdyansk state pedagogical university

Abstract. The questions of physical education of students of higher educational establishments with violation of carriage and different physical condition are examined in the article.

Key words: correction violation of carriage, physical education.
