

ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Черняков Володимир Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Компанець Сергій Григорович, методист фізичної культури відділу виховної роботи і здорового способу життя ЧОШПО імені К.Д. Ушинського

Рухова діяльність дитини шкільного віку є однією з найскладніших й багатогранних. Школяр протягом дня виконує нескінченну безліч різних рухових дій. Однак усе це різноманіття форм рухів стає доступним йому не відразу після народження. Відомо, що найбільш інтенсивно рухові навички розвиваються саме в дитячому віці, оскільки у цей період відбувається формування опорно-рухового апарату, становлення ходи й манери тримати своє тіло – постави.

Основою будь-якої рухової діяльності дитини є м'язи, які забезпечують її стійке положення у просторі під час виконання рухових дій. Так, наприклад, для виконання навіть такого простого руху, як посмішка, необхідно задіяти понад 30 м'язів.

Відомо, що слабкий і негармонійний розвиток м'язової системи значно затримує розвиток рухових здібностей дитини. Водночас, низький рівень рухової активності призводить до порушення обміну речовин (метаболізму) в організмі й швидкому збільшенню надлишкової ваги, внаслідок чого з'являються різні порушення опорно-рухового апарата. Саме тому важливою проблемою сучасного суспільства є систематичний і повноцінний розвиток фізичних здібностей учнівської молоді.

Ефективний контроль над формуванням опорно-рухового апарата дітей і підлітків може бути здійснений лише у тісній співпраці шкільних лікарів, вчителів і батьків учнів. Важливою умовою при цьому є володіння вчителями й батьками школярів певним обсягом відповідних знань і практичних умінь. Найбільш важливими з таких знань є чітка й грамотна уява про правильну

поставу та її порушення, «нормальну» стопу та стадії плоскостопості. Вони повинні знати про причини, що викликають ті або інші порушення, а також уміти застосовувати на практиці сучасні засоби профілактики й корекції виявлених відхилень.

Правильна красива постава – ключ до здоров'я дитини. Насамперед нагадаємо, що мається на увазі під поняттям «правильна постава». Під правильною поставою прийнято розуміти звичну позу людини, яка без активної напруги м'язів може тримати своє тіло у вертикальному положенні. При цьому фізіологічні вигини хребта (у шийному, поперековому й грудному відділах) являють собою рівномірну хвилеподібну лінію, голова й тулуб майже не відхиляються від вертикалі, грудна клітка злегка виступає вперед, живіт підтягнутий, ноги прямі. Правильна постава не тільки естетична, вона насамперед створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, позитивно впливає на самопочуття дитини.

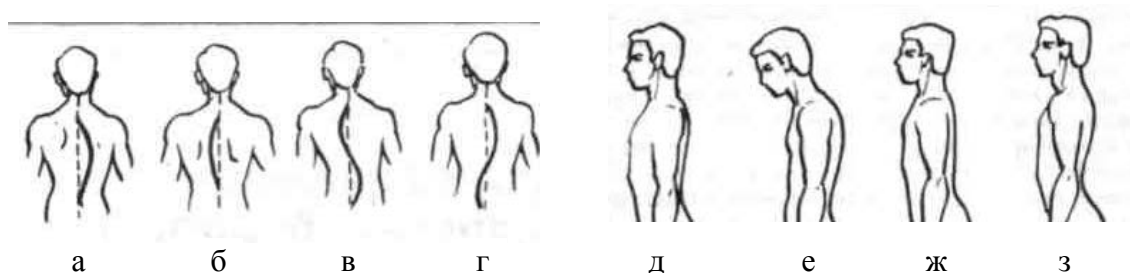
Встановити чи правильна постава у дитини можна визначивши відношення ширини плечей до значення дуги спини за формулою:

$$R = \frac{\text{Ширина плечей, см}}{\text{Величина дуги спини, см}} * 100\%$$

Для цього треба виміряти ширину плечей по виступах кісткових вершин над плечовими суглобами спереду по лінії ключиць. Значення дуги спини вимірюється ззаду по лінії верхнього краю лопаток. Значення R , що дорівнює 100-110% свідчить про гарні показники постави. Значення R , що дорівнює 90% свідчить про суттєві відхилення у формуванні постави.

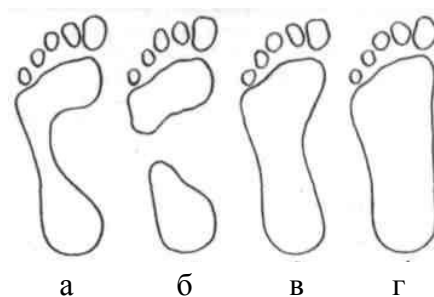
За сприятливих умов правильна постава формується та стабілізується у перші вікові періоди розвитку дитини, але не залишається незмінною. Під дією різних причин (неправильний спосіб життя, тривалі та надмірні навантаження тощо) можливі порушення постави від норми переважно у період формування. До найбільш поширених порушень постави належать сколіози (мал. 1а-1г), лордози (мал. 1д, 1з), кіфози (мал. 1е), нахилена постава (мал. 1ж).

Дуже часто причиною порушення постави є деформація стопи (плоскостопість, сплющена, вигнута стопа), що характеризується стійким сплющенням (мал. 2в, 2г) або вигином (мал. 2б) зводів стопи.



Мал. 1

Формування стопи людини (мал. 1а) й пристосування її до статико-локомоторної функції відбувалося протягом багатьох тисячоріч. Стопа є складним утворенням із двома основними зводами: поздовжнім (внутрішня й зовнішня сторони) і поперечним. Така будова забезпечує виконання стопою ресорної функції і є компенсаторним пристосуванням організму, що слугує для зм'якшення струсів тіла при ходьбі, бігу й стрибках. Стопа також виконує опорну функцію: маючи площу опори лише у кілька десятків квадратних сантиметрів, вона відіграє значну роль у збереженні рівноваги тіла людини.



Мал. 2

Для своєчасного виявлення порушень у стані опорно-рухового апарата необхідно регулярно проводити огляд статури дітей і підлітків. Попередній огляд найкраще здійснювати на уроках фізичної культури під час виконання природних видів рухів, коли діти одягнені у спортивну форму.

При проведенні підготовчої частини уроку вчителів слід звертати увагу на те, як учні тримають своє тіло при виконанні стройових вправ, під

час ходьби й бігу. Спостереження за дітьми дозволяють помітити, що одні тримають свій тулуб прямим, голову піднятою, при ходьбі ступають м'яко, мають виразні рухи й пружну ходу. У цих дітей гарна постава, м'язово-зв'язковий апарат у них, як правило, також добре розвинений. В інших голова й плечі опущені, спина округлена, живіт випнутий, а груди впалі. Хода в таких дітей млява, некрасива. Вони розгойдуються зі сторони убік або характеристикою ходи є клишоногість.

З метою профілактики порушення постави оглядати дітей і підлітків в школах (і дошкільних навчальних закладах) рекомендується не рідше одного разу на рік. При проведенні ретельного огляду статури можна навіть і без спеціального обладнання виявити наявні порушення постави, дефекти хребта й стопи. Для цього необхідно з відстані не більш одного метра оглянути дитину спереду, звертаючи увагу на плечі, які при нормальному розвитку тіла повинні розташовуватися на одному рівні. Потім слід оглянути обстежуваного з боку спини (лінія хребта найкраще проглядається при нахилі дитини вперед), провести пальцем по остистих відростках хребців. У нормі лінія хребта не повинна відхилятися від прямої. Треба також перевірити симетричність шийно-плечових ліній, верхніх і нижніх ліній лопаток, бічних ліній спини. При огляді дитини збоку особливу увагу варто звертати на профільні лінії тіла. У профільній позі можуть бути виявлені наступні порушення: нахилена голова, випнутий живіт, плоскі груди, сутула спина тощо.

Розрізняють три ступені порушення постави: нестійкі, стійкі функціональні зміни й фіксовані порушення.

Стан стопи визначається шляхом відбитка на аркуші паперу стоп ніг, попередньо змочених водою ледь підфарбованою марганцівкою. Стопи можуть бути нормальними (мал. 2а), порожніми (мал. 2б), сплюсненими (мал. 2в) і плоскими (мал. 2г).

Дітей, у яких при огляді були виявлені будь-які відхилення від норми, необхідно направляти на консультацію до лікаря-ортопеда для встановлення

точного діагнозу. Після проведення клінічного огляду виділяють, направляються до кабінету лікувальної фізкультури. Дітям із I ступенем порушення постави й початковою стадією статичної плоскостопості призначаються спеціальні комплекси фізичних вправ.

Важливою умовою своєчасного визначення та усунення відхилень у фізичному розвитку дитини є знання фахівцями з фізичного виховання й батьками школярів причин виникнення найпоширеніших форм порушень постави й опорно-рухового апарата. Головною причиною виникнення первинних ознак порушення постави й плоскостопості вважається слабкий фізичний розвиток дитини. Недостатній і негармонійний розвиток м'язової системи значно затримує формування навички правильно тримати своє тіло. І, як підсумок, у дитини закріплюється звичка неправильно сидіти, стояти й ходити, що значно прискорює поява небажаних ознак і порушень. Крім м'язової слабості виникненню різних порушень опорно-рухового апарата сприяють й інші фактори, у тому числі соціальні й побутові. До таких факторів належать: перегляд телевізійних програм, комп'ютерні ігри, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, відсутність обладнаних спортивних майданчиків, байдужість батьків до фізичного виховання своїх дітей тощо.

Водночас з метою профілактики різних порушень опорно-рухового апарата педагоги та батьки школярів повинні знати та використовувати у роботі з дітьми фактори загальногігієнічних вимог до режиму й побуту, що впливають на формування правильної постави й стопи. До таких можна віднести наступні: щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики; ходьба влітку босоніж; правильний добір взуття; забезпечення підлітків засобами, що сприяють фізичному розвитку (лижі, ковзани, м'ячі, спортивний одяг тощо); рухливий спосіб життя; підтримка нормальної ваги тіла; раціональна робоча поза, що відповідає гігієнічним нормам; режим перегляду телепередач; наявність у квартирі місця для ігор дитини тощо.

Також дуже важливо дотримувати чіткого чергування праці й відпочинку у режимі дня підлітка. Кожні 35-40 хв. протягом занять рекомендуються перерви з активною формою відпочинку. Особливо корисні щоденні прогулянки, ігри на свіжому повітрі, а також регулярні заняття фізичними вправами.

Робочий куточок для дитини рекомендується розташовувати у найбільш світлому місці кімнати: меблі, якими користується школяр при виконанні домашніх завдань, повинні відповідати його зросту. Наприклад, стілець підбирається з таким розрахунком, щоб ноги не звисали, а мали опору (гомілка перпендикулярно, а стегно горизонтально до підлоги). Бажано, щоб площа стола мала невеликий нахил до дитини. Для цього на стіл кладуть креслярську дошку, а під її дальній край – брусок товщиною 8 см. Така організація робочого місця відповідає гігієнічним нормам, а відповідно, сприяє формуванню правильної постави. Найбільш сприятливою умовою для формування правильної постави є сон на твердому ліжку.

Формування опорно-рухового апарата багато в чому залежить від одягу й взуття. Взуття школяра повинне чітко відповідати розміру й повноті його ноги, мати еластичну підошву, не дуже вузький носок і невисокий каблук. Необхідно враховувати, що добір взуття відповідно до архітекtonіки стоп – важливий процес: не можна купувати взуття з перспективою на те, що воно згодом розноситься. Також відповідно до розміру необхідно добирати й одяг. Він не повинен обмежувати виконання рухових дій й ускладнювати кровообіг у різних ділянках тіла.

Боротьба із уже виниклими дефектами опорно-рухового апарата може бути успішною лише за умови своєчасного й комплексного спеціального впливу. Необхідно створити систему заходів, у здійсненні яких повинні взяти участь шкільні лікарі, учителі й батьки учнів. Ця система повинна включати: щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, яку дитина робить під спостереженням батьків; фізкультхвилинку, яка виконується на 2-3-му уроці під керівництвом учителя; уроки фізичної культури; коригувальну

гімнастику, яка проводиться в спеціально обладнаних кабінетах під керівництвом фахівців з лікувальної фізкультури.

Добір фізичних вправ з метою складання спеціальних комплексів для формування постави здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, стану їх здоров'ям, фізичного розвитку, віку. Включені до комплексу вправи повинні бути доступними для кожної дитини, мати певну спрямованість впливу, бути чітко дозованими й виконуватися з різних вихідних положень (стоячи, сидячи й лежачи).

У комплекси включаються загальнорозвивальні вправи без предметів, спрямовані на зміцнення м'язів спини, живота, плечового пояса, нижніх кінцівок; коригувальні вправи із предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, обручі, скакалки тощо). Включаються вправи для розвитку рівноваги на невисокій опорі, а також ходьба з різними предметами на голові. Ці вправи повинні посідати особливе місце при формуванні навички правильної постави. Важливо дотримуватись рекомендацій щодо методики складання й проведення комплексів спеціальних фізичних вправ.

Ранкова гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика виконується одразу після сну. Вона дозволяє активізувати діяльність усіх органів і систем. Гімнастику завжди слід починати з ходьби у середньому темпі протягом 1-2 хв. Потім виконуються вправи типу потягування: вони сприяють відновленню ритму й глибини дихання, а також виправленню хребта. Після цього варто виконати одну-дві вправи для плечового пояса, які сприяють закріпленню правильного положення голови й плечей. Для розвитку й зміцнення м'язів спини й живота необхідно виконати три-чотири вправи (нахили, повороти, обертання). Потім кілька вправ для нижніх кінцівок (присідання, махи, підскоки). Одразу ж після підскоків – ходьба з поступовим уповільненнями темпу. Після ранкової гімнастики рекомендується провести водні процедури — обтерти тіло вологим рушником.

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

1. Ходьба на місці та з просуванням уперед. Трив. 1,5 хв.
2. *В. п. – о. с.* 1-2 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повт. 8 р.
3. *В. п. – руки перед грудьми.* 1-2 – відведення зігнутих рук назад; 3-4 – відведення прямих рук назад. Повт. 8 р.
4. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі.* 1 – нахил вперед-вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вперед-вправо. Повт. 6 р.
5. *В. п. – о. с.* 1-3 – присід, руки в сторони; 4 – в. п. Повт. 4 р.
6. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед.* 1 – мах лівою, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – мах правою, руки в сторони; 4 – в. п. Повт. 8 р.
7. *В. п. – о. с.* 1-4 – стрибки вліво і вправо. Повт. 6 р.
8. Ходьба з рухами рук: вперед, вгору, в сторони, вниз. Дихання глибоке. Трив. 30-40 с.

Ранкова гігієнічна гімнастика не повинна викликати стомлення. Фізичне навантаження на організм можна поступово збільшувати шляхом додавання більш складних вправ, збільшення кількості повторень або ж скорочення інтервалів відпочинку між вправами.

Кожні 7-10 днів комплекс рекомендується оновлювати повністю або ж за рахунок поступової заміни 2-3 старих вправ новими (до повної заміни).

Фізкультурна хвилинка. Добір вправ для фізкультхвилинки на уроці здійснюється за принципом ранкової гігієнічної гімнастики. Виключається лише ходьба. Кожна вправа повторюється не більш 3-4 раз, а тривалість виконання всього комплексу повинна скласти не більш 2-3 хв. Незважаючи на короткочасність проведення, фізкультхвилинка є чудовою формою активного відпочинку, яка сприяє підвищенню уваги й працездатності учнів. Найкраще проводити фізкультхвилинку на двох останніх уроках за 15-20 хв. до закінчення уроку (при відкритій кватирці). Регулярне проведення фізкультхвилинки сприяє формуванню навички правильної постави, оскільки дозволяє включити в роботу м'язи спини, живота, розправляє грудну клітку, сприятливо впливає на хребет, знімаючи статичне навантаження.

На початку проведення фізкультхвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Пояснювати вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Спочатку вихователь демонструє вправу, а потім пропонує дітям виконати її. У випадку коли вправи дошкільнятам уже знайомі (вони виконували їх кілька разів на попередніх заняттях), то їх не варто показувати, а досить лише промовити: „Виконуємо першу вправу!”, „Виконуємо другу вправу!”. Вправи можна проводити в положеннях сидячи за партою або стоячи у проходах між рядами парт.

Орієнтовний комплекс вправ фізкультхвилинки

В. п. – сидячи на стільці за партою, руки вперед на парті долонями донизу. 1-2 – руки вгору, потягнутися; 3-4 – в. п. Повт. 4 р.

В. п. – сидячи за партою, триматися за сидіння стільця з боків. 1-2 – спираючись на спинку стільця, прогнутися; 3-4 – в. п. Повт. 4 р.

В. п. – стоячи за партою, руки за спиною. 1-2 – піднятися на носки, руки в сторони; 3-4 – в. п. Повт. 4 р.

В. п. – стоячи між рядами парт. 1 – нахил назад, руки на пояс; 2 – в. п.; 3 – півприсід, руки вперед; 4 – в. п. Повт. 4 р.

В. п. – стоячи ноги нарізно між рядами парт, руки на поясі. 1 – стійка на лівій, праву на носок; 2 – в. п.; 3 – стійка на правій, ліву на носок; 4 – в. п. Повт. 4 р.

Урок фізичної культури. Уроки фізичної культури створюють значний вплив на формування правильної постави й стопи школяра.

Рухова діяльність є найважливішим компонентом біологічної основи зростаючого організму дитини. Саме тому у зміст уроків фізичної культури, особливо для дітей молодшого шкільного віку, включаються ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; лазіння й перелітання; вправи на приладах та із предметами; пересування на лижах і ковзанах; плавання (усе це передбачене навчальною програмою з фізичної культури).

Протягом уроку вчитель фізичної культури повинен постійно звертати увагу дітей на поставу, на постановку стоп під час ходьби, бігу й стрибків.

Коригувальні вправи. Для профілактики та лікування постави широко застосовуються також спеціальні коригувальні вправи (на приладах, без предметів, з предметами). Ці вправи спрямовані насамперед на зміцнення м'язово-зв'язкової системи, сприяють розширенню й удосконалюванню рухового досвіду, поліпшенню амортизаційних і антигравітаційних властивостей опорно-рухового апарата дитини.

Орієнтовний комплекс спеціальних коригувальних вправ

1. Ходьба з підкиданням і ловінням малого м'яча.
2. Ходьба по рейці гімнастичної лави з м'ячем, піднятим вгору.
3. Просування в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві, що одним кінцем на куб чи шаблину гімнастичної стінки.
4. Пересування (вгору, вниз) приставними кроками по гімнастичній стінці. Наступати на рейку серединою стопи.
5. Стрибки у глибину на гімнастичні мати (висота регулюється залежно від віку й фізичної підготовленості дітей).
6. Ходьба на носках у присіді з гімнастичною палицею за спиною.
7. Лазання по канату, обхоплюючи його серединою стоп.
8. Багатоскоки по гумовій доріжці.
9. Різновиди ходьби й бігу (2-3 хв.).

Проведення спеціального комплексу (тривалість 10-12 хв.) на уроках дозволяє ефективно й доцільно використовувати час підготовчої частини, не порушуючи при цьому загальноприйнятої структури.

Отже батькам школярів та їх педагогам важливо знати й пам'ятати, що своєчасна профілактика порушень опорно-рухового апарата в школярів з використанням науково обґрунтованих рекомендацій може сприяти значному зниженню найбільш серйозних патологічних змін хребта й стоп.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Прізвище	Черняков	
Ім'я	Володимир	
По батькові	Володимирович	
Місце роботи	Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка	
Посада	Доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання	
Науковий ступінь	Кандидат педагогічних наук	
Вчене звання		
Телефон	мобільний	097 536 42 38
	робочий	(04622) 3-14-94
Домашня адреса	14033, м. Чернігів, вул. Героїв Чорнобиля, б. 5, кв. 36	
Факс		
E-mail	Tarasenko93@rambler.ru	