

УДК [615.825:616.7]-053.5

Мирна А. І.¹, Доновська А.А.²

¹ канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

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

ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Протягом багатьох років питання фізичного виховання все більше привертають увагу педагогів, лікарів та батьків. І це не випадково. Велике значення мають добре організовані заняття з фізичного виховання для зміцнення здоров'я дітей, підвищення працездатності їх організму та розширення функціональних можливостей.

Згідно різних даних до 62% дітей потребують корекції хребта (і ця тенденція продовжує зростати), вони страждають порушенням опорно-рухового апарату в тій чи іншій мірі. Це стає передумовою до розвитку багатьох хронічних хвороб.

Постава – це звична, мимовільна поза людини в стані спокою та під час руху, її основою є хребет. Характер постави залежить від вигинів хребта і грудної клітки, взаємного розташування голови, плечового поясу, рук, тулуба, таза та ніг. Вона формується в процесі росту і розвитку людини і змінюється в залежності від умов побуту, навчання, праці, занять фізичними вправами. Тому дуже важливо з дня народження дитини дбати про формування її правильної постави.

Від вміння правильно тримати своє тіло залежить не тільки зовнішній вигляд людини, але і її здоров'я. Порушення постави несприятливо позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оскільки правильна постава є важливим показником стану здоров'я.

Сидяча природа шкільних занять, перший і постійний ворог правильної постави. Через зневажливе відношення до фізичної культури школярі переходять із класу в клас з сутулою спиною, нахиленою головою та іншими деформаціями, які викликані особливістю шкільного навчання. Школярі дуже багато часу проводять сидячи, причому часто сидять неправильно: горбляться, низько схиляють голову, нерівно тримають плечі. Така шкідлива звичка дуже згубно позначається на поставі.

Майже всі діти мають «комп'ютерну залежність» та залежність від гаджетів: вони годинами проводять у віртуальному світі, сидячи за комп'ютером чи гаджетом у неправильній позі, що призводить до того, що діти виростають слабкими, погано розвиненими фізично, з порушеннями постави. Невідповідність розмірів і конструкції меблів зросту дитини також призводить до виникнення порушень постави.

У молодших класах учні проводять в класах від 4 до 6 годин. Разом з тим, статична витривалість у школярів невелика, стомлення організму розвивається відносно швидко, що пов'язано з віковими особливостями рухового апарату. Зовні це проявляється в зміні пози, руховому неспокої. Важким завданням для школярів є й нерухомий статичний стан. Учні молодших класів не можуть утримати стійку «струнко» більше 5-7 хвилин.

Мета нашої роботи – розробити та обґрунтувати комплексну програму корекції постави у дітей молодшого шкільного віку, оцінити її ефективність.

Для реалізації мети дослідження необхідно вирішити наступні завдання:

- вивчити літературу та інші джерела інформації з даної теми;

- визначити методи дослідження;

- визначити роль систематичних фізичних вправ у формуванні постави школярів;

- провести аналіз дослідження та розробити практичні рекомендації для впровадження в роботу учбових, лікувальних та оздоровчих закладів.

Для виконання наукової роботи ми використовували наступні методи: аналіз літературних джерел, збір анамнезу, візуальний огляд, карту рейтингу постави (за проф. Клапчуком В. В., 2005 р.). Оцінку функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи проводили з використанням функціональних проб Генче, Штанге, Руф'є, Мартине-Кушелевського, оцінювали життєву ємність легень та визначали число серцевих скорочень (ЧСС).

Дослідження проводилось на базі Запорізького класичного ліцею на протязі 2 місяців, в ньому приймали участь 20 школярів молодшого шкільного віку, які були розподілені на основну (ОГ) та контрольну (КГ)

групи по 10 осіб в кожній. В КГ використовується загальноприйнятий комплекс ЛФК, а в ОГ - комплекс ЛФК, спеціально підібраний нами, також застосовувався масаж шийно-грудного відділу хребта.

Аналіз літературних джерел свідчить, що фізична реабілітація школярів з порушенням постави є невід'ємною складовою відновлювального процесу.

Гіпотеза полягає в тому, що підібраний нами комплекс методів фізичної терапії підвищить функціональні можливості опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної системи.