

УДК 613.97:796.011.3-057.87

Шип Н.Є.

старш. викл., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СЛУХАЧІВ ЗВО ТА ЗАСОБИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ

Анотація. Представлений матеріал присвячений висвітленню наявного становища з порушеннями постави у студентів ЗВО. Виявлені причини виникнення цих порушень та запропоновані заходи, що здатні сприяти поліпшенню постави. Вправи, що запропоновані для корекції постави, можливо застосовувати і для профілактики викривлення хребта у студентів.

Ключові слова: студент, навчання, постава, вправи.

Abstract. The presented material is devoted to highlighting the current situation with posture disorders in students of higher education institutions. The causes of these disorders are identified and measures are proposed that can contribute to improving posture. The exercises proposed for posture correction can also be used to prevent spinal curvature in students.

Key words: student, study, posture, exercises.

Актуальність проблеми. Правильне положення хребта є запорукою правильного розвитку організму. У студентів ще продовжується формування функціональних можливостей тіла. Хребет людини – як стовбур дерева, являє собою основу та опору всього тіла. Правильна постава дає змогу повноцінно розвиватись, мати гарне здоров'я, сприяє

розвитку фізичних якостей. Правильна постава впливає також на психологічний стан людини.

Мета дослідження: розробити програму формування правильної постави у студентів, запропонувати ефективні засоби і методи поліпшення їх фізичного стану.

Завдання та методи дослідження: Проаналізувати інформацію стосовно корекції стану опорно-рухового апарату у студентів. Дібрати засоби фізичного виховання для формування правильної постави у студентів.

Виклад основного матеріалу: За даними наукових досліджень та методичних джерел можна стверджувати, що рівень здоров'я студентської молоді України викликає значну тривогу [3, 7]. З кожним роком зростає кількість студентів, що мають відхилення стану здоров'я та фізичного розвитку. Це зумовлено інформаційним та емоційним перенапруженням, якого зазнають студенти під час навчання, а також соціально-економічними, екологічними проблемами і гіподинамією, сидячим способом життя, нестачею рухової активності. Внаслідок цього збільшується чисельність молоді з порушеннями постави. Тільки близько 15% студентів мають нормальну поставу. Найбільшу кількість відхилень становить сколіотична постава – близько 36%. Кругла спина спостерігається у 24%, стільки ж студентів мають сутулу спину. І навіть серед студентів з нормальною поставою 30% входять до числа тих, що схильні в майбутньому мати проблеми з поставою. Тому надважливо розробляти технології запобігання порушень опорно-рухового апарату студентів засобами фізичного виховання. Тим більше, що в студентському віці організм ще продовжує формуватися та бурхливо розвиватись, що створює сприятливі умови для корекції постави та набуття корисних звичок здорового способу життя.

Як зазначають літературні джерела, близько 80% випадків порушення постави у студентів виникають не в результаті захворювань, а внаслідок недостатнього фізичного розвитку і не набутої впродовж шкільного навчання навички правильного положення тіла під час занять та у побуті [4, 6].

Починати корекцію постави необхідно з оцінювання рівня фізичного стану, добору необхідних фізичних вправ. Після тривалого застосування вправ фіксують динаміку позитивних змін. В подальшому – виконання профілактичних вправ та дотримання правил для збереження правильної постави, підтримання належного рівня фізичного розвитку [2].

Найпростішим способом виявлення викривлень хребта може бути проведення лінії по всій довжині хребта в положенні глибокого нахилу.

Коли людина після цього стає прямо, то при нормальній поставі ця лінія залишиться прямою, а при викривленнях буде звивистою. Ступінь та вид порушень постави більш точно визначають медичні працівники під час проходження студентами медичного огляду.

Основу правильного формування та міцності хребта являє собою достатній розвиток «м'язового корсету», тобто м'язів, що його підтримують та достатня рухливість у суглобах. Таким чином, постава людини формується завдяки дотриманню правильного положення тіла та достатньому рівню фізичного розвитку, якого можна досягти дотриманням оптимального рівня фізичної активності [1, 2].

Сучасне навчання у ЗВО передбачає користування цифровими гаджетами впродовж тривалого часу, використовують їх студенти і у побуті. Але це призводить до тримання голови у передньому нахилі. Через це м'язи підлягають набагато більшому напруженню для її утримання. Тому м'язи ший та верхньої частини спини знаходяться у розтягнутому та напруженому положенні з послідуємим гіпертонусом, а хребці – у стані постійної компресії, що призводить до їх деформації. Це сприяє погіршенню кровопостачання головного мозку та зажимам нервових корінців шийно-грудного відділу хребта. Під час навчання та у побуті студенти багато часу перебувають неправильно сидячи за столом, напівлежачи, що має негативні наслідки: згиначі тулуба і хребет отримують додаткове навантаження, що спричиняє передній нахил таза, цей нахил зумовлює надлишкове вигинання поперекового та шийного відділу хребта вперед. Хребці розташовуються неправильно, отримують нерівномірне навантаження та компресію, що провокує їх деформацію та виникнення міжхребцевих гриж. Також цей нахил провокує грудний кіфоз [2].

При правильному положенні сидячи таз розташований вертикально, хребет знаходиться в нейтральній позиції, грудна клітина врівноважена по відношенню до таза, стегна щільно контактують із сидінням. Таким чином навантаження природним чином рівномірно впливає на хребет, м'язи не перенапружуються.

Утримання правильної постави передбачає формування звички її контролювати на рівні рефлексів, а також достатній розвиток відповідних м'язів, що у багатьох малорухливих студентів є недостатнім. Внаслідок тривалого неправильного сидіння та відсутності регулярних фізичних вправ з повною амплітудою є скорочення м'язів розгиначів таза. Виникає задній тазовий нахил та кіфоз поперекового, а також шийного відділу хребта [6].

З огляду користі для правильної постави необхідно приділяти

особливу увагу розвитку мобільності гомілковостопних, тазостегнових суглобів, грудного відділу хребта. Стабільність повинні зберігати колінні суглоби, поперековий та шийний відділи хребта.

Фундаментом тіла та постави виступає стопа людини. Наявність плоскостопості передбачає втрату природної форми склепіння. Тому при розробці програм коригування постави необхідно комплексно підходити до підбору вправ, що вплинули б на всі вище перелічені аспекти [4, 5].

Нами пропонуються комплекси фізичних вправ та програми підвищення фізичної активності для студентів. Займатись вправами студенти повинні не менше 3 разів на тиждень. Для контролю рівня рухової активності проводиться тестування наступним чином: кожен за допомогою додатку на смартфоні, фітнес браслета, трекера, розумного годинника тощо фіксує кількість кроків, що здійснює щоденно і підраховує середній показник за тиждень. Якщо студент веде малорухливий спосіб життя, він отримує рекомендації, як поступово підвищити свій рівень рухової активності. Комплекси фізичних вправ спрямовані на зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості, зміцнення організму в цілому. Вправи передбачають використання фітнес-стрічок, скакалок, гімнастичних палиць, м'ячів, також обережно використовуються вправи з невеликим навантаженням. Такі вправи дозволяють у доволі невеликий строк надати м'язам необхідний тонус та збільшити їх масу. При доборі вправ звертається увага на те, щоб під час рухів задіявалось багато суглобів, застосовуються складнокоординаційні функціональні вправи [4, 6]. Основне спрямування таких вправ:

- розвиток гнучкості з метою досягнення вільних рухів з необхідною амплітудою в усіх суглобах (обертання, махи, вправи йоги);
- зміцнення м'язів стабілізаторів хребта (статичні та динамічні вправи, планки, вправи з предметами та обтяженнями);
- зміцнення м'язів, що відповідають за положення лопаток (вправи з вертикальною та горизонтальною тягою, віджимання, жими тощо);
- загальний розвиток силових якостей (присідання, піднімання важких предметів з підлоги (становая тяга) тощо);
- загальний розвиток швидкісно-силових якостей та спритності (біг з прискоренням, човниковий біг, стрибки);
- спортивні та рухливі ігри для розвитку спритності, швидкості та координації.

Важливо зазначити, що під час виконання вправ необхідно суворо слідкувати, щоб тіло не зазнавало перекосів, м'язи з обох сторін від хребта працювали синхронно.

Дуже ефективні для студентів заняття ритмічною гімнастикою в

музичному супроводі, які дозволяють підвищувати загальний фізичний стан, розвивати спритність, гнучкість та інші якості на фоні емоційного задоволення. За можливості регулярно відвідувати басейн можуть бути запропоновані заняття аква-аеробікою, вивчення елементів плавання, техніки розслаблення та розвантаження хребта у воді.

Студентам, що мають відхилення у будові стопи пропонується віброгімнастика стопи за О.О. Мікуліним. Цю вправу необхідно виконувати 4-5 разів на день по 30 повторень поспіль. В положенні стоячи відірвати п'яти від підлоги на 2-3 см (підйом на носочки) і різко опустити їх на підлогу. Також цю вправу пропонується робити тим, хто впродовж дня багато ходить, носить незручне взуття, на високих підборах, тобто стопа отримує надмірне навантаження [3].

Ризик для виникнення неправильної постави виникає у студентів з надлишковою вагою. Крім недостатнього розвитку м'язів хребет під впливом ваги створює небажані нахили, внаслідок страждають суглоби та хребці. Для таких студентів показані вправи у воді, загальне зміцнення м'язів, підвищення рухової активності, раціональне харчування.

Регулярне виконання таких вправ, підтримання загального рівня фізичної активності, слідування за правильною поставою та дотримання оптимальної ваги тіла гарантовано скорегує дефекти постави та забезпечить повноцінне навчання та життя сучасного студента [4].

Висновки: Викривлення хребта виникають у студентів ЗВО через малорухливий спосіб життя, приділення значного часу користуванню телефонами і комп'ютерами, знаходячись при цьому в неправильному положенні. виправлення незначних дефектів постави можливе за вчасного їх виявлення. Корекції та профілактиці порушень сприяє підвищення загальної рухової активності та регулярне виконання спеціальних фізичних вправ.

Список використаних джерел

1. Башлак О. Б., Крижова Е. В., Поболь В. М. Порушення постави як передумова сколіотичної хвороби. Київ. 2004, С. 25–27.
2. Кашуба В.А. Біомеханіка постави. Київ : Олімпійська література. 2003. 250 с.
3. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро, 2010. 20 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ. Олімпійська література. 2011. 224 с.

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2005. 436 с.
6. Супруненко М. В. Профілактика і корекція порушень постави опорно-рухового апарату у студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129 (3). С. 300–303.
7. Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. URL : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html