

ориєнтовання. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 3. С. 39-42.

2. Галан Я. П. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів : монографія / Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 222 с.

3. Чешихина В. В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов ориентировщиков. Проблемы современного развития спортивного ориентирования: Материалы Всероссийской научно-практической конф. Москва. 2007. С. 4 – 7.

**Довгань О.М.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>

**Кучер Т.В.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9806-2821>

**Присяжнюк С. І.**<sup>3</sup>

**Давибіда Н.О.**<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7746-4829>

## **ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

1, 2, 3 Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

4 Тернопільський національний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського, МОЗ України

**Анотація:** у науковому дослідженні було проведено теоретичне обґрунтування і практичне обстеження постави учнів молодших класів, а також впроваджено у практику уроків з фізичної культури комплекси вправ коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів.

**Ключові слова:** корекція, постава, сколіоз, коригуюча гімнастика.

**Abstract:** the theoretical justification and practical examination of the junior students' posture have been carried out in the research as well as the sets of corrective gymnastics exercises for preventing and correcting the posture defects in schoolchildren have been introduced into the practice of physical education lessons.

**Key words:** correction, posture, scoliosis, corrective gymnastics.

**Постановка проблеми.** В процесі реформування фізичного виховання школярів, першочерговим завданням є

удосконалення фізичного виховання учнів, які мають порушення опорно-рухового апарату. А останні роки, в зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у школярів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 60% дітей шкільного віку спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Більша кількість учнів вимагає збільшення фізичних навантажень, застосування спеціалізованих фізичних вправ, проведення занять за спеціальною програмою і навіть з включенням лікувально-оздоровчої фізкультури [1,3, 5].

Провідним напрямом діяльності школи є охорона здоров'я учнів. Формування постави (і її зміни) починається ще в період раннього дитинства. Постава у дітей і підлітків має специфічні вікові особливості. Формування постави знаходиться в прямій залежності від раціонального рухового і гігієнічного режиму. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Тому, в більшості випадків, порушення постави є набутих. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної кістки, ослабленню всього організму і вимагає своєчасного лікування (корекції). Тому питання профілактики і корекції порушень постави є актуальним на сьогоднішній день і однією з важливих проблем фізичного виховання учнів, особливо молодших і середніх класів. Завданням дослідження було вивчити стан деформацій хребта у школярів 1 і 2 класів та розробити і впровадити в практику комплекси вправ коригуючої гімнастики.

Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, підборіддя злегка при підняте, плечі розвернуті, надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка немає западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки прижаті до тулуба, її кути розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні [6, 9, 10]. Правильна постава сьогодні є вимогою естетичних норм особистої культури і здоров'я. Якщо в молодшому шкільному віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку у дітей можуть виникнути пізні порушення постави, що сприяє

розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Красива постава і манера тримати своє тіло, як і всі наші уміння, звички, створюється за допомогою виховання, навчання, довгих і постійних тренувань, протягом багатьох років наполегливої праці [4, 12]. Для того, щоб знати, як правильно формувати свою поставу потрібно знати основні її ознаки. Відомо, що характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета. У нормі хребет має 4 вигини. Шийний і поперековий вигини виступають вперед (лордоз), а грудний і крижовий спрямовані назад (кіфоз). У людей з правильною поставою грудна клітка випукла, плечі злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова тримається прямо, коліна випрямлені, руки вільно опущені вниз [1, 2, 3, 9, 12].

Людина з правильною поставою тримає тулуб вільно, не вимушено, без напруження, але й без розслаблення. Стежити за поставою потрібно протягом усього життя, особливу увагу слід звертати на це в дитячому віці, в період інтенсивного росту тіла. Розрізняють патологічні постави в сагітальній і фронтальній площинах. У сагітальній площині розрізняють такі патологічні постави: кругла спина, сутулувата або кіфотична, сідловидна, або лордотична, кругло-вгнута, плоска спина. У фронтальній площині патологічна постава є: коса спина, або так звана сколіотична постава [2, 7, 8].

Багаторічний досвід свідчить, що найчастіше порушення постави проходить в дитячому віці і найбільша кількість порушень припадає на учнів 1-7 класів. Причинами порушень постави можуть бути: звичка сидіти на стільці на нозі закладеній під себе, довге стояння на одній нозі з перенесенням на неї всієї маси тіла, в той час, як інша нога служить лише для легкої опори, звичка довго лежати на одному боці, підперши голову долонями, при лежанні на боці на м'якій постелі і високій подушці, носіння портфеля в одній і тій же руці, або на одному плечі, слабкий фізичний розвиток та ін. [3, 9, 11].

**Метою** нашого наукового дослідження було провести теоретичне обґрунтування і практичне обстеження дітей молодшого шкільного віку, а також розробити і впровадити у практику уроків з фізичної культури вправи з коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів.

**Результати дослідження.** Основним засобом формування правильної постави, корекції порушень і профілактики є

застосування загально розвиваючих та спеціальних коригуючих вправ. До загально-розвиваючих належать вправи, які зміцнюють м'язи всього тіла, до спеціальних корегувальні вправи, які сприяють вихованню стійких навичок правильної постави та усуненню її порушень: вправи біля вертикальної площини; на балансування, носіння вантажу на голові, на збереження рівноваги. Коригуючі вправи бажано застосовувати на уроках фізичної культури, під час проведення спортивних годин у групах продовженого дня, на заняттях груп коригуючої гімнастики, під час виконання домашніх завдань, пропонувати їх як домашні завдання. За 1-1,5 год до сну учням з порушенням постави необхідно виконати комплекс вправ, який триває 10-15 хвилин.

Нами були проведені обстежені 60 учнів 7- 8 років, які навчаються у ЗОШ № 2 I-III ступенів м. Кременця. Були використані наступні методи дослідження: анамнез, самотоскопія, клінічні і математичні.

Для визначення даних типів постави ми методом самотоскопії у фронтальній і сагітальній площинах визначили ознаки правильної і неправильної постави.

На основі проведення обстежень та співставлення їх з даними таблиці оцінювати тип постави кожного учня.

**Таблиця 1**  
**Результати дослідження видів постави школярів**

Тип постави	Кількість учнів	Кількість учнів у %
Нормальна	6	10
Гіперкіфотична	9	15
Сутулість	15	25
Гіперлордотична	2	3
Кругло-вгнута спина	2	3
Сколіотична (асиметричне розташування лопаток)	7	12
Сколіотична (асиметричне розташування плечового поясу)	9	15
Сколіотична (асиметричне розташування шийно-плечового кута)	2	4
Плоска спина	8	13

В результаті проведеного обстеження нами було виявлено 6 учнів із 60-ти, які мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 10%. У 90% учнів виявлено порушення постави. Найбільш частини порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 19 учнів, що становить 44%. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 24% або у 40%. Тобто 84 % школярів мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу. У решти учнів виявлено плоску і кіфолордичну постави. Необхідно відмітити, що серед обстеження були учні, які мали більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі органічні порушення, як порушення хребта в сагітальній площині - сколіози, яких ми не залучали для своїх досліджень. Слід відмітити, що першою головною причиною порушення постави є слабкість м'язового корсету. Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Нами були розроблені і запропоновані вчителю фізичної культури і класним керівникам комплекси вправ для виправлення дефектів постави.

**Висновки.** Таким чином постава не дається від природи, а її необхідно формувати на заняттях фізичною культурою, а також проводити контроль і корекцію постави школярів, що входить в обов'язки вчителя фізичної культури . Відомо, що попередити дефекти простіше чим їх виправити. Тому профілактика порушень постави передбачає щоденне активне застосування спеціальних фізичних вправ з врахуванням основних принципів корекції постави. В цій конкретній ситуації першим обов'язком вчителя фізичної культури є не тільки попередження, але й виправлення постави у школярів. Вчитель повинен пояснити дітям надзвичайно важливе значення різних форм фізичної культури, а саме ранкової, художньої і ритмічної гімнастик, аеробіки, хотка-йоги та інших занять фітнесом для формування і корекції постави. На уроках і в позаурочний час йому необхідно звернутися до коригуючих вправ, вправ для формування правильної постави і загально-розвиваючих вправ за допомогою яких він може попередити, зменшити чи ліквідувати дефекти постави у дітей.

#### **Список літератури.**

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань: УДПУ, 2003. 52 с.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олімп.лит., 2002. 296 с.
3. Гигиеническое обоснование нормирования физических нагрузок у школьников 6-15 лет / Л.И. Амбросимова, Г.П. Юрко, Н.Т. Лебедева и др. //Актуальные гигиенические проблемы здоровья населения: тез. докл. - Ереван, 1987. С.78-79.
4. Давиденко О.В., Семенко В.П, Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144с.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Київ: Олімпійська література, 2003. 280 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ: Олімпійська література, 1999. 232 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Олімпійська література, 2005. 195 с.
8. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Київ: Здоровья, 1991. 230 с.

**Єднак В.Д.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>  
**Хробатин І.Я.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6043-3284>

## **ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ МОК «OLYMPIC AGENDA 2020»**

- 1 Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка
- 2 Івано-Франківський національний технічний університет  
нафти і газу

**Анотація.** У публікації проаналізовано зміст програми МОК «Olympic Agenda 2020» та узагальнено основні результати її реалізації, які зміцнили олімпійські цінності та авторитет МОК, оптимізували процес зміни програми Олімпійських ігор, посилили увагу суспільства до спорту і стали рушійною силою прогресу та змін у олімпійському русі.

**Annotation.** The publication analyzes the content of the IOC «Olympic Agenda 2020» program and summarizes the main results of its implementation, which strengthened the Olympic values and authority of the IOC, optimized the process of changing