

**Бурячок Діана,**  
студентка 32 групи  
навчально-наукового інституту педагогіки  
**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук,  
доцент **Н.А. Басюк**

### **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ ПОСТАВИ**

Фізичне виховання вважається складовою частиною різнобічного розвитку особистості. Воно забезпечує фізичний розвиток індивіда, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, постійне фізичне вдосконалення організму дитини. Рівень працездатності людини, результативності її праці залежить саме від її фізичних і духовних сил. Тому сьогодні до однієї з найбільш вагомих та соціально значущих проблем сучасного суспільства можна віднести саме проблему фізичного виховання. Від здорової людини можна очікувати більшої підприємливості, активності, мобільності, життєрадісності і загалом життєздатності.

Правильна постава, окрім свого естетичного значення, є також запорукою нормального розвитку і повноцінної діяльності внутрішніх органів. Саме правильна постава є одним із ознак стану здоров'я людей. Порушення постави дитини має серйозні наслідки для здоров'я дитини – у неї відбуваються помітні зміни у зовнішності, виникають порушення у роботі внутрішніх органів.

Ознаками деформації постави є запалі груди, сутулість, такі діти швидко стомлюються, вони частіше хворіють на грип та простудні захворювання. Через знижену ємкість легенів школярі відчувають задихку під час ходьби та під час занять фізичною культурою.

Як наслідок порушення постави можна назвати таке захворювання опорно-рухового апарату як сколіоз, яке є дуже поширеним серед молодших школярів та підлітків. Дане захворювання є початком для виникнення цілої низки функціональних і морфологічних розладів здоров'я дитини, і згодом мають негативний вплив на виникнення та розвиток більшості захворювань у дорослої людини.

Несприятливими умовами для правильного функціонування всіх органів та систем можна назвати неправильне положення тіла під час уроків, яке вимагає тривалого зберігання однакової пози, переобтяженням м'язів, несформованим опорно-руховим апаратом.

Шкоду отримують системи кровообігу, дихання, травлення. Таким чином, питання формування правильної постави є досить важливим з метою підвищення працездатності організму та злагодженої роботи всіх систем організму.

*Мета статті* - теоретично дослідити та проаналізувати особливості впливу фізичних вправ на збереження здорової постави.

Проблеми впливу фізичних вправ на збереження здорової постави присвятили свої праці Алексєєва Л.М., Алфьорова В.П., Вайнруб Е.М., Гіт В.Д., Горбачов М.С., Каштанова Г.В., Котешова І.А., Курумчина В.В., Мілюкова І.В., Едемська Т.А., Мирська Н.Б., Носкова Л.А. та інші.

Порушення постави можна назвати основною патологією фізичного розвитку молодших школярів. Більшість порушень постави у молодших школярів є не вродженими, а набутими. Вони пов'язані з неправильною та недосконалою організацією навчально-виховного процесу. Останнім часом темпи впровадження в освіті різних технологій, зокрема комп'ютерних, призводять до появи у дітей порушення роботи деяких окремих органів та цілих систем. Як наслідок – відбувається зниження працездатності учнів, виникнення у них психічного навантаження, проблем із поставою, найбільш поширеною серед яких є сколіоз [4, с.34].

Слідкувати за поставою дитини має не лише вчитель під час навчально-виховного процесу у школі, а й батьки. Навчати дитину правильної пози під час сидіння та ходьби доцільно розпочинати ще вдома, продовжувати в дитячому садочку, а тоді вже слідкувати за цим процесом у школі. З цієї метою класним керівникам та вчителям фізичного виховання слід проводити бесіди з батьками та дітьми.

На формування постави мають вплив різні фактори: спадкові, вроджені, наслідки травм та перенесених захворювань. Проте найбільш розповсюдженою проблемою є недотримання правил гігієни опорно-рухового апарату: неправильна поза під час сидіння за партою, викривлена хода, неправильний спосіб життя, пасивний відпочинок, не достатнє перебування на свіжому повітрі, малорухливий спосіб життя, не загартованість [5, с.25].

Також слід зазначити, що порушенню постави сприяють також неправильно підібрані меблі: парта, стілець, домашнє робоче місце, обладнання в будинку, незручний одяг і взуття тощо.

Правильна постава сприяє економії потужності роботи м'язів, забезпечує нормальне функціонування внутрішніх органів, зміцнює здоров'я, підвищує працездатність дитини.

Профілактика порушень постави займає важливе місце в гармонійному фізичному розвитку учнів, і повинна реалізовуватися спільно батьками, вчителями та самими дітьми. Тільки разом вони можуть забезпечити гармонійний розвиток дитячого організму, підготовку дітей до нормального життя в соціумі.

Аналізуючи дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я, можемо зробити висновок про те, що у 45% дітей середнього та старшого шкільного віку виявлено сколіоз, менші проблеми з поставою мають ще 25% старшокласників. В учнів початкових класів даний показник дещо нижчий, оскільки опорно-руховий апарат дитини ще дуже гнучкий і піддатливий до несприятливих факторів, а от наслідки яких проявляються дещо пізніше і виправити їх становить дещо більшу складність.

Постава може змінюватися як в кращу, так і в гіршу сторону, відповіді на ці зрушення будуть відбиватися на стані опорно-рухового апарату дитини. Також певний вплив на поставу має центральна нервова система. Постава може змінюватися після перенесених стресів, нещасних випадків, які накладають великий відбиток на психіку дитини [4, с.42].

Кожного дня ми виконуємо тисячі рухів. Потрібно навчитися виконувати їх правильно, щоб не зашкодити своєму організмові. Щоб ці рухи завжди були пластичними, їх виконання не викликало напруження, не шкодило формуванню правильної постави, школярі повинні опанувати правильну структуру цих рухів, основою чого є дотримання

співвідношення загального центру ваги і опорної площі. Для реалізації цього завдання чудово підійдуть вправи на рівновагу, розслаблення та балансування.

В профілактиці порушень постави велике значення мають фізичні вправи, які зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, знімають напругу з м'язів.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом можна назвати кращим засобом попередження порушень постави. Кожен учитель-предметник на своєму уроці повинен знати, як проводити фізкультхвилинки. Особливо фізкультхвилинки обов'язкові в початкових класах [2, с.215].

Легко виховати і закріпити у школярів нову правильну поставу, якщо одночасно зі зміцнюючими оздоровчими заходами, до яких належать раціональний розпорядок дня, повноцінний сон, харчування і загартування, учні щодня виконують різноманітні фізичні вправи.

Фізична вправа (за В.Д.Гіттом) — це рухова дія, спеціальноорганізована для реалізації завдань фізичного виховання відповідно до його закономірностей [4, с.115].

Фізичні вправи являють собою природні або спеціально підібрані рухи, які допомагають ефективно боротися з різними недугами, підтримувати себе у формі і відновлюють порушені функції.

Фізична вправа розглядається, з одного боку, як конкретна рухова дія, а з іншого боку, як процес багаторазового виконання рухової дії [3, с.6].

З метою профілактики появи ознак порушення постави, а також боротьби з порушенням, що виникли, обов'язково слід застосовувати конкретні, цілеспрямовані, фізичні вправи, які мають лікувально-профілактичне завдання – корекцію дефектів постави, котрі носять назву «коригуючих вправ». Декілька таких вправ необхідно постійно використовувати на уроках фізичної культури, як в підготовчу, так і в основну частини [9, с.58].

Для формування правильної постави потрібно постійно здійснювати ефективний контроль за положенням голови, плечей, живота, тазу, ніг під час виконання фізичних вправ.

Формування правильної постави та боротьба з вадами опорно-рухового апарату й постави, що вже виникли, можуть бути успішними, лише за умов щоденного, своєчасного, комплексного впливу за допомогою спеціальних комплексів або окремих вправ, які потрібно включати:

- у ранкову гігієнічну гімнастику, котру школярі виконують вдома під наглядом батьків;
- у фізкультхвилинку, що виконується 2 або 3 рази на уроці під керівництвом учителів;
- в уроки фізичної культури;
- у спеціальні заняття коригуючої гімнастики, що проводяться під керівництвом спеціалістів із лікувальної фізкультури або підготовленими до їх проведення учителями фізичної культури [1, с.113].

Вправи, що включаються у комплекси, повинні бути доступними, мати відповідну направленість впливу, бути дозованими й виконуватися із різних положень (сидячи, стоячи, лежачи).

У комплекси включаються:

- загальнорозвивальні вправи без предметів, які направлені на укріплення м'язів спини, живота, плечового поясу, попереку, нижніх кінцівок;
- спеціальні коригуючі вправи з предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі, мішечки з піском);
- вправи для розвитку рівноваги на невеликій опорі (гімнастична лава, колода);
- вправи на гімнастичній стінці, драбині [1, с.122].

Комплекси містять від 8 до 15 вправ в залежності від їх призначення та часу проведення. Повторювати кожну вправу необхідно 6-8 разів. Не можна включати у комплекс важкі вправи, не оволодівши спочатку легкими. При цьому потрібно постійно пам'ятати, що тільки при правильному виконанні вправ можна досягти бажаного ефекту у формуванні правильної постави. Чим складніша вправа, тим важче її правильно виконувати.

Отже, з кожним днем малорухливий спосіб життя все більше проникає в буденне життя сучасної людини. Сучасні технології постійно змінюються та вдосконалюються, відсуваючи на задній план важливість та необхідність фізичної підготовки підростаючого покоління. Фізичне навантаження є корисним для здоров'я людини будь-якого віку. Значення фізичних вправ для постави дуже велике. Зі збільшенням віку – збільшується і необхідність збільшення кількості фізичних вправ.

Заняття фізичними вправами сприяють не лише збереженню правильної постави, а й забезпечують високий м'язовий тонус, допомагають тримати в нормі вагу, спалюючи зайві калорії, зберігають міцність кісткової тканини, поліпшують роботу легенів.

#### Список використаної літератури:

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М.Алексеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка / В.П.Алферова. – Л.: Медицина, 1991. – 416 с.
3. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Е.М.Вайнруб. – Киев: Здоровье, 1988. – 133 с.
4. Гитт В.Д. Исцеление позвоночника / В.Д.Гитт. – М.: Лабиринт Пресс, 2006. – 256 с.
5. Горбачов М.С. Постава молодшого школяра/ М.С.Горбачов // Фізична культура у школі. – 2014. – №3. – С.25–28
6. Мирская Н.Б. Нарушения осанки, типичные ситуации / Н.Б.Мирская. – М.: Чистые пруды, 2005. – 30 с.