

7. Пометун О. І. Теорія та практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи*. К.: К.І.С., 2004. 112 с.
8. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностноориентированной парадигмы образования. *Народное образование*. 2003. № 2. С. 58–64.

Денисовець Т. М., канд. пед. наук, доцент,
*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка,
Україна*

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Руховий апарат молодшого школяра виконує багато функцій, водночас у процесі розвитку він перебуває під впливом різних чинників і підлягає певним змінам, зокрема й патологічним. Одна з причин відхилень від нормального фізичного розвитку і навіть розвитку патологій організму молодшого школяра є порушення умов формування правильної постави. Постава – це навичка або система визначених умовних рухових рефлексів, що забезпечує у статичі та динаміці правильне положення тіла у просторі [1].

Порушення постави людей різних вікових і соціальних груп було предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних учених: В. В. Шига-левського, А. О. Андрющука, А. Ф. Каптелина, Абдель Кріма, А. А. Потапчука, В. О. Кашуби, О. Ю. Бубели, Т. С. Морозової, Н. Л. Носової, які вивчали проблеми профілактики та корекції порушень постави школярів. Водночас багато питань, які стосуються профілактики та корекції порушень постави молодших школярів засобами фізичної культури, потребують додаткового розв'язання.

Протягом молодшого шкільного віку продовжується ріст і розвиток організму дитини, змінюються пропорції тіла, зокрема співвідношення голови та довжини тіла. Однак темп росту дітей обох статей уповільнюється, а збільшення ваги прискорюється. За цими показниками хлопчики випереджають дівчат. Хоча за збільшенням грудної клітки дівчатка у 9 років наздоганяють хлопчиків, а в 10 – випереджають.

Постава обумовлена спадковістю, але на її формування в процесі росту у дітей впливають численні фактори зовнішнього середовища. Процес формування постави починається з раннього віку і відбувається на основі фізіологічних

закономірностей вищої нервової діяльності, які характерні для утворення умовних рухових зв'язків. Це створює можливість для активного втручання в процес формування постави у дітей, забезпечуючи її правильний розвиток і виправлення у разі потреби [2].

На формування неправильної постави великий вплив має стан нижніх кінцівок, зокрема плоскостопість. За такого порушення під впливом тривалих надмірних навантажень опускається поздовжній або поперечний звід стопи. Причиною плоскостопості зазвичай стають слабкість м'язів і зв'язок (насамперед нестача рухової активності), вузьке і тісне взуття, товста підошва, що не згинається, яка позбавляє стопу її природної гнучкості. Плоскостопість служить причиною підвищеної стомлюваності під час ходьби, бігу, а надалі може призвести до деформації стопи і пальців ноги.

Порушення постави може формуватися за відсутності функціональних і структурних змін з боку опорно-рухового апарату, а можливе формування її порушень на тлі патологічних змін в опорно-руховому апараті вродженого або набутого характеру – сполучно-тканинна дисплазія хребта і великих суглобів, остеохондропатія, рахіт, пологові травми, аномалії розвитку хребта та ін. У 90–95 % випадків порушення постави є набутими, найчастіше зустрічаються у дітей астеничної статури [3].

До основних причин порушення постави можемо віднести:

- несприятливі умови навколишнього середовища, соціально-гігієнічні фактори (наприклад, тривале перебування дитини в неправильному положенні тіла, внаслідок чого відбувається утворення навичок неправильної постави тіла);
- неправильне фізичне виховання – недостатня фізична активність (гіпокінезія) і нераціональне захоплення одноманітними вправами;
- внаслідок недостатньої чутливості рецепторів, що визначають вертикальне положення хребта;
- слабкість м'язів, які утримують вертикальне положення хребта;
- нераціональний одяг;
- захворювання внутрішніх органів;
- зниження зору, слуху;
- недостатня освітленість робочого місця та невідповідність меблів росту дитини тощо.

Погана постава знижує запас міцності організму. Вигини хребта тісно пов'язані між собою, і збільшення однієї кривизни призводить до зміни іншої. Разом із хребтом деформуються грудна клітка і ребра, що викликає зміни м'язів самого хребта, міжреберних м'язів і м'язів тулуба. Дихання стає поверхневим, порушується робота серця. Внаслідок недостатнього надходження кисню

можуть бути головні болі, недокрів'я, знижений апетит, порушення серцевої діяльності, погіршення зору. Погіршення серцевої діяльності може призвести до застою крові в області черепа, черевної порожнини і тазу. Слабкість м'язів може сприяти порушенням травлення і місцевого кровообігу, опущенню внутрішньої черевної порожнини.

Неправильна постава призводить до низки серйозних захворювань і найголовніше – до хвороби хребта і корінців спинного мозку. Хворі корінці спинного мозку спричиняють погіршення роботи органів, якими вони керують. Порушення постави виникають найчастіше в період початку навчання дитини у школі. У цей час особливо уважно потрібно стежити за тим, щоб дитина не спала на м'яких ліжках, не стояла на одній нозі (зігнувши другу в коліні), необхідно правильно розташовувати тулуб під час сидіння і рівномірно давати навантаження на хребет (не носити в одній руці тяжкості). Дефекти постави призводять до порушення роботи всіх внутрішніх органів. Діти з неправильною поставою мають зменшену екскурсію грудної клітки, діафрагми, менший об'єм легенів і порушенні функцій дихання. Це негативно впливає на серцево-судинну і дихальну систему, зменшує можливі фізичні навантаження на організм. Слабкі м'язи живота і зігнуте положення тіла можуть стати причиною порушення травлення і зашлаковування організму, зниження імунітету, головних болей, швидкої стомлюваності [4]. Ті, хто не мають природного прогину в спині, піддають свій мозок постійним мікротравмам, які виникають під час ходьби і бігу.

При порушеній поставі послаблюються м'язи, знижується фізична працездатність. Це може призвести до гриж в області живота та малого тазу. Необхідно також звернути пильну увагу на вміння дітей вчасно знімати навантаження, що виникає в м'язах.

Отже, хребет виконує в організмі дуже важливу функцію – підтримує внутрішні органи. І від того, наскільки правильно зорієнтований хребет, залежить правильність розташування органів всередині нашого тіла і отже, їх нормальна робота.

Провідне місце у профілактиці та корекції порушень постави посідає оптимальний руховий режим із використанням спеціальних вправ фізичної культури, які спрямовані на виправлення дефектів постави дітей. Саме тому розробка та впровадження методики корекції порушень постави дасть змогу знизити рівень розповсюдження цієї проблеми та створити найсприятливіші умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку.

Нормальна постава – це не тільки важливий термін, який визначає положення сегментів тіла відносно один одного. Насамперед для людей, незнайомих з медичними термінами, правильна постава – це показник фізичного здоров'я; це профілактика захворювань хребта; це запорука гарного зовнішнього вигляду. Постава визначається генотипом людини і є природженою властивістю. Але, незважаючи на можливу наявність індивідуальних особливостей (які найчастіше не є патологією), типова постава здорової людини має типову форму.

Сьогодні змусити 7–10-річну дитину вести активний спосіб життя не так вже й просто. Спортивні ігри, які ще донедавна були популярними, опинилися на другому плані після нових досягнень науки і техніки – телевізора і комп'ютера, які зараз є практично в кожному домі. Це призвело до того, що діти стали менше рухатися, обираючи сидячий спосіб життя.

Однією з можливостей привчити учня початкових класів до активності і змусити полюбити спорт, є фізкультхвилинки. Але щоб дитина не занудьгувала під час її проведення і у неї не зник інтерес до виконання вправ, потрібно враховувати такі фактори:

- вправи не повинні бути одноманітними;
- добре проведена фізкультхвилинка повинна заохочуватися;
- не варто використовувати вправи, які для дітей є складними.

Застосування музичного супроводу не тільки створить ритм і підніме настрій, але і залишить приємні спогади.

Отже, не варто забувати, що основним завданням фізкультхвилинки є привчання дитини до активного способу життя.

Список використаних джерел

1. Осика В. І. Валеологія. Краснодар : Радянська Кубань, 1997. 147 с.
2. Борисевич А. І., Ерейменашвілі А. В. Вплив антропогенних факторів на фізичний розвиток дітей. Астрахань, 1991. 178 с.
3. Огапов Р. Г. Первинна профілактика ІХС. М. : Медицина, 1990. 167 с.
4. Астоян А. Х. Якщо хочеш бути здоровим. Краснодар, 1998. 68 с.