

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту**

**УДК 796.011**

**Дипломна робота:**

**ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ  
ФУНКЦІЙ ХРЕБТОВОГО СТОВПА ПІДЛІТКІВ**

**Виконала:**

магістрантка 6-го курсу  
заочної форми навчання  
освітньо-кваліфікаційний рівень:  
„Магістр”,

напрямок підготовки: 8.010201 „Фізичне  
виховання\*”

факультету фізичного виховання і спорту

**Лубішева Аліна Олександрівна**

**Науковий керівник:**

кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, викладач

**Яворська Тетяна Євгенівна**

**Рецензент:**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри фізичного виховання  
Житомирського технологічного  
університету

**Петренко Іван Іванович**

**Рецензент:**

кандидат біологічних наук, доцент  
**Корнійчук Наталія Миколаївна**

**Житомир-2012**

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ ХРЕБТОВОГО СТОВПА ПІДЛІТКІВ</b> .....	8
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку хребтового стовпа підлітків ..	8
1.2. Морфофункціональна характеристика нормальної постави підлітків .....	19
1.3. Порушення постави та причини їх виникнення.....	22
1.4. Значення фізичних вправ у формуванні та виправленні постави у школярів.....	30
<b>РОЗДІЛ II МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	45
2.1. Характеристика методів дослідження.....	45
2.2. Організація дослідження.....	49
<b>РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ ХРЕБТОВОГО СТОВПА ПІДЛІТКІВ</b> .....	51
3.1. Аналіз результатів дослідження .....	51
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	69
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	73
<b>ДОДАТКИ</b> .....	82

## ВСТУП

**Актуальність.** За останні роки питання фізичного виховання все більше і більше привертають увагу педагогів, лікарів та батьків. І це не випадково. Велике значення мають добре організовані заняття з фізичного виховання для зміцнення здоров'я дітей, підвищення працездатності їх організму та розширення функціональних можливостей.

Наука вказує, що 62 % наших дітей потребують корекції хребта, вони страждають порушенням опорно-рухового апарату в тій чи іншій мірі. А це – передумова до розвитку багатьох хронічних хвороб.

Постава – це звична, мимовільна поза людини в стані спокою та під час руху. Її основою є хребет. Характер постави залежить від вигинів хребта і грудної клітки, взаємного розташування голови, плечового поясу, рук, тулуба, таза та ніг. Вона формується в процесі росту і розвитку людини і змінюється в залежності від умов побуту, навчання, праці, занять фізичними вправами. Тому дуже важливо з дня народження дитини дбати про формування її правильної постави.

Від вміння правильно тримати своє тіло залежить не тільки зовнішній вигляд людини, але і її здоров'я. Порушення постави несприятливо позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. оскільки правильна постава, за висновках науковців (Г.Л. Апанасенко, Г.А. Горяної, Б.М. Міцкан), є важливими показники здоров'я.

Вони засвідчують про негативний вплив нефіксованих порушень постави у фронтальній площині і сколіотичних деформацій на якість функціонування органів і систем організму. Через неправильну поставу і наявності деформації хребта знижується вентиляція легень, порушується діяльність серцево-судинної системи, що призводить до недостатнього забезпечення підростаючого організму в тому числі і головного мозку киснем. У зв'язку з чим діти з порушенням постави хворобливі, фізично недостатню розвинуті, зазвичай відстають від здорових дітей у навчанні, в пізнанні світу. Це обумовлено тим, що такі діти швидко стомлюються, знижується їх увага, а це в свою чергу

призводить до уповільнення процесу розвитку здібностей дитини.

При нормальній поставі створюються сприятливі умови для роботи внутрішніх органів. Також правильна постава має велике естетичне значення, бо добра постава пов'язана з доброю мораллю, людина з доброю поставою відчуває себе краще і більш впевнено. Людина з поганою поставою не може відчувати себе так впевнено і саме цьому у нього формується негативна і незручна поза.

Сидяча природа шкільних занять, перший і постійний ворог правильної постави. Через зневажливе відношення до фізичної культури школярі переходять із класу в клас з сутулою спиною нахиленою головою й іншими деформаціями, що викликані особливістю шкільного навчання. Школярі дуже багато часу проводять сидячи, причому часто сидять неправильно: горбляться, низько схиляють голову, нерівно тримають плечі. Така шкідлива звичка дуже згубно позначається на поставі.

Серед чинників обумовлених шкільним середовищем, що впливають на формування опорно-рухового апарату школярів, заслуговує на увагу щоденна переноска в портфелях і ранцях важких навчальних комплектів для занять. А між тим відомо, що перенесення важких вантажів також сприяє формуванню у дітей та підлітків порушень опорно-рухового апарату.

Чим менше діти рухаються, тим спокійніше дорослим. У школах встановлено порядок, що виключає будь-яку фізичну розрядку на перервах. Так спокійніше вчителям. Але якщо діти перестануть активно рухатися, це неминуче призведе до недорозвиненості між хребтових дисків і суглобів.

Майже всі діти мають "комп'ютерну залежність" вони годинами проводять у віртуальному світі, сидячи за комп'ютером у неправильній позі, що призводить до того, що діти виростають слабкими, погано розвиненими фізично, з порушеннями постави. Невідповідність розмірів і конструкції меблів зросту дитини також призводить до виникнення порушень постави.

Якими б обдарованими і здібними не були наші діти, скільки б знань вони не отримали, яких би висот у професійній діяльності не досягли, все їх життя може опинитися в тій чи іншій мірі неповноцінним через недостатню

рухливість у дитинстві.

Перші ознаки порушення постави часто залишаються непоміченими, і до хірурга-ортопеда діти потрапляють вже із значними відхиленнями, які важко піддаються виправленню. Не завжди батьки звертають увагу на порушення постави дитини, а порушення бажано виявляти як можна раніше.

**Об'єкт дослідження:** стан хребтового стовпа та вплив на нього фізичних вправ.

**Предмет дослідження:** вплив фізичних вправ на фізичний стан хребтового стовпа у підлітків.

**Мета дослідження:** Дослідити вплив фізичних вправ на хребтовий стовп у підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** якщо підлітки регулярно будуть займатись фізкультурою в школі, то це, в разі відсутності протипоказань, позитивно вплине на стан хребтового стовпа.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити й узагальнити сучасні науково-методичні знання та результати вітчизняного й закордонного досвіду з проблеми використання фізичних вправ для оптимізації функцій хребтового стовпа підлітків.

2. Сформулювати анатомо-фізіологічні особливості функціонального стану хребта школярів.

3. Розглянути причини виникнення порушення постави тіла у підлітків.

4. Проаналізувати вікову динаміку порушень постави у школярів.

5. Визначити ефективність впливу засобів коригуючої гімнастики на підлітків.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент з використанням інструментальних методів: антропометрія, спірометрія, динамометрія; методи математичної статистики.

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилося на базі спеціалізованої загальноосвітньої школи № 12 м. Житомира. У дослідженні

брали участь учні, що відносились до спеціальної медичної групи.

**Практична значущість** даної роботи полягає в тому, що результати отримані у дослідженні розширюють можливості використання фізичних вправ для оптимізації функцій хребтового стовпа підлітків на уроках фізичної культури, а також дозволить ефективно і цілеспрямовано використовувати запропоновані коригуючі засоби для профілактики порушення постави у підлітків загальноосвітніх закладів.

**Апробація результатів дослідження.** Про результати дослідження доповідалось на III студентській науково-практичній конференції «Біологічні дослідження – 2012» (Житомир, 2012); звітній науковій конференції Житомирського державного університету імені Івана Франка 2011-2012 рр.; на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту.

**Публікації.** Матеріали дослідження опубліковані у збірнику науково-методичних праць «Ступенева педагогічна освіта в умовах євроінтеграційних процесів».

**Наукова новизна** полягає у тому, що виявлено та підтверджено вплив коригуючих засобів на підлітків спеціальної групи загальноосвітньої школи №12 м. Житомир.

**Теоретичною основою нашого дослідження** були наукові напрацювання в обраному аспекті, нормативно-правові документи стосовно розвитку фізичної культури та спорту в Україні, досвід роботи вчителів початкових класів та вчителів фізичної культури

**Особистий внесок магістранта** полягає у визначені теми магістерської роботи. Разом з науковим керівником було визначено актуальність теми дослідження, об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження, сформувано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку літературних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 100 сторінки, основний текст 77 сторінок. Список

літератури містить 80 найменувань, в роботі міститься: 10 таблиць, 12 рисунки,  
3 додатки.