

## ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лістау К.О., Доцюк Л.Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Серед захворювань опорно-рухового апарату одне з перших місць як за частотою, так і за складністю патологічних змін займають різні види порушення постави. У свою чергу, питання корекції постави представляє одну з найбільш актуальних проблем дитячого здоров'я, так як постава розглядається не тільки як один з факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини. Включення в комплекс лікувальної фізичної культури вправ з елементами оздоровчої гімнастики хатха-йога дозволяє цілеспрямовано усунути відхилення від правильного формування постави у дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** порушення постави, діти молодшого шкільного віку, оздоровча гімнастика хатха йога.

**Постановка проблеми.** Питання корекції постави представляє одну з найбільш актуальних проблем здоров'я, так як постава розглядається найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини [1; 16].

У роботах ряду авторів показано, що порушеннями постави страждають близько 40% дітей молодшого шкільного віку, приблизно у 30% дітей молодшого шкільного віку відзначається будь-яка ортопедична патологія [2; 10; 14; 18]. Тому пошук нових засобів, форм, методів фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, що мають виражені порушення постави є актуальною проблемою практики фізичного виховання підростаючого покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під нормальною або правильною поставою мається на увазі звична поза невимушено стоїть людини, що тримає тулуб прямо і голову без активного напруження м'язів. Постава є об'єктом дослідження в різних наукових областях, таких як естетика, фізіологія, біомеханіка, медицина, педагогіка, фізична культура. Постава тіла людини визначається положенням хребта як основного стрижня, на якому тримається все тіло. Правильна постава характеризується рівномірним розвитком всіх вигинів хребта.

Причинами порушення постави в молодшому шкільному віці нерідко є відхилення від нормального розвитку скелета і м'язової системи в післяпологовому періоді і дошкільному віці. Знання цих причин служить знаходженню раціональних шляхів реабілітації порушень постави в молодшому шкільному віці [5; 7]. З особливою ретельністю потрібно підбирати види реабілітаційних вправ, їх дозування, обсяг і інтенсивність виконання.

Поставу визначають багато чинників, найбільш значимі з них: довжина і форма кінцівок, кут нахилу тазу, положення і форма хребта, положення лопаток, ступінь розвитку мускулатури, наявність хронічних захворювань.

Дефекти постави можуть спостерігатися в сагітальній та фронтальній площинах. Розрізняють такі види порушень постави в сагітальній площині, при яких відбувається зміна правильного співвідношення фізіологічних вигинів хребта: сутулість, плоска спина, кругла спина, кругло-ввігнута спина.

Дефекти постави у фронтальній площині не поділяються на окремі види. Для них характер-

не порушення симетрії між правою і лівою половинками тулуба; хребетний стовп являє собою дугу, оберненою вершиною вправо або вліво; спостерігається асиметрія як трикутників талії, так і пояса верхніх кінцівок (лопатки і плечі), голова нахилена в сторону. Бокове відхилення від хребта при функціональних порушеннях постави у фронтальній площині нестійке, воно може бути виправлено вольовою напругою мускулатури або в положенні лежачи; відсутні ознаки торсії хребців [11; 7]. Основні види порушення постави представлені на рис. 1.

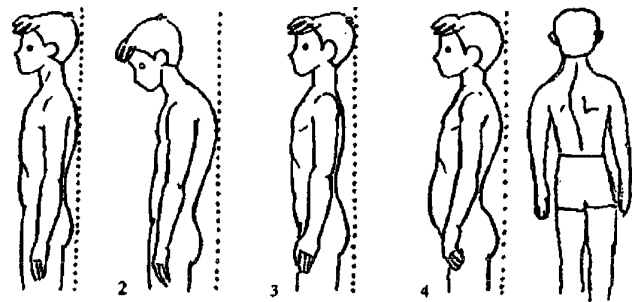


Рис. 1. Види порушення постави: 1 – правильна постава, 2 – кругла спина, 3 – плоска спина, 4 – кругло-ввігнута спина, 5 – порушення постави у фронтальній площині (сколіоз)

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Програми і методики фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури, спрямованих на корекцію постави, містять безліч загальнорозвиваючих вправ. Серед них, як фізіологічно більш вигідні, в основному, застосовуються симетричні вправи динамічного характеру.

На думку деяких дослідників доцільно поєднання динамічних і статичних вправ для розвитку витривалості організму. Дані вправи сприяють розвитку силової витривалості, покращують кровообіг в м'язах і сприяють формуванню правильної постави. Після статичних зусиль рекомендується вводити вправи на розслаблення і активні рухи [6].

**Мета дослідження** – науково-технологічне та експериментальне обґрунтування процесу реабілітації і профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку на основі використання окремих комплексів фізичних вправ з елементами оздоровчої гімнастики хатха-йога.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити ознаки та особливості формування правильної постави і механізми порушень постави дітей молодшого шкільного віку.

2. Вивчити вплив методики фізичної реабілітації з елементами гімнастики хатха-йога на морфологічні, функціональні, фізичні показники та працездатність у дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави.

3. Визначити ефективність розробленої методики фізичної реабілітації порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилися в період з вересня по грудень 2017 р. на базі Чернівецької спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 2. У реабілітації дітей з порушеннями постави, зарахованих до експериментальної групи, використовувалися прийоми лікувальної фізичної культури (ЛФК) з елементами йоги, що формують навички фізіологічної правильної постави, які зміцнюють м'язовий корсет хребта, зв'язкового-м'язовий апарат суглобів хребта, гомілок і стоп. У комплекс занять ЛФК входили вправи гімнастики хатха-йога. Вправи підбиралися і дозувалися індивідуально в залежності від виду і характеру порушень постави.

У комплекси вправ були включені асани (пози) оздоровчої гімнастики хатха-йога (напівпоза лотоса, поза лотоса, напівпоза царя риб, поза змії, поза лелеки, поза кішки, поза сарани, поза лука, поза коника, поза собаки, поза ластівки, поза корови), крім окремих вправ розучували комплекс «Сурья Намаскар – вітання сонця». Особлива увага приділялася вправам, що дозволяють врівноважити силу м'язів правої і лівої сторони тулуба для досягнення симетричності його розвитку.

Експериментальна програма реабілітації порушень постави у дітей молодшого шкільного віку включала в себе лікувальну фізичну культуру з елементами хатха-йоги. Заняття ЛФК

з елементами хатха-йоги проводилися 3 рази на тиждень. Тривалість одного заняття становила 30 хвилин.

В таблиці 1 представлено основний зміст заняття лікувальною фізичною культурою з елементами йоги.

Планування додаткових занять проводилося відповідно до методичних рекомендацій, що застосовуються в медичних та оздоровчих установах для корекції постави дітей молодшого шкільного віку. Планування оздоровчих занять здійснювалося з урахуванням розкладу шкільної програми і без перерви на період канікул.

Основним завданням педагогічного експерименту було виявлення ефективності розробленої програми методики проведення додаткових занять з дітьми, що мають порушення формування постави.

Проведення комплексного обстеження учнів початкових класів з порушенням формування здійснювалося на початку та по завершенню педагогічного експерименту, що дозволило оцінити ефективність використання розробленої програми методики реабілітації порушень посилення у дітей.

Зміни показників стану постави оцінювали за 5-бальною шкалою. Визначали наступні показники у фронтальній площині: симетричність шийно-плечових ліній, симетричність кутів лопаток, симетричність тулуба, симетричність тазу. В сагітальній площині оцінювали форму грудної клітки, відставання лопаток, величина грудного кіфозу, відхилення тулуба назад, величина поперекового лордозу.

**Висновки.** Правильна постава характеризується такими показниками: прямим положенням голови і шиї, правильними фізіологічними вигинами, правильним кутом нахилу таза, вертикальним розташуванням остистих відростків, горизонтальним рівнем кутів лопаток і надпліч, рівними трикутниками талії, горизонтальним рівнем клубових кісток, симетричним положенням

Таблиця 1

Зміст занять лікувальною фізичною культурою з елементами йоги

Частини заняття (тривалість)	Задачі	Зміст
Вступна 5 хвилин	1. Помірно загально тонізуюча дія на організм	1. Ходьба, біг.
	2. Організація уваги та підготовка до складних за координацією рухів	2. Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи
	3. Фіксовано увага на поставі	3. Вправи з фіксацією правильної постави, асани йоги, які виконуються з положення стоячи
Основна 20 хвилин	1. Корекція основних та супутніх проявів дефектів постави	1. Спеціальні коригуючі вправи для корекції порушених фізіологічних вигинів (лордозів, кіфозів)
	2. Укріплення окремих м'язових груп	2. Загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами (у вихідному положенні лежачи, з м'ячами, гантелями, з опором). Асани йоги
	3. Удосконалення діяльності дихальної та серцево-судинної систем	3. Дихальні вправи
	4. Формування м'язового корсету	4. Спеціальні вправи, які сприяють створенню м'язово-суглобових відчуттів. Асани йоги
	5. Створення м'язово-суглобового відчуття правильної постави	5. Вправи на розслаблення
	6. Удосконалення діяльності основних вегетативних систем	6. Асани йоги
Заключна 5 хвилин	1. Зниження рівня перебігу вегетативних функцій	1. Ходьба.
	2. Удосконалення контролю правильної постави	2. Вправи на дихання, розслаблення, на фіксацію правильної постави

сідничних складок, однаковою довжиною нижніх (верхніх) кінцівок, правильним положенням стоп, плечі помірно розгорнуті і злегка опущені, лопатки симетричні, грудна клітка циліндрична або конічна, живіт плоский або рівномірно і помірно опуклий. Використання фізичних вправ для реабілітації порушень постави додатково до уроків фізичної культури в школі ефективно сприяє формуванню правильної постави у дітей початкових класів.

1. Включення в комплекс лікувальної фізичної культури вправ з елементами оздоровчої гімнастики хатха-йога дозволяє цілеспрямовано усунути відхилення від правильного формування постави у дітей молодшого шкільного віку. Так, у школярів експериментальної групи достовірно покращилися такі показники: деформація груд-

ної клітки (з 3,3 до 3,5 балів), симетричність кутів лопаток (з 3,4 до 3,9 балів), відставання лопаток (з 3,4 до 3,8 балів), симетричність тазу (з 3,3 до 3,5 балів) тощо.

2. Використання додаткових занять лікувальною фізичною культурою з елементами гімнастики хатха-йога позитивно впливає на функціональний стан учнів молодших класів з порушенням постави. Зареєстровано позитивні зміни у процесі проведення експерименту у показниках фізичних тестувань (згинання і розгинання рук в упорі лежачи з 9,7 разів до 14,3 рази, підйом тулуба за 15 секунд з 9,4 разів до 10,4 рази), показниках функціонального стану організму (ЖЄЛ з 975 мл до 1350 мл, та показниках працездатності за результатами теплінг-тесту (з 46,3 балів до 59,6 балів).

### Список літератури:

1. Аболишин А.Г. Физическая реабилитация детей среднего школьного возраста с нарушением осанки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Аболишин. – Малаховка, 2005. – 136 с.
2. Билецкая В.В. Характеристика подходов к оценке физической подготовленности школьников / В. В. Билецкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 9-12.
3. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи / Іванна Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 12-16.
4. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги / Т.Э. Васильев. – М.: Прометей, 1990. – 21 с.
5. Верховая Т.В. Методологические особенности исследования осанки человека / Т. В. Верховая, В.А. Кашуба. – Киев: Олимп. лит., 2002. – 48 с.
6. Ворона С.В. Комплексні методики ЛФК та масажу при сколіозі для дітей шкільного віку / С.В. Ворона // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград, 2009. – С. 93-96.
7. Герасименко В.В. Соматометрична програмна оцінка змін при порушеній поставі та сколіозах першого і другого ступенів, розробка методів їх ефективної корекції / В.В. Герасименко, П.Ф. Колісник // Вісник Вінницького національного медичного університету. – 2006. – № 10 (2). – С. 330-331.
8. Земцова В. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59-63.
9. Игнатъева Т.П. Практическая хатха-йога / Т.П. Игнатъева. – СПб.: Нева, 2003. – 127 с.
10. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олімпійська література, 2003. – 279 с.
11. Клименко Ю.С. Фізична реабілітація дітей зі сколіотичними вадами хребта / Ю.С. Клименко // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2008. – № 1. – С. 30-33.
12. Мітько О.В. Аналіз застосування лікувальної фізичної культури в реабілітації хворих на сколіотичну хворобу / О.В. Мітько // Слобожанський науково-спортивний вісник: [зб. наук. пр.]. – Х., 2009. – № 1. – С. 114-116.
13. Мятіга О.М. Лікувальна фізична культура, лікувальний масаж і фізіотерапія при порушеннях постави / О.М. Мятіга, О.П. Ковальчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5 (38). – С. 175-178.
14. Пелешенко І.М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / І.М. Пелешенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 35-38.
15. Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005.
16. Сутула А.В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня як ефективний засіб профілактики порушень постави у школярів / А.В. Сутула, О.В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 1. – С. 112-115.
17. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О. Сутула, М.М. Кочуєва, Т.С. Бондар // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2010. – № 17 (204). – С. 295-305.
18. Твердохліб М.М. Вплив рухової активності на фізичний розвиток і здоров'я молодших школярів / М.М. Твердохліб, Ю.Л. Дяченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 15-17.

**Листау К.О., Доцок Л.Г.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Аннотация**

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одно из первых мест как по частоте, так и по сложности патологических изменений занимают различные виды нарушения осанки. В свою очередь, вопрос коррекции осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека. Включение в комплекс лечебной физической культуры упражнений с элементами оздоровительной гимнастики хатха-йога позволяет целенаправленно устранить отклонения от правильного формирования осанки у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** нарушение осанки, дети младшего школьного возраста, оздоровительная гимнастика хатха йога.

**Listau K.O., Dotsiuk L.G.**

Chernivtsi National University named after Yurii Fedkovich

## **USE ELEMENTS OF HEALTH GYMNASTICS HATHA YOGA FOR CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE**

### **Summary**

Among the diseases of the musculoskeletal system, one of the first places, both in frequency and complexity of pathological changes, is occupied by various types of posture disorders. In turn, the issue of posture correction is one of the most actual problems in child health, since posture is considered not only as one of the factors that characterize a certain position of the human body in space, but also as the most significant indicator of the structure of a person's health. Inclusion in the complex of medical physical training exercises with the elements of health gymnastics hatha yoga allows to purposefully eliminate the deviation from the correct formation of posture in children of junior school age.

**Keywords:** posture disorders, children of junior school age, health gymnastics hatha yoga.