

УДК 796.01/09

Микитенко О.С.<sup>1</sup>, Терентьева Н.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студ.гр. – ФКС 24001м НУБІП України

<sup>2</sup>наук. керівник – д-р пед. наук, проф. НУБІП України

## **ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ**

У молодших школярів – актуальна педагогічна проблема

Підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління – одне з головних завдань фізичного виховання, що є невід'ємною складовою шкільного навчально-виховного процесу. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури людини.

Однією з нагальних проблем шкільного сьогодення є порушення постави у молодших школярів; профілактика та корекція цього явища.

Порушення опорно-рухового апарату виникають у період інтенсивного росту та розвитку організму внаслідок високого рівня статичного, сенсорного та інформаційного навантаження, низького рівня загальної рухової активності, незбалансованого харчування, відсутності спеціальних вправ для зміцнення корсетних м'язів, невідповідності організації фізичного виховання морфо-функціональним особливостям і ступеню індивідуальної тренуваності організму дитини; невідповідності шкільних меблів і домашнього робочого місця росту дитини та інших факторів.

Практично здорові діти становлять сьогодні лише 1-4 % від усього дитячого контингенту. Майже кожна третя дитина має ознаки «малих» з'єднано-тканинних дисплазій, що, в свою чергу, призводить до збільшення патології не тільки опорно-рухового апарату, а й основних органів і систем, таких, як серцево-судинна, сечовидільна, дихальна, травна. Кожна четверта дитина має підготовчу групу здоров'я. Також у 2-3 рази збільшилася частота виявлення важких форм сколіозу, інтенсивно зростають прояви дистрофічних змін опорно-рухового апарату, такі, як ранній остеохондроз і остеопороз.

Все це сприяє травматизму, пов'язаного зі зниженням стійкості опорно-рухового апарату. У 70 % дітей спостерігається недостатня мінералізація кісткової тканини з порушенням її архітектоніки. У таких дітей у 2-2,5 рази зростають строки відновлення після травм.

Фізіологічна потреба дитини у русі для нормального росту й розвитку становить 17-22 тис. рухів на добу. Більшість дітей реалізують її тільки на 60-70 %. Прийшовши у 1-й клас школи, дитина вимушено, у силу організації режиму шкільного життя, в 2 рази знижує рухову активність, оскільки більшість свого часу проводить сидячи. У цьому положенні в умовах школи дитина змушена проводити час, що у 4-5 рази перевищує фізіологічну норму.

Аналіз літературних джерел із проблеми порушення постави молодших школярів дозволив систематизувати їх за напрямками дослідження. Так, використання засобів фізичного виховання при порушенні постави розглядають Абделькрім Б., Бен Ларбі А., Богдан К., Васильчук Г.В., Волкова О.А., Голівець М.О., Головка А., Гусев В., Дегтярьова Т.П., Джуринський П., Кашуба В.О., Ковальова О.М., Лукіячук В.Л., Петрович В.В., Присяжнюк С.І., Рассолов А.І., Скорина О.В., Шаповаленко В.І., Щирба В.А. та ін.; методи профілактики та корекції – Беседа В., Голяка С.К., Горбачов М.С., Дашина О.Г., Дронов А.А., Дяченко А.А., Євмінов В., Зелененко Н.О., Зобова Н., Ісакован В.Я., Козубенко Н., Колісник В., Корсакова Є.А., Купаєв В.В., Лахманюк С., Лемешко О.Й., Лисенко М.П., Маліначенко О., Мусієнко В., Насраллах З.Х., Невелика А.В., Різник Р.С., Санін М., Ступченко С., Сутула А., Філіппова Н.Н.; Яримбаш К. та ін.; методи фізичної реабілітації – Андрійчук Ю.Т., Аршин В.В., Афанасьєв С., Бондарчук В., Давибіда Н.О., Євдокимова Н.О., Калужин В., Крихтін І.О., Кулик Т.Я., Махназ К., Сенів Ю.І., Ставінська О.М., Таратухіна Л.М., Ткаченко А.А., Пешкова О.В., Шорін Г.А. та ін.

Отже, постійно зростаючий відсоток школярів зі сколіозом та іншими порушеннями опорно-рухового апарату роблять проблему профілактики та корекції їх постави особливо актуальною на даний момент; потребує узагальнення та систематизації підходи до її вирішення в умовах шкільного середовища.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сколіоз – «професійне захворювання» школяра // Завуч. Шкільний світ. – 2004. – № 31. – С. 16–17.

2. Шаповаленко В.І. Виховання правильної постави та попередження неправильної на уроках фізичної культури та самостійних заняттях : метод. реком. для вчителів, вихователів та батьків / Уклад. В.І. Шаповаленко. – Чернігів, 2011. – 38 с.

3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави / В.А. Щирба // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – № 3. – С. 28–34.