

УДК 796.011.1:616-071.2-084-057.874

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

Красов О.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Шкільний вік – дуже відповідальний період у розвитку дитини. Саме в цьому віці закладається фундамент загального фізичного розвитку, виховання рухових умінь і навичок, а також виховання навички правильної постави. Найбільший вплив на поставу здійснює фізичне виховання, заняття спортом та побутова діяльність школяра. Але під впливом різних факторів (робоча поза, гіподинамія) порушується співвідношення фізіологічних вигинів хребта.

Ключові слова: постава, учні, фізична культура, навчальний процес, профілактика.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Для того, щоб оптимально використовувати системи фізичного виховання дітей шкільного віку, потрібно знати структуру і взаємозв'язок фізичної підготовленості та морфо функціонального стану дітей. По цій темі проводили дослідження ряд науковців (Н.В. Москаленко, 2009, В.Ю. Рубан, 2016, Т.В. Лук'яненко, 2009).

Погіршення стану здоров'я підростаючого покоління в Україні набуло за останні роки стійкого характеру. За статистичними даними стан здоров'я школярів починає погіршуватись ще в молодшому шкільному віці та до закінчення школи приблизно в 70% дітей спостерігається різного роду відхилення, як у стані здоров'я, фізичному розвитку, так і порушення постави. В результаті досліджень було виявлено, що такі негативні тенденції обумовлені перш за все недостатньою руховою активністю школярів, яка постійно прогресує вже не один рік, а також соціальними, економічними та технологічними негараздами, які спостерігаються в нашій країні. В даних умовах найбільш ефективними та доступними засобами оздоровлення на перше місце виходить фізичне виховання. Для цього визначають структурний комплекс рухової системи дитини. Це дає можливість розробити ефективні педагогічні дії [1].

Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості являється одним із головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Для вирішення цього завдання перш за все необхідно привести спосіб життя дітей у відповідності із закономірностями їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці і відпочинку.

Мета дослідження – на основі аналізу, узагальнення та систематизації даних літературних джерел обумовити та визначити педагогічні вимоги до формування правильної постави у школярів.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях було застосовано теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової практики профілактики порушення постави та формування правильної пози у дітей, коли вони стоять, сидять або ходять.

Виклад основного матеріалу. В період росту організму дитини в її кістково-м'язовій системі під впливом різних несприятливих факторів можуть виникнути ті або інші відхилення від нормального розвитку.

У молодшому шкільному віці кістково-м'язовий апарат нестійкий, легко піддається деформації, і якщо допустити нерівномірне і нераціональне навантаження на опорно-руховий апарат, то в дітей розвиваються різні паталогічні зміни. Особливо часто виникають порушення постави, тобто нефіксовані викривлення, які не піддаються виправленню (бокові викривлення і кіфоз).

Середній шкільний вік характеризується значними змінами в організмі підлітків – відбувається інтенсивний ріст тіла в довжину з посиленням процесу окостеніння хребта. Але окостеніння не завершується і до 14-15 років, хребет дитини ще піддається різним викривленням при нерівномірному навантаженні, неправильному положенні тіла тощо. Цим пояснюється розвиток всіляких викривлень, які виникають переважно в 10-14 років. Порушення постави можуть переходити в сталі викривлення (фіксовані) – сколіози, лордоз, кіфози тощо. В цей період ще можна коригувати ці вади, але виправленню вони піддаються гірше і за довгий час.

У старшому шкільному віці окремі частини тіла в своєму пластичному формуванні досягають форм дорослої людини. Кістки стають міцнішими і товщими в об'ємі, але процеси окостеніння ще тривають. Формування постави завершується і всі викривлення і деформації закріплюються. У цьому віці займатися коригувальною гімнастикою потрібно вже для того, щоб зміцнити м'язи і запобігти прогресові викривлень [2]. Як відомо, постава це положення тіла в спокої та в русі, і являє собою динамічний акт, пов'язаний з напруженням та розслабленням в м'язовій системі, які регулюються процесами збудження і гальмування в корі головного мозку. Це певний, набутий в процесі індивідуального розвитку і виховання динамічний стереотип.

У шкільному віці постава дітей особливо часто піддається порушенням у зв'язку з тим, що навчальний процес у школі і вдома (тривале сидіння і різні асиметричні пози) пов'язаний з великими вимогами до статичної витривалості м'язів, до яких вони ще недостатньо підготовлені.

Правильна постава характеризується такими показниками:

1. Пряме положення голови і симетрично окреслені шийно-плечові лінії.
2. Кути лопаток розміщені на одній лінії.
3. Трикутники талії симетричні.
4. Нормальні фізіологічні кривизни хребта в сагітальній площині (якщо дивитися збоку) плавно

переходять одна в одну, вершини вигинів відхиляються від середньої лінії в поперековому відділі вперед, а в грудному – назад не більше як на 3 см.

5. У фронтальній частині (якщо дивитись зі спини) хребет не повинен мати відхилення від середньої лінії, а має розміщуватись точно посередині тулуба, голова та шия повинна бути у вертикальному положенні.

6. Грудна клітка повинна мати симетричну будову, живіт підтягнутий.

7. Таз є опорою для хребта, а тому від його положення залежить стан хребта. Таз повинен розміщуватись строго симетрично, без бічного нахилу і ротації (повороту).

Різні відхилення від нормального розвитку спочатку виникають як функціональні порушення постави і якщо своєчасно не вжити заходів, то всі порушення з часом перетворюються в сталі деформації хребта (різного виду сколіози), які дуже важко піддаються виправленню, а то і зовсім невилковні.

Порушення постави спотворюють форму тіла, призводять до незмінюваних деформацій, є причиною різних захворювань та негативно впливають на загальний стан здоров'я і працездатність учня. Такий стан викликає тяжкі переживання, пов'язані з усвідомленням своєї фізичної неповноцінності.

Типи порушень постави бувають такі: сколіотична і кіфотична; кіфо-сколіотична; з круглою спиною; кіфо-лордична та лордотична. У формуванні правильної постави важливу роль відіграє стопа, яка є опорою для всього опорно-рухового апарату. Форма стопи безпосередньо впливає на стан постави. Якщо у школяра стопа сплюснена або плоска, її ресорна функція зменшується, а це несприятливо впливає на стан хребта, виникають різного виду деформації. Несприятливо впливає на формування стопи носіння м'якого взуття без каблуків. Але ходити босоніж по ґрунту або піску корисно.

Профілактика плоскостопості у школярів є дуже важливим питанням у загальній системі фізичного виховання.

Вади зору також ведуть до порушення постави, бо учень з поганим зором низько нахилиється над зошитом або книгою, згинаючи при цьому хребет.

Формування правильної постави має прямий зв'язок з розвитком усього організму. Важливими заходами, які необхідно проводити в школі для профілактики і виховання правильної постави учнів є:

1. Регулярний лікарський контроль за станом кістково-м'язової системи.
2. Навчання школярів правильних робочих поз.
3. Виховання і закріплення навичок правильної постави.
4. Систематичне проведення фізкультхвилин під час уроків.
5. Роз'яснювальна робота серед всього педагогічного колективу, а також серед батьків.

При медичному огляді школярів лікар повинен приділити особливу увагу стану опорно-рухового апарату. Участь класного керівника або вчителя фізкультури в огляді обов'язкова, щоб вони знали, у яких учнів є порушення постави та різних відхилень від норми.

Найпершими помічниками батьків в організації вдома правильного гігієнічного і рухового ре-

жиму учнів мають бути лікар, учитель фізкультури, класовод та класний керівник [5].

На заняттях у школі і вдома учні в середньому сидять по 6-10 годин за день. Весь цей час вони перебувають у статичному положенні, і якщо школяра, починаючи з 1 класу не навчити правильно сидіти за партою під час уроку, а вдома за приготуванням домашніх завдань, то вимушені, неправильні пози призведуть потім до порушень постави і різних демонстрацій.

Учителі – класоводи повинні відповідати за виховання правильної постави своїх учнів так само і за їх успішність у навчанні. Тільки при такій постановці питання ми можемо добитись добрих наслідків у боротьбі за здоров'я учнів. З перших днів перебування учнів у школі вчитель повинен навчити дітей правильно сидіти. За цим потрібно стежити на кожному уроці і тільки тоді можна сподіватись, що в учнів виробляться навички правильної сидіння за партою.

Питання профілактики порушень постави учнів і заходи, пов'язані з ними повинні ставитись на педагогічних радах, виробничих нарадах вчителів і батьківських зборах. Питання, пов'язані з вихованням правильної постави у школярів, можна систематизувати у ряд заходів (вдома і в школі) спрямованих на виховання і прищеплювання учням навички правильно тримати своє тіло при ходьбі і бігу, в положенні сидячи та стоячи.

До вправ ранкової гімнастики поряд із загально розвиваючими вправами слід включати вправи для виховання правильної постави (наприклад, вправи біля вертикальної площини, біля стінки без плінтуса). Крім цього слід виконувати вправи біля дзеркала та вправи з рівноваги [6].

При ходьбі потрібно голову тримати рівно, дивлячись прямо перед собою, плечі розгорнуті, живіт злегка підтягти. Для рівномірного розподілу навантаження на спину школяра рекомендується носити ранці. Стояти потрібно на обох ногах на ширині ступні, не приймати так званих невимушених поз, коли вага тіла припадає на одну ногу, а друга зігнута. При цих позах опускається одне плече, і якщо таке неправильне положення входить у звичку, воно повільно переходить в порушення постави і викривленням хребта.

Необхідно навчити учнів сидіти за партою: у школі вчителі, вдома – батьки. Парти потрібно підбирати так, щоб вони відповідали зростові учня.

Дуже добре впливають на організм дітей фізкультхвилинки, після яких зникає втома, відновлюється працездатність. Учні слід обов'язково пересаджувати з лівого ряду парт на правий (і навпаки) не рідше одного разу на місяць. Вдома, виконуючи домашні завдання учні повинні дотримуватись правильних поз і через кожні 25-30 хвилин робити фізкультпаузи.

Однією із важливих ланок у системі формування правильної постави є урок фізичної культури. Потрібно пам'ятати, що вправи для вироблення правильної постави, профілактики і корекції плоскостопості необхідно включати в кожен урок (до підготовчої та заключної частин), а також у комплекс вправ для домашніх завдань [4].

Висновки. Виховання правильної або максимально наближеної до неї постави – це кінцева мета роботи учня та педагога по цьому питанню. Узагальнюючи результати досліджень можна

стверджувати, що для дотримання правильної постави важливо навчити дітей розслабляти та напружувати окремі м'язові групи. Враховуючи ці обставини слід використовувати вправи на розслаблення в комбінації із вправами на напруження м'язів. Потрібно підбирати такі вправи, які формують точні уявлення про взаєморозміщення окремих елементів тіла та взаємонапругу м'язів при правильній поставі.

Вправи, які формують навички правильної постави та методика їх проведення повинні за-

безпечувати коригуючи дії на м'язову систему та кістково-зв'язковий апарат. Вправи з статичними положеннями, які затримують роботу дихального апарату, необхідно чергувати із вправами на розслаблення та дихальними вправами. Індивідуалізацію локальної корекції слід здійснювати шляхом вивчення у кожного з учнів двох – трьох так названих “своїх” вправ, які підібрані в залежності від дефекту постави, для самостійного виконання цих вправ у наступного.

Список літератури:

1. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації] / Е.С. Вільчковський. – ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Дубогай А.Д. Оценка ФР и Фп состояния младших школьников. История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. – К., 1991. – С. 80-83.
3. Круцевич Т.Ю. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины / Т.Ю. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 239-243.
4. Лукьяненко Т.В. Здоровый позвоночник. Рецепты и рекомендации. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2008. – С. 244-269.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перероб. та доп.] – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. літ-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 155-159.
6. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Учебник для ин-тов. физической культуры. Под ред. В.К. Добровольского. – М.: “Физкультура и спорт”, 1974. – С. 418-436.

Красов А.И.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

Школьный возраст очень ответственный период в развитии ребенка. Именно в этом возрасте закладывается фундамент общего физического развития, воспитание двигательных умений и навыков, а также воспитание навыка правильной осанки. Наибольшее влияние на осанку осуществляет физическое воспитание, занятия спортом и бытовой деятельности школьника. Но под воздействием разных факторов (рабочая поза, гиподинамия) нарушается соотношение физиологических изгибов позвоночника.

Ключевые слова: осанка, ученики, физическая культура, учебный процесс, профилактика.

Krasov A.I.

SHEI «Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

PEDAGOGICAL CONDITIONS TO FORM THE CORRECT POSTURE OF SCHOOLCHILDREN

Summary

School age is very important period in the child's development. the foundation of general physical development starts in this age, motion skills and habits are developing, as well as the correct posture. The physical education, sports and the householding have a great influence on the posture of the student. But under the influence of different factors (working pose, hypodynamia) the ratios of the physiological bends of the spine could be violated.

Keywords: posture, students, physical culture, educational process, prevention.