

УДК: 796: 615.8: 616.7

Єрмолаєва А.В.¹, Панкєєва С.С.², Кіхта К.А.³

¹ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз – 220м НУ «Запорізька політехніка»

³ викл. Запорізький гуманітарний фаховий коледж НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОРЕКЦІЙНИХ ВПРАВ ТА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Порушення постави – це стан, що супроводжується патологічно – постійним викривленням хребта. До нього відносять: лордоз, кіфоз та сколіоз [4].

За статистичними даними порушення постави займають одне з провідних місць за розповсюдженістю серед дітей молодшого шкільного віку.

Основні причини виникнення і розвитку порушень постави:

- слабкість м'язів;
- нерівномірний розвиток м'язів, які утримують хребет у правильному положенні;
- незадовільний загальний режим життя (недостатня фізична активність, недостатній або надмірний пасивний відпочинок, відсутність прогулянок на свіжому повітрі, тощо);
- неправильний режим харчування;
- погані умови для сну (незручна, занадто м'яка або жорстка постіль);
- невідповідні зростові дитини меблі;
- неправильні пози і погані звички [2].

Корекційні вправи і лікувальний масаж є найважливішим засобом у комплексному лікуванні дітей з порушенням постави. Їх головні завдання:

- запобігання подальшому прогресуванню і виправлення на ранніх стадіях;
- зміцнення м'язів опорно-рухового апарату;
- корекція м'язових змін;
- виховання і закріплення навички правильної постави [1].

Порушення постави у дітей молодшого шкільного віку не складно піддається корекції засобами застосування корекційних вправ і лікувального масажу, якщо батьки вчасно звернуть на це увагу і виключать фактори провокуючі порушення постави. Адже, чим раніше будуть виключені провокуючі фактори й почнеться лікування, тим кращий буде результат [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубровський В.І. Лікувальний масаж. СПб: ВЛАДОС, 2005. 504с.
2. Дубровський В.І. Лікувальна фізкультура і лікарський контроль. М: ТОВ «Медичне інформаційне агенство», 2006. 598с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ, Олімпійська література, 2000
4. Козак Д.В. Лікувальна фізична культура: посібник Тернопіль: ТДМУ, 2018. 108с.