

Профілактика та корекція порушень постави на обов'язкових заняттях фізичною культурою на відділенні легкої атлетики

Гаврилова Н.М., Бочкова Н.Л.

Національний технічний університет України «КПІ», Київ

Анотації:

Стаття присвячена обґрунтованню використання вправ, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави, на обов'язкових заняттях фізичною культурою. За даними науково-методичної літератури вивчається стан проблеми профілактики та корекції порушень постави у студентів. Легка атлетика характеризується різноманітністю виконуваних вправ і значною кількістю способів та варіантів їх виконання, що робить ці заняття оптимальними для вирішення завдань профілактики та корекції порушень постави. Рекомендується на заняттях з легкої атлетики використовувати спеціальні вправи для профілактики та корекції порушень постави.

Ключові слова:

постава, порушення постави, профілактика, корекція порушень, студенти, легка атлетика, фізична культура.

Гаврилова Н.М., Бочкова Н.Л. Профілактика и коррекция нарушений осанки на обязательных занятиях физической культурой на отделении легкой атлетики. Статья посвящена обоснованию использования упражнений, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки, на обязательных занятиях физической культурой. По данным научно-методической литературы изучалось состояние проблемы профилактики и коррекции нарушений осанки у студентов. Легкая атлетика характеризуется разнообразием используемых упражнений и большим количеством способов и вариантов их выполнения, что делает эти занятия оптимальными для решения задач профилактики и коррекции нарушений осанки. Рекомендуется на занятиях по легкой атлетике использовать специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

осанка, нарушения осанки, профилактика, коррекция нарушений, студенты, легкая атлетика, физическая культура.

Gavrilova N.M., Bochkova N.L. Prevention and correction of violations of posture in the required classes of physical training on the department of the athletics. Article is dedicated to the substantiation of the use of exercises, directed toward preventive and correction of the violations of posture, on the required classes of physical training. The state of the problem of prevention and correction of violations of student's posture was studied according to literature data scientific methods. The athletics is characterized by the variety of the utilized exercises and by a large quantity of methods and versions of their fulfillment, which makes these occupations optimal for the solution of the problems of prevention and correction of violations of posture. It is recommended to use special exercises for the prevention and correction of violations of posture on the athletics classes.

posture, violations posture, prevention, correction of violations, students, athletics, physical fitness classes.

Вступ.

Зростаючі вимоги до фізичного здоров'я молоді, яка у майбутньому має складати працездатну частину населення країни, розширення стійкості організму людини до небезпечних факторів навколишнього середовища, цілеспрямоване підвищення фізичної працездатності людини за допомогою засобів фізичної культури є складовими елементами здорового способу життя та має важливий соціальний сенс.

Одна з причин відхилень від нормального фізичного розвитку і навіть розвитку патологій організму молоді людини є порушення умов формування правильної постави. Постава – це навичка або система визначених умовних рухових рефлексів, що забезпечує в статичі та динаміці правильне положення тіла у просторі [1,4,9]. Відхилення від нормальної постави називаються порушеннями або дефектами постави.

Причини, що сприяють порушенню постави, можна поділити на 3 групи. До першої групи відносяться фактори загального ендогенного характеру (обмінно-гормональні дисфункції, різні захворювання внутрішніх органів), послаблюючих нервово-м'язовий апарат. Другу групу складають фактори екзогенного характеру – несприятливі умови навколишнього середовища, ультрафіолетова недостатність, зниження рухового режиму, недостатнє перебування на свіжому повітрі і т. ін. До третьої групи відноситься сукупна дія ендотактичних факторів. У багатьох випадках порушення постави не розглядаються як хвороба, але загально-відомо, що вони створюють несприятливі умови для функціонування різних органів та систем органів, та, як наслідок, приводять до розвитку різних патологій

[1, 9, 10].

Біля 60% студентів-першокурсників вищих навчальних закладів мають різні порушення постави. Основною формою порушення постави є сутулість (збільшення грудного кіфозу і зменшення поясного лордозу), яка відмічається у 64,10% випадків; кругла спина (тотальний кіфоз) зустрічається у 6,6 % випадків; кругловогнута спина – 5,4 %, плоска спина – 6,2%; асиметрична постава – 18,7%. Зустрічаються комбінації сутулості і асиметричної постави.

Не варто недооцінювати важливість того, що правильна постава дає економію сил в роботі м'язів, сприяє правильному положенню і нормальній діяльності внутрішніх органів, укріпленню здоров'я і працездатності. Згідно думки деяких авторів [5,7], правильна постава обумовлюється не тільки силою м'язів, що утримують тіло в вертикальному положенні, а і рівномірним нервово-м'язовим напруженням, що залежить від діяльності кори великого мозку. Таким чином, провідною причиною у розвитку неправильної постави є утворення умовно-рухового рефлексу неправильного утримання тіла (корпусу, голови), що переходить у динамічний стереотип.

У спеціальній літературі щодо проблем постави розглядаються питання корекції постави, розробки загальних питань рухових режимів для конкретних контингентів, вибору та пояснень щодо засобів фізичного виховання, які сприяють виправленню окремих дефектів постави, розробки комплексу гімнастичних вправ, які сприяють формуванню правильної постави [1,3,6]. Але разом з цим недостатньо з'ясована проблема профілактики та корекції порушень постави студентської молоді на обов'язкових заняттях фізичною культурою, що визначає актуальність даної роботи.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є обґрунтування використання вправ для профілактики та корекції порушень постави у студентів на обов'язкових заняттях фізичною культурою на відділенні легкої атлетики.

Завдання дослідження:

- обґрунтувати необхідність використання в обов'язкових заняттях фізичною культурою на відділенні легкої атлетики вправ для профілактики та корекції порушень постави у студентів;

- визначити методичні підходи до програмування обов'язкових занять фізичною культурою на відділенні легкої атлетики вправами для профілактики та корекції порушень постави у студентів.

Методи дослідження. Використовувались аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Теоретична та практична значущість роботи полягає в обґрунтуванні побудови програм обов'язкових занять фізичною культурою на відділенні легкої атлетики з використанням вправ для профілактики правильної постави та корекції її порушень у студентів молодших курсів.

Результати дослідження.

За даними [2,8], за розповсюдженістю порушень постави серед студентської молоді ідуть сутулість, кругла спина, кругловігнута спина, плосковігнута спина, плоска спина, асиметрична постава.

Сутулість виникає при викривленні хребта в передньо-задньому напрямку і призводить до утворення круглої спини. Сутулість частіше всього виникає і прогресує з-за послабленості спинної мускулатури, що швидко втомлюється при довгому сидінні і втрачає здатність тримати спину прямою. При таких дефектах постави зв'язки і м'язи спини розтягнуті, а грудні м'язи вкорочені. Це разом з ослабленими м'язами живота впливає на дихальну екскурсію грудної клітки та діафрагми, зменшує присмоктуючу силу грудної клітки і утруднює роботу серця [7].

При кругловігнутій спині у верхній частині тіла спостерігаються майже такі самі зміни, що і при круглій спині. Разом з тим у нижній частині тіла через занадто збільшений поперековий вигин спини збільшується нахил таза, живіт відвисає, м'язи його розтягуються, коліна максимально розігнуті, м'язи задньої поверхні стегон, що кріпляться до сідничного горба, розтягнуті порівняно з м'язами передньої поверхні.

Плоска спина – грудний кіфоз згладжений, а поперековий лордоз сплюснений, грудна клітка сплюснена, вузька, плечі звисають, лопатки крилоподібні, нахил таза зменшений, низ живота вип'ячений. Через зменшення вигинів порушується ресорна функція хребта, що негативно відбивається на його амортизаційних властивостях і збільшує стрясання головного та спинного мозку при стрибках, бігу, інших пересуваннях. Такий дефект постави провокує розвиток сколіозу.

Плосковігнута спина – зменшення грудного кіфозу при нормальному або дещо збільшеному поперековому лордозі.

Перелічені порушення постави є не захворюваннями, а функціональними розладами, насамперед, опорно-рухового апарату. Однак вони змінюють стійкість хребта до деформуючих впливів, ослаблюють виснажені групи м'язів, порушують взаєморозташування внутрішніх органів і несприятливо діють на їх функцію, що робить хребет та організм у цілому схильними до різних захворювань, що є причиною для профілактики та корекції порушень постави.

Легка атлетика поєднує природні, розповсюджені вправи, є одним з найбільш масових видів спорту, характеризується великою різноманітністю виконуваних вправ і значною кількістю способів та варіантів їх виконання [3,4]. Все це робить обов'язкові заняття фізичною культурою саме на відділенні легкої атлетики оптимальними для вирішення завдань профілактики та корекції порушень постави студентів, як загальних, так і спеціальних.

Відповідно до даних, що представлені в вивченій нами літературі [1, 3, 7,10], для вирішення проблеми профілактики та корекції порушень постави слід поставити загальні і спеціальні задачі.

Загальні:

- покращення і нормалізація протікання нервових процесів та емоційного тону, стимуляція діяльності органів і систем, підвищення рівня фізичного розвитку, оптимізація неспецифічного опору організму;

- активізація загальних і місцевих (в м'язах тіла) процесів обміну, вироблення достатньої силової і загальної витривалості м'язів тіла, укріплення "м'язового корсету".

Спеціальні:

- формування і закріплення правильної постави;

- виправлення дефекту постави.

Загальні задачі вирішуються шляхом широкого використання загальнорозвиваючих вправ, які відповідають віку і фізичній підготовці, що підтверджується даними літератури [2,5,6].

Виправлення різних порушень постави – процес довготривалий. Формування нового, правильного стереотипу постави і ліквідація виробленого негативного вимагають особливо суворого підходу до організації занять фізичною культурою. Ці заняття повинні проводитись систематично, не рідше 3 разів на тиждень, і обов'язково підкріплятись виконанням коригуючого комплексу вправ в домашніх умовах.

На кожному занятті у студентів необхідно виробляти уявлення про правильну поставу і шляхом підбору спеціальних і загальнорозвиваючих вправ створювати фізіологічні передпосилки для її формування.

Виправлення дефектів постави досягається за допомогою спеціальних вправ. Їх застосування дає можливість змінювати та нормалізувати кут нахилу таза, нормалізувати порушення фізіологічних згинів хребта, виправити положення та форму грудної клітини, а також положення голови, добитися симетричного стояння плечового поясу, закріпити м'язи черевного пресу. Правильне положення частин тіла під час рухів, роботи і при важливих позах закріплюється шляхом створення натурального м'язового корсету, при якому можливе максимальне розвантаження хребта по осі,

що співпадає з традиційними завданнями занять легкою атлетикою.

Висновки.

1.Порушення постави не розглядаються як хвороба, але загальновідомо, що вони створюють несприятливі умови для функціонування різних органів та систем органів, та, як наслідок, приводять до розвитку різних патологій. Оптимальний фізичний розвиток і повноцінне здоров'я можливі тільки при збереженні правильної постави.

2.На заняттях з легкої атлетики використовуються природні, розповсюджені вправи, що характеризується великою їх різноманітністю і значною кількістю способів та варіантів їх виконання, що робить ці заняття прийнятними для вирішення завдань профілактики та корекції порушень постави студентів, як загальних, так і спеціальних.

3.Цілеспрямоване, регулярне використання у кожному обов'язковому занятті з фізичної культури на відділенні легкої атлетики вправ, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави, дозволить сформувати у студентів уявлення про правильну поставу і шляхом підбора спеціальних і загальнорозвиваючих вправ створити фізіологічні передпосилки для її формування.

4.Спрямованість, різноманітність, доступність у виконанні та дозуванні навантаження вправ, що використовуються на заняттях з легкої атлетики, дозволяють відібрати вправи для профілактики та корекції порушень постави на обов'язкових заняттях фізичною культурою.

Подальші дослідження планується провести у напрямку програмування обов'язкових занять фізичною культурою на відділенні легкої атлетики з включенням вправ для профілактики та корекції порушень постави студентів, які займаються.

Література

1. Доулинг Ф. Формирование здорового образа жизни на занятиях по физическому воспитанию в средних школах Великобритании /Доулинг Ф. //Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – 1991. – Вып. 2. – С. 37-39.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: [учебн. пособие для вузов] / В.А. Епифанов. – М.: Издательский дом “ГЭОТАА-МЕД”, 2002. – 560 с.
3. Курпам Ю. И. Физкультура, формирующая осанку / Ю. И. Курпам, Е.А.Таламбум. – М.: ФиС, 1990. – 32 с. ил.
4. Колодий О.В.Легкая атлетика и методика преподавания: учебн. [для ин-тов физ. культ.]/Колодий О.В., Лутковский Е.М., Ухов В.В.–М.:ФиС, 1985. -271с.
5. Лоранский О.Н. Азбука здоровья/О.Н.Лоранский, В.С.Лукиянов – М.: Профиздат, 1990. – 176 с.
6. Мурза В.П. Фізична реабілітація: [навч. посібник] / Мурза В.П. – К.: Орлан, 2004.-559с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація /Мухін В.М. - К.: Олімпійська література, 2005.-471с.
8. Неділько В. Демографічна та медична статистика України у ХХІ ст. /В.П.Неділько //Медичні інформаційні системи у статистиці /В.П. Неділько. –К.,2004.–С.100-125.
9. Формування здорового способу життя молоді : стан, проблеми та перспективи : щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). / – Офіц. вид. –К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003.- 250с.
10. Шлемин А.М. Воспитание правильной осанки / Шлемин А.М. – М.: ФиС, 1968. – 69с.

Надійшла до редакції 10.12.2009р.
Гаврилова Надія Михайлівна
Бочкова Наталія Леонідівна
kfr00_mmif@ukr.net