

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

HEALTH PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS WITH POSTURAL DISORDERS

Сучасні реалії України досі характеризуються стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я учнів впродовж навчання у школі. Згідно із офіційними статистичними даними, кількість школярів із хронічними захворюваннями під час шкільного процесу підвищується більше ніж у 2 рази. На жаль, лише 20% випускників закладів освіти можна вважати практично здоровими. Щодо структури захворюваності школярів, то важливо зауважити, що саме порушення постави займають одне з провідних місць, причому фіксується стрімка позитивна динаміка даної патології з віком.

Відповідно до даних педагогічної теорії, рівень розвитку та можливість покращення рухової сфери учнів обмежені наявністю порушень у функціонуванні фізіологічних і сенсорних систем організму, зокрема й патології опорно-рухового апарату, до яких безпосередньо відносять і порушення розвитку постави. Щодо загальної структури захворюваності школярів – відхилення у розвитку постави займають провідне місце та, окрім значно вираженого візуального дефекту, забезпечують передумови для сповільнення темпів фізичного розвитку, прояву в організмі явищ патологічного характеру. Водночас процес формування правильних рухових стереотипів хребетного стовпа напряму залежить від узгодженого функціонування синергічних м'язів тулуба та тону м'язових груп, які утримують фізіологічні вигини хребта. Саме через це, своєчасний розвиток координації рухів школярів молодших класів – необхідна умова для укріплення фізіологічно коректних положень тіла під час утримання стійких поз та руху.

Методом перманентного використання чітко дозованих навантажень на м'язовий корсет, впродовж навчання різним координаційним послідовностям рухів, можна простежити формування навичок утримання фізіологічно правильних положень тіла як у статичній, так і при динамічних змінах положень. Принагідно зазначити, що молодший шкільний вік найбільш сприятливий період для формування більшості рухових здібностей та укріплення рухової функції, тому будь-яку відхилення розвитку постави матимуть зазвичай нестійкий характер та доволі легко піддаються педагогічним впливам. До основних засобів, які застосовують під час уроків фізичної культури для школярів із порушенням постави відносять такі фізичні вправи, при яких відбувається стабілізуючий вплив на хребетний стовп, покращення функціональної здатності дихання та зміцнення м'язів тулуба.

Ключові слова: фізична культура, учні, вправи, порушення постави.

The current realities of Ukraine are still characterized by a steady downward trend in the level of health of students during their schooling. According to official statistics, the number of students with chronic diseases increases more than twice during the school process. Unfortunately, only 20 per cent of school leavers can be considered practically healthy. As for the structure of schoolchildren's morbidity, it is important to note that posture disorders occupy one of the leading places, with a rapid positive dynamic of this pathology with age.

According to the pedagogical theory, the level of development and the possibility of improving the motor sphere of pupils are limited by the presence of disorders in the functioning of the physiological and sensory systems of the body, including pathologies of the musculoskeletal system, which directly include postural disorders. In terms of the overall structure of schoolchildren's morbidity, postural disorders occupy a leading position and, in addition to a significantly pronounced visual defect, provide prerequisites for slowing down the pace of physical development and the manifestation of pathological phenomena in the body. At the same time, the process of forming correct motor stereotypes of the spinal column directly depends on the coordinated functioning of synergistic trunk muscles and the tone of those muscle groups that hold the physiological curves of the spine. For this reason, timely development of movement coordination in primary school students is a prerequisite for strengthening physiologically correct body positions while holding stable postures and movements.

The method of permanent use of clearly dosed loads on the muscular corset, during training in various coordination sequences of movements, can be traced to the formation of skills in maintaining physiologically correct body positions both in static and dynamic changes of positions. It is worth noting that primary school age is the most favorable period for the formation of most motor abilities and strengthening of motor function, so any deviations in posture development are usually unstable and can be easily corrected by pedagogical interventions. The main means used in physical education lessons for students with postural disorders include physical exercises that have a stabilizing effect on the spinal column, improve the functional capacity of breathing and strengthen the muscles of the trunk.

Key words: physical education, students, exercises, posture disorders.

УДК 615.825:616.711-057.87
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/68.2.12>

Хомовський О.І.,
асистент кафедри фізичного виховання
Закладу вищої освіти «Подільський
державний університет»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Особливо значущими наразі стають проблеми відсутності мотивації до регулярних занять фізичною культурою, що у свою

чергу погіршує загальний стан здоров'я учнів і, зокрема, учнів із порушенням постави.

Також актуальним є питання недостатньої кількості інформації щодо сучасних підходів до коригуючих вправ для постави у дітей, виявлення

характеру цих порушень. Існує нагальна потреба у розробленні нових комплексів фізичних вправ, що сприятимуть попередженню імовірних та корекції наявних порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Після проведення ретроспективного аналізу літературної бази можна стверджувати, що низка фахівців (Потапчук А.А., Бичук О.І., Кашуба В.О.) висвітлювали проблеми корекції та профілактики порушень постави учнів. Праці таких вчених, як Фурман Ю.М. та Бондар О.М., засвідчують те, що близько 70% здорових дітей, які починають навчатись у школі, мають певні функціональні патології роботи опорно-рухового апарату, зокрема порушення постави сагітальної та фронтальної площин тіла, сутулість, плоскостопість тощо.

Поруч із достатньо розкритою проблемою формування постави учнів різного віку у доробках Максимової О.О., Ловейко І. Д., Шарманової Н. С., Носка М. О. та розгляду особливостей попередження та корекції її порушень за допомогою фізичних вправ у статтях Альшиної А. І., Гутерман Т. А., Кашуби В. О., Шкляренка А. П. тощо, досліджень, які були б присвячені питанням розвитку рухових функцій дітей шкільного віку із відхиленнями постави, все ж, недостатньо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Недостатність розкриття у сучасній педагогічній теорії та практиці особливостей розвитку рухової функції учнів освітніх закладів із порушеннями розвитку постави.

Формулювання цілей статті.

- Розглянути проблему зниження мотивації до занять фізичною культурою;
- навести перелік методів підвищення ефективності занять із фізичного виховання для школярів із порушеннями постави;
- теоретично обґрунтувати доцільність розвитку координаційних здібностей школярів із порушеннями постави через акцентний вплив на зоровий, вестибулярний, руховий аналізатори шляхом застосування вправ, які будуть направлені на покращення координації рухів у просторі.

Виклад основного матеріалу. Термін «постава» – це звичне положення тіла, що залежить від м'язового тону та стану зв'язкового апарату. Тривале перебування у незручній позі під час навчання впродовж багатьох годин може призвести до таких негативних змін в організмі:

- одностороннього навантаження на м'язовий апарат: одні м'язи перенапружуються, а інші слабшають.
- перенесення навантаження хребта з м'язів на зв'язки та диски: це може призвести до викривлення хребта та інших проблем із опорно-руховим апаратом.
- формування неправильного стереотипу постави: це зумовить сутулість, сколіоз,

гіперлордоз та інші порушення [1, с. 367].

Зважаючи на це, у період шкільного віку дуже важливим є: формування правильної постави за допомогою спеціальних вправ, масажу та інших методів; попередження та профілактика деформації хребта із дотриманням правил гігієни [3, с. 164].

Ще з періоду раннього дитинства наша постава істотно змінюється. Більшість сучасних учнів загальноосвітніх закладів мають різноманітні деформації постави. Останні п'ятдесят років це число лише зростає. Важливо також розуміти глобальність такого негативного явища. Здебільшого, четверо із п'яти мають негативні зміни в опорно-руховому апараті. Такі високі відсоткові показники дітей із порушеннями постави викликають підвищений інтерес науковців світового співтовариства – педагогів, ортопедів, педіатрів, фізичних терапевтів [4, с. 35-39].

Порушення правильної постави, які поступово розвиваються, можуть спричинити погіршення рухливості грудної клітки та діафрагми, а також погіршення амортизуючої функції хребта. Це, у свою чергу, може негативно вплинути на діяльність центральної нервової системи, системи кровообігу та дихального апарату. Внаслідок цього загальна функціональна слабкість та дисбаланс у функціонуванні м'язово-зв'язкового апарату можуть призвести до розвитку різних хронічних захворювань, включаючи сколіоз. Учні навчальних закладів, які часто перебувають у незручних статичних положеннях, особливо під час сидячих занять без опори, відчувають понаднормово високі статичні навантаження. Дослідження науковців показали, що протягом більшої частини робочого часу школярі перебувають у таких некомфортних статичних положеннях. Важливо зазначити, що в положенні сидячи без підтримки особливо велике навантаження припадає на поперековий відділ хребта, який є ще недостатньо сформованим. У зв'язку з відносною слабкістю м'язово-зв'язкового апарату, хребет вимушено адаптується до підвищених навантажень, що, як правило, призводить до формування порушень постави [2, с. 40].

Використання індивідуально спрямованих технологій превентивних методів щодо порушень постави у масовій оздоровчій фізичній культурі, які враховують природні здібності учнів при швидкісній та витривалій роботі, є ефективним, доступним та зручним. Проведення профілактичних заходів щодо корекції постави, із урахуванням індивідуальних особливостей розвитку рухових якостей молодших школярів, підсилює оздоровчий вплив фізичних вправ. Виявлено, що у дітей із вираженими швидкісними здібностями найбільш високий ефект оздоровлення досягається за умови виконання переважно швидкісно-орієнтованих вправ, а також вправ, спрямованих на покращення витривалості (аеробного характеру) [5, с. 597-599].

Принадно зазначити, що необхідною є адаптація фізичних навантажень відповідно до особливостей опорно-рухового апарату дітей у різні вікові періоди. Діти дошкільного віку зазвичай не можуть виконувати навіть короткочасну динамічну або статичну роботу. Здатність до тривалих фізичних навантажень зазвичай зростає у молодшому шкільному віці. Час для відпочинку учнів повинен бути достатнім для повного відновлення сил і значно перевищувати час, витрачений на фізичну активність [1, с. 367].

Впродовж занять із фізичної культури для учнів із виявленими порушеннями постави, основними методами відновлення є фізичні вправи, які мають стабілізуючий вплив на хребет, поліпшують функцію дихання та зміцнюють м'язи тіла. Відповідно до типів порушень постави, фізичні вправи підбираються і розділяються на дихальні, загально-розвиваючі та спеціальні [5, с. 597-599].

Загально-розвиваючі вправи є ефективними для усіх видів порушень постави. Вони сприяють покращенню кровообігу та дихання, а також трофічних процесів у тілі. Ці вправи мають загально-зміцнюючий ефект і включають рухи для всіх м'язових груп, як з використанням спеціальних предметів, так і без них.

Спеціальні вправи спрямовані на виправлення існуючих порушень постави та формування правильного рухового стереотипу. Вони спрямовані на нормалізацію м'язового тону парних м'язів, а також на відновлення нормального фізіологічного згинання хребта за допомогою скорочення та розтягнення відповідних м'язів [5, с. 597-599].

Профілактика порушень постави у дітей молодшого шкільного віку має включати наступні заходи:

- підвищення рівня знань з анатомії, фізіології та гігієни серед дітей молодшого шкільного віку;
- формування навичок правильної постави під час уроків фізичної культури;
- впровадження та використання вправ, спрямованих на зміцнення конкретних груп м'язів тулуба [3, с. 164].

Для успішної реалізації вказаних підходів на заняттях фізичної культури необхідно: включати формування правильної постави у підготовчій та завершальній частинах кожного заняття; застосовувати спеціальні вправи біля стіни, включати вправи з предметом на голові; використовувати

рухливі ігри, спрямовані на покращення навичок утримання голови та тулуба у правильному положенні; підбирати засоби для зміцнення м'язів, враховуючи характер порушень постави, зосереджуючись на позиціях, які розвантажують хребет, та на вправах, які зміцнюють м'язи спини та черевної стінки [4, с. 35-39].

Висновки. У педагогічній теорії виявляється ряд розробок сучасних дослідників щодо використання різних форм рухової активності для запобігання та корекції відхилень постави в учнів. Основними принципами фізичного виховання у таких випадках є покращення їхнього фізичного розвитку та рівня рухової підготовленості. Формування рухової функції у школярів із порушеннями постави передбачає використання дозованих фізичних навантажень для розвитку чутливості м'язів і суглобів, збільшення гнучкості хребта, зміцнення м'язів, що підтримують його, та нормалізації тону м'язів тулуба, залежно від конкретного типу відхилення постави. Оскільки правильний руховий стереотип постави визначається м'язовим тону та співпрацею симетричних м'язів тулуба, які підтримують фізіологічні вигини хребта, розвиток координації рухів у школярів є ключовою умовою для утримання правильних поз та рухів.

БІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді в процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк. 2015. 367 с.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Київ. 2016. 40 с.
3. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави: навч.-метод. посібник. Л.: Українські технології, 2002. 164 с.
4. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009. № 13 (3). С. 35-39.
5. Молчанюк О.В., Чернікова Н.В., Кушнір Я.В. Профілактика порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. пр. VIII Всеукраїнської науково-практ. конф. 2018. Харків. С. 597-599.