

## АНАЛІЗ СТАНУ ПОСТАВИ В ДІВЧАТ ВІКОМ 7–8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КЛАСИЧНОЮ ХОРЕОГРАФІЄЮ

Катерина Ігнатович, Наталя Пугач

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

Серед проблем, що стали пріоритетними після розбудови Української незалежної держави, особливе місце займає проблема зміцнення здоров'я дітей, молоді, збереження генофонду нації. Останнім часом до захворювань, які особливо непокоять лікарів, відносять стан постави, а також можливі порушення, що пов'язані з цим [1, 3]. У період навчання в середній школі ця проблема набуває особливого значення у зв'язку з малорухливим способом життя, слабкістю м'язового корсета, з тривалим сидінням на заняттях, утриманням вимушених поз. Послаблення м'язів, що оточують хребет, призводить до порушень постави та деформацій хребта, які врешті, приймають дегенеративний характер.

У сучасній науковій та методичній літературі детально розроблено методики профілактики та корекції сколіотичних порушень постави [1,3]. Водночас проблема виявлення причин виникнення та прогресування сколіотичних порушень постави у дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією, залишається недостатньо вивченою, що й зумовило тему дослідження.

**Мета дослідження** полягає в аналізі стану постави та виявленні причин виникнення і прогресування сколіотичних порушень постави у дівчат 7–8 років, які займаються у гуртку класичною хореографією.

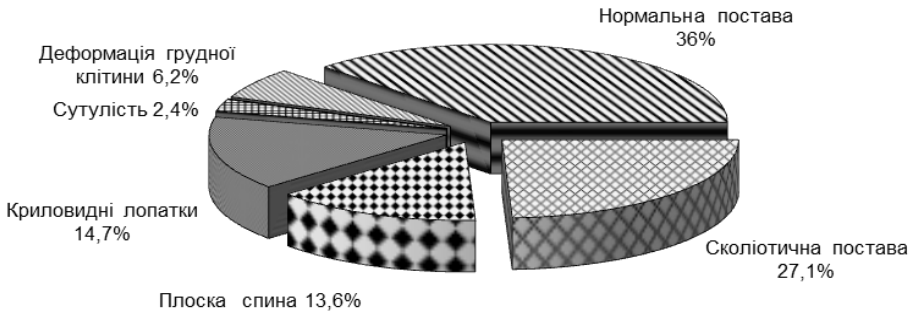
### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наявні види порушень постави в дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією.
2. Виявити причини виникнення та прогресування сколіотичних порушень постави в дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією.

Проведене дослідження карт медичного обстеження дає можливість констатувати той факт, що 64% дітей, які займаються в гуртку класичною хореографією, мають різноманітні порушення постави, з них 27,1%

мають сколіотичну поставу; 13,6 % – сплющену спину; 2,4 % – сутулість; 6,2 % – деформацію грудної клітки; 14,8 % – криловидні лопатки (рис. 1). Отримані дані свідчать про те, що в дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією, спостерігаються лівосторонні сколіотичні порушення постави та лівосторонні сколіозі.

Аналіз літературних джерел, медичних карт дітей та педагогічні спостереження свідчать, що порушення постави зумовлені передусім нераціональним режимом рухової активності, відсутністю регулярних тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату. Виникнення порушень постави спричиненні віковими особливостями розвитку дитячого організму, оскільки процеси окостеніння у цьому віці ще не закінчились, кістки таза не зрослися, тому скелет може легко зазнавати деформації. Слабкість м'язової системи зумовлена, окрім того, незавершеними морфологічними процесами в м'язах, пов'язаними з недостатньою кількістю білкових речовин і надлишком води.



**Рис. 1. Кількість і види порушень постави в дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією**

Систематичні клінічні обстеження дітей дають змогу виявити патологічні зміни в хребті на ранніх стадіях. Однак ці обстеження проводяться епізодично, а патологічні процеси виявляються, як правило, у давнених випадках.

Аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження та власні дослідження дали змогу виокремити основні причини виникнення та прогресування порушень постави в дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією.

До таких причин належать:

- 1) загальні: генетичні фактори, особливості будови тіла, шкідливі звички і пози під час сидіння, стояння, виконання побутових рухів тощо;
- 2) загальний недостатній розвиток дитини;
- 3) нерівномірний і недостатній розвиток м'язів, які утримують хребет у правильному положенні;
- 4) зменшення або збільшення кута нахилу таза.

#### **Висновки:**

1. Аналіз карт медичного обстеження дівчат віком 7–8 років, які займаються в гуртку класичною хореографією свідчить, що 82 % спортсменок мають різноманітні порушення постави, з них 32 % – сколіотичну поставу; 21 % – криловидні лопатки; 14,3 % – деформацію грудної клітки; 5,1 % – лордотичну поставу; 1,2 % – остеохондроз; 8,4 % – плоску спину.

2. Аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження та власні дослідження дали змогу виокремити основні причини виникнення та прогресування порушень постави в дівчат віком 7–8 років, які займаються класичною хореографією. Загальні причини: генетичні фактори, особливості будови тіла, шкідливі звички і пози під час сидіння, стояння, виконання побутових рухів тощо; загальний недостатній розвиток дитини; нерівномірний і недостатній розвиток м'язів, які утримують хребет у правильному положенні; зменшення або збільшення кута нахилу тазу.

#### **Список використаних джерел**

1. Аксьонова Л. В. Лікування хвороб хребта і суглобів / Л. В. Аксьонова. – Донецьк : БАО, 2009. – 384 с. : ил.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца/ А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург : Лань, 2000. – 192 с.
3. Долженков А. В. Практический курс здоровья для вашего позвоночника / А. В. Долженков. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 288 с. : ил.