

Теоретичні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Постава формується у процесі росту організму дитини в тісному взаємозв'язку з розвитком інших рухових функцій. У дошкільному та молодшому шкільному віці постава має нестійкий характер. Установлено також, що всі форми порушень постави частіше виникають і розвиваються у фізично слабких дітей, а до ранньої появи дефектів постави призводить недостатня увага до росту та розвитку дитини зі сторони батьків та вихователів [4; 5; 7].

Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду, а й з фізіологічного: створюючи найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність [5; 7].

Корекція дефектів постави – процес тривалий, навіть незначні її дефекти вимагають тривалих цілеспрямованих занять, формування нового правильного стереотипу постави. Ліквідація стійких умовних рефлексів потребує особливого підходу до організації занять. Корекція постави може дати позитивний ефект лише під час одночасного формування навичок правильної постави. Навичка правильної постави формується на базі м'язово-суглобового відчуття, яке дає змогу відчувати правильні положення частин тіла [5; 6].

Проблеми профілактики та корекції порушень постави школярів вивчали чимало фахівців [1; 2; 3; 5], водночас багато питань, які стосуються корекції порушень постави молодших школярів з урахуванням показників її сагітального профілю, потребують додаткового розв'язання.

Робота виконувалась згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.4.3 “Вдосконалення біомеханічних технологій рекреації і рухової реабілітації з врахуванням вікових особливостей геометрії мас тіла людини” (номер державної реєстрації 010U006351).

Мета роботи – висвітлити основні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання.

Для реалізації поставленої мети ми поставили такі **завдання**:

- 1) сформулювати основні напрями проведення корегувальних заходів;
- 2) розробити алгоритм проведення коригуючих заходів для дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу досліджень. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та наших експериментальних даних [1; 2; 3; 5] указує на потребу постійної і систематичної роботи із корекції порушень сагітального профілю постави школярів, починаючи з першого дня їх перебування в школі.

Корегувальні заходи порушень сагітального профілю постави тіла дітей 7–10 років слід організувати в декількох напрямках.

Перший напрям передбачає формування мотивації до закріплення правильного положення тіла, яка досягається за допомогою:

- роз'яснювальної роботи з батьками та дітьми з питань режиму дня, умов праці й відпочинку;
- систематичними бесідами з дітьми для пояснення впливу правильної постави на здоров'я людини.

При цьому основна роль у формуванні мотивації до досягнення і підтримки правильної постави належать батькам та педагогам.

Другий напрям передбачає формування навички правильної постави в дітей на уроках фізичної культури, фізкультурних хвилинок і фізкультурних паузах.

Третій напрям передбачає включення в домашні завдання спеціальних комплексів фізичних вправ на релаксацію і профілактику плоскостопості.

Четвертий напрям передбачає формування м'язового корсета – розвиток силової витривалості м'язів тулуба й нижніх кінцівок. Зміцнення м'язів і вдосконалення координації рухів – необхідна умова для відновлення правильного положення. Це завдання вирішується шляхом розвитку загальної силової витривалості м'язів у правильних положеннях тіла й координації рухів.

П'ятий напрям передбачає вдосконалення координації рухів шляхом застосування гімнастичних вправ на рівновагу, вправ на точність рухів і рухливих ігор. Удосконалення координації рухів буде сприяти швидшому засвоєнню дитиною нового динамічного стереотипу рухів і статичних положень.

Щоб організувати й послідовно проводити заходи з корекції порушень сагітального профілю постави тіла дітей молодшого шкільного віку, вчителів необхідно використовувати адекватні методи педагогічного контролю. У процесі контролю, як правило, визначають:

- рівень фізичного розвитку;
- рівень фізичної підготовленості;
- показники тону м'язів, які беруть участь у регуляції ортоградної пози.

Під час визначення стану сагітального профілю постави школярів відносно соматичної системи відліку й за потреби її корекції рекомендується визначати такі показники:

- характеристики фізіологічних вигинів хребта або сагітального профілю постави: α_1 – кут, утворений вертикаллю і лінією, яка з'єднує остистий відросток сьомого шийного хребця C_7 і центра мас голови; α_2 – задній кут стійкості; α_3 – передній кут стійкості; α_4 – кут, утворений горизонталлю і лінією, яка з'єднує горб п'яркової кістки і надколінок; α_5 – кут, утворений горизонталлю і лінією, яка з'єднує найбільше виступаючу точку чола й підборіддя; α_6 – кут, утворений вертикаллю і лінією, яка з'єднує остистий відросток сьомого шийного хребця (C_7) й остистий відросток п'ятого поперекового хребця (L_5); l_1 – відстань від точки C_7 до вертикалі, яка проходить через ЦМ голови; l_2 – відстань від найбільше випуклої точки хребта до вертикалі, яка проходить через ЦМ голови; l_3 – відстань від точки L_5 до вертикалі, яка проходить через ЦМ голови.

Для ефективного проведення заходів із корекції порушень сагітального профілю постави школярів рекомендується розробка такої навчальної документації:

- перспективного плану (сітки годин) розподілу обсягу часу з корекції порушень сагітального профілю постави в практичних частинах розділів програмного матеріалу;
- річного плану-графіку із включенням матеріалу із корекції порушень сагітального профілю постави в розділи базової частини програми: рухливі ігри, гімнастика, легка атлетика.

Успішне використання домашніх завдань допускає планування матеріалу з корекції порушень сагітального профілю постави для самостійних занять із урахуванням навчального матеріалу уроків фізичної культури.

Під час проведення корегуюче-оздоровчих заходів рекомендується притримуватися такого алгоритму:

- діагностика фізичного розвитку;
- діагностика фізичного стану;
- діагностика фізичної працездатності;
- діагностика постави тіла на основі аналізу її сагітального і фронтального профілю;
- діагностика постави тіла на основі аналізу її сагітального і фронтального профілю;
- визначення виду та ступеня порушення постави;
- діагностика стану стопи;
- визначення виду та ступеня порушення опорно-рессорних властивостей стоп;
- розробка програми корекції з урахуванням виду порушення постави;
- прогнозування змін під впливом розробленої програми за заданий період;
- контроль змін показників організму дітей;
- оцінювання змін величини досліджуваних характеристик фізичного стану;
- порівняння фактичних і прогнозованих значень показників, отриманих у результаті програми соматичної корекції;
- аналіз ефективності корегуюче-оздоровчих впливів на поставу дитини й загального оцінювання курсу занять.

Для корекції порушень сагітального профілю постави при організації уроків фізичної культури необхідно:

- для формування навички правильної постави в підготовчій і заключній частинах кожного уроку використання спеціальних вправ біля стіни;
- у процесі уроків використання вправ із предметом на голові, а також рухливих ігор, у яких здійснюється тренування навичок в утриманні голови й тулуба у правильному положенні, правильної ходьби;
- при виборі засобів зміцнення “м’язового корсета” дитини увага повинна бути акцентована на вправах, які зміцнюють м’язи спини, живота, сідничні м’язи, а також м’язи стопи, гомілки й лопатки, які зближують і розширюють грудну клітку.

Основне завдання вправ, які корегують – формування м’язового корсета, тобто зміцнення м’язів, що утримують хребетний стовп у вертикальному положенні й тим самим покращують умови для оптимального росту тіл хребців, зміцнення антигравітаційних м’язів спини, живота й верхніх кінцівок.

Для правильної методичної побудови занять у дітей із порушеною поставою в сагітальній площині рекомендується враховувати такі положення:

а) при сутулій спині комплекси вправ повинні бути спрямовані на:

- збільшення рухливості хребетного стовпа;
- зміцнення м’язів спини;
- збільшення кута нахилу таза;
- спеціальні вправи, як правило, виконуються з вихідного положення лежачи й у вису;

б) при круглогнутий спині основна увага приділяється на:

- зменшення кривизни хребетного стовпа;
- заняття, спрямовані на зменшення рухливості хребетного стовпа;
- зміцнення м’язів живота й сідниць;
- спеціальні вправи виконуються з вихідних положень лежачи й у вису;

в) при плоскій спині визначається слабкий розвиток м’язового корсета, нормальна або надлишкова рухливість хребетного стовпа. Основною метою занять у групі дітей із таким діагнозом є рівномірне зміцнення м’язів. Спеціальні вправи, як правило, виконуються з вихідного положення лежачи.

Висновки. Корекцію порушень сагітального профілю постави тіла молодших школярів необхідно організувати у п’яти напрямках. Основна роль у процесі корекції та підтримки правильної постави належать батькам та педагогам. У процесі корекції порушень сагітального профілю постави доцільно дотримуватись розробленого нами алгоритму.

Корекція порушень постави на основі показників її сагітального профілю відкриває певні перспективи вдосконалення процесу управління формуванням правильної постави дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Адель Бен Ларбі Бенжедду. Корекція порушень стато динамічної постави молодших школярів засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.– К., 2007.– 19 с.
2. Бичук О. І. Біомеханічний контроль постави школярів у процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.– Л., 2001.– 19 с.
3. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл.– Л: Логос, 1999.– 32 с.
4. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти.– Запоріжжя, 2006.– 228 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки.– К.: Науч. мир, 2002.– 278 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація.– К.: Олімп. л-ра, 2005.– 470 с.
7. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.– М.: Академия, 2001.– 368 с.

Анотації

У статті висвітлено основні теоретичні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання. Запропоновано основні напрями проведення корегувальних заходів, розроблено алгоритм їх проведення й адекватні методи педагогічного контролю.

Ключові слова: *корекція, сагітальний профіль постави, корегувальні заходи, фізичні вправи.*

В статье отражены основные теоретические аспекты коррекции нарушений сагитального профиля осанки младших школьников в процессе физического воспитания. Предложены основные направления проведе-

ния корректирующих мероприятий, разработан алгоритм их проведения и адекватные методы педагогического контроля.

Ключевые слова: коррекция, сагитальный профиль осанки, корректирующие мероприятия, физические упражнения.

In the article the basic theoretical aspects of correction of violations of sagittal type of carriage of junior schoolchildren in the process of physical education are reflected. Basic directions of conducting of correction measures are offered, the algorithm of their conducting and adequate methods of pedagogical control is developed.

Key words: correction, sagittal type of carriage, correction measures, physical exercises.