

# ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ ХРЕБТОВОГО СТОВПА ПІДЛІТКІВ

*Лубішева Аліна*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Науковий керівник: Яворська Тетяна Євгенівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту*

*У статті розглянуто проблему використання фізичних вправ для оптимізації функцій хребтового стовпа підлітків.*

**Ключові слова:** фізичні вправи, хребет, постава, підлітки.

**Постановка проблеми.** Проблема функціональних порушень постави у школярів залишається однією із найактуальніших у медичній та педагогічній практиці. Пріоритетне місце в структурі дитячої патології займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), значну частину яких складають порушення постави. Так, за даними багатьох авторів (Т. А. Калб, 2002; П. И. Храмцов, 1995; С. К. Дехтяр, 1997; Г. В. Максименко, 1996; О. І. Бичук, 2001), різні форми порушень постави – мають 40–71 % дітей шкільного віку.

Виявлення цих порушень ускладнене тим, що ранні ознаки функціональних дефектів постави майже непомітні, і тому занепокоєння викликають уже суттєві, явно виражені структурні деформації хребтового стовпа [3]. Крім значного косметичного дефекту, патологія постави спричиняє складні морфологічні та функціональні зміни в системах організму, проявом яких є хвороби респіраторної, серцево-судинної, травної систем; вегето-судинні дистонії, неврологічні й психічні розлади; напруження адаптаційних механізмів організму. Крім того, морфологічні порушення постави значною мірою знижують прояв потенційних можливостей людини в зрілому віці, обмежують коло вибору професійної освіти, негативно впливають на репродуктивну функцію (є причиною ускладнень вагітності й пологів), а їх швидке прогресування призводить до ранньої інвалідності [4; 6].

Тому, у справі виховання здорового, гармонійно розвинутого та дієздатного покоління велике значення мають попередження й корекція дефектів постави [4].

Фізичне виховання підлітків із дефектами постави має бути спрямоване на вирішення таких загальних завдань, як підвищення емоційного стану; нормалізацію основних нервових процесів; покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем; зміцнення дихальної мускулатури; активізацію загальних і місцевих обмінних процесів.

На фоні загальних завдань необхідно вирішувати і спеціальні, направлені на утворення фізіологічних передумов правильної постави: напрацювання достатньої силової та загальної витривалості м'язів тулуба; покращення координації рухів і рівноваги. До спеціальних завдань належать також виправлення дефекту й закріплення навичок правильної постави [4; 6].

Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що, незважаючи на значні здобутки в цьому напрямі, порушення постави у підлітків загальноосвітніх навчальних закладів і надалі є нагальною проблемою в усіх регіонах України й потребує подальшого осмислення, вивчення та науково-експериментального обґрунтування [1; 2; 5].

**Мета дослідження** – визначити ефективність використання фізичних вправ для оптимізації функцій хребтового стовпа підлітків.

**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. Обґрунтувати ефективність використання фізичних вправ для оптимізації функцій хребтового стовпа підлітків.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, опитування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент з використанням інструментальних методів: антропометрія, вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ); методи математичної статистики.

Внаслідок проведеного опитування встановлено, що в більшості учнів, особливо в дівчат, виникає значна задишка під час фізичних навантажень, що свідчить про низький рівень тренуваності або патологію внутрішніх органів. У раціоні харчування підлітків переважають тваринні жири, значно обмежене вживання свіжих овочів та фруктів. Більшість учнів свій вільний час проводять пасивно й мають неправильні рухові навички: сплять на боці із зігнутими ногами, стоять, розподіливши вагу тіла на одну ногу, сидять, підтримуючи голову однією рукою, носять портфель на одному плечі.

Проаналізувавши результати наших досліджень, ми дійшли висновку, що більшість школярів старшого шкільного віку мають порушення постави в сагітальній площині; великий відсоток цих порушень є фіксованими формами, що вимагає більш тривалої корекції. Це вказує на потребу розробки комплексу фізичних вправ, спрямованого на оптимізацію функцій хребтового стовпа, на профілактику та корекцію порушень постави залежно від виду її порушень, а також супутніх патологічних станів, які є наслідками основного захворювання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави в учнів загальноосвітніх шкіл / Н. Білошицька. – Л.: Логос, 1999. – 32 с.
2. Галіздра А. А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – Х.: ОВС, 2005. – № 2 (18). – С. 25–27.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 279 с.
4. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика / И. А. Котешева. – М.: Эксмо, 2004. – 208 с.
5. Клинические, функциональные и инструментальные методы исследования в физической реабилитации / под ред. В. К. Ярового. – Севастополь: [б. и.], 2004. – 126 с.
6. Медицинская реабилитация / под ред. В. А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – С. 161–236.