

## **Постава як фактор відображення здоров'я людини**

*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Особливістю відображення здоров'я людини є безпосередній зв'язок її зовнішнім і внутрішнім середовищем, де важливу роль відіграє постава. Багато визначень характеризують поставу як звичне невимушене положення тіла, яке зберігається без надмірного м'язового напруження.

У багатьох країнах світу показником соціально-економічного розвитку є довголіття, яке залежить від стану здоров'я, рухової активності, фізичного виховання та розвитку. Останнім часом в Україні спостерігається тенденція до зниження показників здоров'я, особливо дітей та молоді. Статистика свідчить, що 80 % школярів мають суттєві відхилення у фізичному розвитку. Скорочується кількість тих, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом.

Оскільки постава має велике значення, особливо в період росту і формування скелета дітей, то неправильні звичні положення тіла призводять до деформації хребта, грудної клітки, поперекового відділу, нижніх кінцівок, стопи. Таке неправильне навантаження сприяє прояву сколіотичної хвороби і плоскостопості. Слід відзначити прямиий зв'язок постави і тілобудови. Форма хребта, грудної клітки не тільки передається по спадковості, але залежить від необхідного механізму побудови вертикального стану тіла людини, тоді коли вона стоїть, сидить, крокує, біжить і тому подібне.

Концептуальні питання вивчення постави є об'єктом дослідження естетики, фізіології, біомеханіки, медицини, педагогіки, фізичної культури [1; 3; 4; 5; 7; 8 та ін.]. Аналіз науково-методичних джерел і практичний досвід свідчить про недостатність уваги вивченню постави її корекції.

**Мета роботи** полягає у визначенні теоретико-методичних підходів у корегуванні відхилень постави людини.

### **Завдання**

1. Узагальнити наукові підходи до визначення постави.
2. Визначити загальну схему відхилень у поставі.
3. Розробити та рекомендувати основні положення корегування відхилень у поставі.

**Результати досліджень.** Найбільш широкому вивченню постави приділяється увага у фізичній культурі та медицині. Оригінальна зовнішність, манера тримати себе, співвідношення струнності, величності та краси – ось що характеризує поставу.

Фізична культура розглядає поставу в комплексі як показник фізичного розвитку і здоров'я, фактор підвищення ефективності рухових дій, засіб профілактики спортивного травматизму і захворювання опорно-рухової системи. Медицина як показник фізичного здоров'я пов'язаний із конституційними умовами, активною діяльністю м'язів, що знаходяться під контролем психічного стану. Таким чином, поставу слід розглядати не тільки як соматичний показник, а певною мірою і як її психічний стан. Кожній дорослій людині постава притаманна тільки їй, так само як форма обличчя, колір очей, волосся, ніс і т. п. [6–8].

Що ж до шкільної освіти, то вона щільно пов'язує її з вихованням і гігієною [5].

Фізіологи трактують поставу як руховий стереотип (у комплексі безумовних і умовних рефлексів), що продовжується, вдосконалюється протягом індивідуального розвитку і виховання.

Із точки зору біомеханіки, постава визначається скелетною рівновагою і характеризується розподілом центрів тяжіння окремих сегментів тіла. Постава – комбінація положень усіх суглобів тіла в конкретний момент часу.

Для нормальної (правильної) постави характерне розташування частин тіла відносно хребта. Голова розміщена прямо, підборіддя трохи припідняте, плечі розгорнуті, надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги розігнуті в колінних та кульшових суглобах, грудна клітка не має западин або вип'ячень, лопатки притиснуті до тулуба, їх кути розміщені на одній горизонтальній лінії, трикутники талії симетричні [3].

Відзначають такі вади хребта [3; 8]: кругла спина, плоска, плоско ввігнута, увігнуто-кругла.

Для круглої спини характерне зменшення вигинів шийного й особливо поперекового відділів хребта та збільшенням грудного. Зв'язки і м'язи спини розтягнуті, грудні скорочені, голова нахилена вперед, звисаючі плечі, дугоподібна спина, крилоподібні лопатки, трохи зігнуті ноги в колінних суглобах.

Ознаками плоскої спини є зменшення всіх фізіологічних вигинів хребта, особливо в поперековій ділянці. Діти з такою поставою мають знижену пружинну (ресорну) функцію хребта, мають схильність до бокових вигинів, недостатній кут нахилу тазу.

Плоско ввігнута спина є варіантом плоскої спини, трапляється доволі рідко і характеризується зменшенням грудного кифозу при нормальному або трохи збільшеному поперековому лордозі. Таз сильно нахилений уперед і зміщений до заду, сильно вип'ячені назад сідниці, м'язи живота ослаблені, грудний і шийний відділи хребта плоскі.

Увігнуто-кругла спина характеризується збільшенням фізіологічних вигинів у передньо-задньому напрямку. Для верхньої половини тулуба притаманні майже ті самі зміни, що і при круглій спині. У нижній половині різко збільшена поперекова кривизна, яка сильно прогнута вперед, черевна стінка розтягнута (висячий живіт) [2; 3; 8].

Оскільки поставу розглядають з різних аспектів і вона є предметом вивчення різноманітних наукових досліджень, практичного досвіду, ми прийшли до такого визначення: постава – це поза людини, звичайна, невимушена, без зайвого напруження; тулуб та голова прагнуть вертикального положення, хребет утворює хвилеподібну лінію, контури грудної клітки вип'ячені вперед, живіт злегка підтягнутий, п'яти разом, пальці нарізно, ноги розігнуті у колінних і кульшових суглобах.

У табл. 1 представлено основні дефекти постави людини та загальні варіанти її корекції.


Для усунення вад постави слід застосовувати фізичну реабілітацію у вигляді корегувальної гімнастики, лікувального масажу, фізіотерапії.


Причинами, які призводять до виникнення неправильної постави, є недостатній фізичний розвиток дитини, гігієнічні особливості (тісний одяг, м'яке ліжко, особиста гігієна та ін.), перенесення важких захворювань у дитинстві (туберкульоз, рахіт, інфекційні захворювання та ін.), несприятливі робочі пози, такі види спорту, як велосипедний, бокс, боротьба, а також захворювання радикулітом, виразковою хворобою та ін.

Велике значення для усунення вад постави мають гімнастичні вправи, що виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, в упорі стоячи на колінах, лежачи й у вису при різних положеннях голови, тулуба, рук та ніг. Вправи проводяться з предметами і без предметів, із різними розробленими конструкціями, спеціальні вправи. Рекомендується проводити заняття з корегувальної гімнастики протягом 30–45 хв з групою 10–12 осіб, 3–4 рази на тиждень. Складаючи комплекси вправ, потрібно знати, що вправи, які зміцнюють м'язи шиї, розвивають рухливість плечових, кульшових, гомілково-ступеневих суглобів, гнучкості у грудному й поперековому відділах хребта, розвивають силу м'язів спини, сприяють усуненню жирових відкладень у поперековій зоні, сприяють корекції постави.

Комплекс повинен включати вправи для всіх частин тіла, вправи з великою амплітудою для зміцнення м'язів тулуба, косих м'язів, верхнього плечового поясу, стрибкові вправи і т. п. Систематичний контроль за поставою, попередній підбір вправ для домашніх завдань повинен здійснювати вчитель фізичної культури.

Основні дефекти постави людини та загальні варіанти її корекції

Біомеханічна модель	Вади постави	Основні ознаки	Основні методичні основи корекції
1	2	3	4
	кругла спина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Збільшення грудного кіфозу.</li> <li>2. Відсутність поперекового лордозу.</li> <li>3. Зв'язки і м'язи спини розтягнуті, а грудні м'язи вкорочені.</li> <li>4. Голова нахилена вперед, звисаючі плечі і зведені вперед крилоподібні лопатки, запалі груди, вип'ячений живіт, ноги трохи зігнуті в колінних суглобах.</li> <li>5. Сідниці ущільнені.</li> <li>6. М'язи тулуба ослаблені</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розгинання м'язів у грудному відділі хребта.</li> <li>2. Вправи для розвантаження хребта, розвитку всіх м'язів тулуба, таза.</li> <li>3. Вправи для укріплення м'язів шийного, грудного і поперекового відділів спини.</li> <li>4. Вправи на координацію.</li> <li>5. Вправи на покращення зору.</li> <li>6. Постійна увага вчителя, батьків на виконання правильної постави.</li> <li>7. Вправи з предметами і без предметів (гантели, набивні м'ячі, гім. стінки, лави, фітболи)</li> </ol>
	плоска спина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Згладжений грудний кіфоз, поперековий лордоз сплющений.</li> <li>2. Злагодженість усіх фізіологічних вигинів хребта.</li> <li>3. Зменшення кута нахилу таза.</li> <li>4. Грудна клітка сплющена.</li> <li>5. Сприяння розвитку сколіозів</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для зміцнення м'язового корсету.</li> <li>2. Вправи для вироблення правильної постави та корекція її порушень.</li> <li>3. Підбір спеціальних вправ для м'язів грудного та поперекового відділів.</li> <li>4. Вправи для укріплення ший, тулуба, поперекового відділів. Нахили в грудному і прогини в поперековому відділах хребта.</li> <li>5. Вправи з предметами і без предметів</li> </ol>
	плоско ввігнута спина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посилений поперековий лордоз.</li> <li>2. Шийний лордоз і грудний кіфоз ущільнені.</li> <li>3. Поперековий відділ хребта втягнутий.</li> <li>4. Таз сильно нахилений вперед.</li> <li>5. Сідниці різко вип'ячені назад.</li> <li>6. М'язи живота ослаблені</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для зміцнення м'язів тулуба (шийного, грудного, поперекового відділів).</li> <li>2. Вправи для нахилів у шийному і поперековому відділах хребта.</li> <li>3. Вправи з предметами і без предметів.</li> <li>4. Спеціальні вправи для м'язів ший і попереку.</li> <li>5. Виконання вправ перед дзеркалом у статиці та в русі.</li> <li>6. Оптимальний інтервал зміни одних вправ іншими без попереднього їх засвоєння.</li> <li>7. Вправи для м'язів живота.</li> <li>8. Поєднувати вправи без предметів і з предметами для м'язів ший, рухливості в плечових, кульшових, гомілковоступневих суглобів, поперековому відділі хребта.</li> <li>9. Вправи суглобової гімнастики.</li> <li>10. Вправи з великою амплітудою рухів.</li> <li>11. Вправи для зміцнення м'язів передньої та задньої частини тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечового пояса.</li> <li>12. Йогівські вправи.</li> <li>13. Вправи у рівновазі.</li> <li>14. Розвантаження хребта</li> </ol>

1	2	3	4
	<p>ввігнуто кругла спина</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значно виражений грудний кіфоз і поперековий лордоз.</li> <li>2. Сідниці різко вип'ячені назад, живіт вип'ячений.</li> <li>3. Збільшений нахил таза, живіт відвисає, м'язи його розтягуються, коліна максимально розігнуті.</li> <li>4. Талія укорочена.</li> <li>5. Спостерігається слабкий розвиток м'язів черева.</li> <li>6. М'язи задньої поверхні стегон більш розтягнуті, ніж передні</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для зміцнення м'язів грудного (кіфозу) і поперекового (лордозу).</li> <li>2. Вправи для загального розвитку м'язів шиї, тулуба з предметами і без предметів.</li> <li>3. Вправи для зміцнення м'язів живота.</li> <li>4. Вправи для зміцнення м'язів коліна, стегон, особливо задньої частини..</li> <li>5. Дихальні вправи.</li> <li>6. Вправи на координацію.</li> <li>7. Відмінити вправи, що виконуються тривалий час в одному положенні.</li> <li>8. Вправи в згинах і розгинах, висах, лежачи для розвантаження хребта.</li> <li>9. Вільне спокійне плавання.</li> <li>10. Вправи для домашнього виконання.</li> <li>11. Вправи лежачи на спині, животі, в упорі стоячи на колінах</li> </ol>

### Висновки

1. Запропонований методичний підхід до підбору вправ для усунення вад сприятиме якісному складанню комплексів лікувальної, корегувальної, дихальної, гігієнічної та інших видів гімнастики, який забезпечить покращення емоційного стану, діяльності серцево-судинної та нервової систем, зміцненню м'язів спини і тулуба, покращенню загального фізичного розвитку, виправленню дефектів, вихованню і закріпленню навичок правильної постави.

2. Підбір вправ для складання комплексів повинен чітко враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається. Заняття слід проводити 3–4 рази на тиждень із групою 3–4 чоловіка за узгодженням із методистом та лікарем.

3. Слід збільшити рухову активність людей, незважаючи чи є вади постави, чи їх немає. Це застережить деякою мірою виникнення різного роду захворювань і поширення деформації опорно-рухового апарату, підвищить стійкість до впливу негативних факторів середовища, забезпечить покращення фізичного розвитку.

### Література

1. Бальсевич В. К. Что нужно знать о движении человека // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.– 1997.– № 2.– С. 46–50.
2. Зацепин Т. С. Ортопедия детского и подросткового возраста.– М.: Медгиз, 1956.– С. 146.
3. Земсков Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.– 1997.– № 1.– С. 52–57.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки.– К.: Олімп. л-ра, 2003.– 220 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підростків у процесі фізичного виховання.– К.: Олімп. л-ра, 1999.– С. 2.
6. Маркс О. В. Ортопедическая диагностика.– М.: Наука и техника, 1978.– 160 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. Изд. 4-е, стер.– СПб.; М.; Краснодар: Лань; Омега, 2004.– 159 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація.– К.: Олімп. л-ра, 2000.– 424 с.

### Анотації

*Роботу присвячено поставі як одному з головних факторів здоров'я людини. Метою є визначення теоретично-методичних підходів у корегуванні відхилень постави людини.*

**Ключові слова:** постава, корекція, гімнастичні вправи.

*Работа посвящена осанке как одному из главных факторов здоровья человека. Целью является определение теоретико-методических подходов к коррекции отклонений осанки человека.*

**Ключевые слова:** осанка, коррекция, гимнастические упражнения.

*The article is dedicated to the carriage as one of the main factors of the human health. Determination of theoretical and methodical methods of approach of correcting deflexion of the human carriage has been investigated in the article.*

**Key words:** carriage, correcting, gymnastics exercises.