

УДК 796.4(075)

Супруненко М.В.

ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті на основі аналізу літератури та результатів дослідження з'ясовуються окремі положення профілактики і корекції порушень постави опорно-рухового апарату у студентської молоді

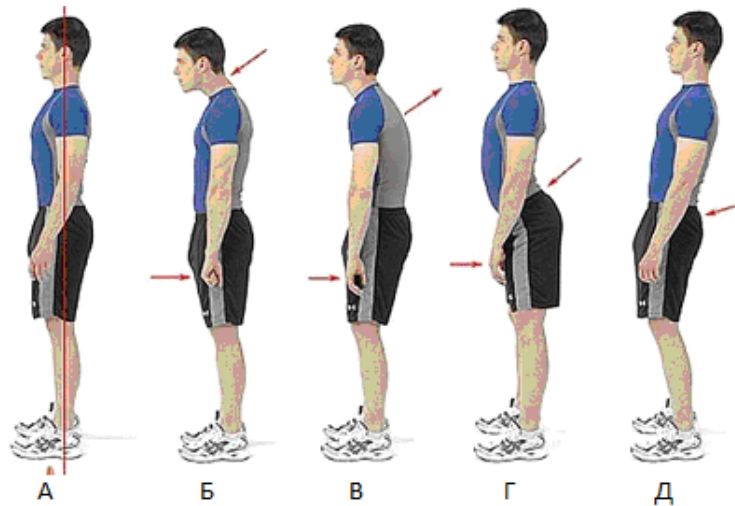
Ключові слова: фізичне виховання, рух, порушення, профілактика, постава, студенти.

Постановка проблеми. Регуляція вертикальної пози людини одна з соціально-педагогічних проблем фізичного виховання і найбільш суттєвий показник її здоров'я. Одним з основних завдань фізичного виховання є завдання зміцнення здоров'я, корекція і профілактика захворювань; поліпшення функціонального стану і попередження прогресу хвороби; зняття стомлення і підвищення адаптаційних можливостей організму. Студентський вік є сприятливим до залучення людини до постійних вправ з фізичного виховання, метою яких є збереження стійкості до захворювань і деформації опорно-рухового апарату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані щорічних медоглядів студентів 1-го курсу свідчать, що близько 20 % їх мають проблеми у стані опорно-рухового апарату [3]. Одне з найчастіших захворювань цієї групи – це порушення постави. Опорно-руховий апарат (ОРА) є вмістищем життєво важливих органів, який захищає їх від зовнішніх дій. У порожнині черепа розташований головний мозок, в хребтному каналі – спинний мозок, в грудній клітці – серце і великі судини, легені, провідник їжі, в порожнині тазу знаходяться сечостатеві органи, та ін. Кістки беруть участь у мінеральному обміні речовин, будучи постачальниками кальцію, фосфору, інших солей. Проте в тканинах ОРА часто розвиваються функціональні порушення, що обмежують рухові можливості. Порушення постави несприятливо позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оскільки правильна постава, за висновках науковців (Г.Л. Апанасенко, Г.А. Горяної, Б.М. Міцкан), є важливими показниками здоров'я. Проблеми з хребтом людини це не тільки погана постава, але й зсув центру ваги, який часто є причиною неправильного розподілу ваги – поява проблемних зон і жирових пасток, прискорення загального старіння організму, знижений метаболізм, підвищена стомлюваність, головні болі та інше. На думку багатьох вчених і практиків (Т.Ю. Круцевич, 2008; С.Н. Попова, 1985) проблема полягає в розумінні причин виникнення порушень опорно-рухового апарату та вибору найбільш ефективних засобів профілактики та реабілітації в умовах ВНЗ.

Постава – це звичне положення вертикально розташованого тіла людини, обумовлене скелетною рівновагою і м'язовим балансом. Постава – це спосіб побудови біомеханічної схеми тіла людини у вертикальному положенні. Ця побудова визначається комплексом безумовних рефлексів – руховим стереотипом, який "вибудовує" із сегментів тіла ту чи іншу конструкцію, в тій чи іншій мірі придатну для збереження вертикального положення і руху. У вертикальному положенні голова, груди, торе, таз, ноги підпорядковуються один одному, утворюючи стійку конструкцію, здатну протистояти інерційним силам, що діють на тіло. Правильна постава характеризується наступними ознаками: пряме положення голови і симетричність шийно-плечових ліній; однаковий рівень кутів лопаток і відсутність надмірної їх розбіжності; симетричність тулуба відносно хребта; відсутність сутулої, круглої і плоскої спини – нормальне вигини шийного та поперекового відділів хребта. На мал. 1 наведені порушення постави та правильна постава.

Якщо поставити людину щільно до стіни, то правильну поставу характеризуватимуть потилиця, лопатки, сідниці та п'яти які доторкаються однієї вертикальної площини стіни. Правильну поставу слід розглядати як певне вміння, як рухову навичку. В основі формування досвіду постави лежить механізм умовно-рефлекторних зв'язків. Одноманітне положення, особливо коли руки лежать на столі – дуже стомливе, тому що тулуб нахилено вперед, черевна порожнина здавлена, дихання поверхневе, м'язи ший і спини напружені. Від положення голови залежить тонус м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок, розгиначів хребта. Якщо опустити голову на груди, то тонус цих м'язів знижується. Окрім того звисаюча голова (своєю тяжкістю) викликає зміщення хребців, по відношенню один до одного в нижньошийних і верхньогрудних частинах хребта, у зв'язку з чим відбувається висунення плечових суглобів уперед, западання грудної клітини, розбіжність лопаток. В результаті розвиваються сутулість і верхньогрудний кіфоз.



Мал. 1. Правильна постава та її порушення: А- правильна постава;

Б- кругла спина, сутулість; В- кругла спина;

Г - кругловогнута спина; Д - плоска спина

Більш виразне відхилення у формі спини твориться при сколіозах (важке прогресуюче захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується дугоподібним викривленням хребта у фронтальній площині і розворотом хребців навколо своєї осі). Згідно з даними медичної статистики, близько 90% дорослого населення страждає від остеохондрозу. І якщо 15-20 років тому це захворювання було "привілеєм" старості, то тепер воно дуже помолоділо (Г.А. Горяна).

Із-за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі зведені вперед і т. д. Надалі це може привести до викривлення хребта. Встановлення початкових форм порушень постави і їх профілактика невід'ємна частина фізичних вправ на заняттях. Серед початкових дефектів постави найчастіше спостерігається так звана в'яла постава. Це порушення виникає із-за недостатнього розвитку м'язів спини й живота. Студент з такою поставою часто змінює положення тіла і має стомлений вигляд.

Виділяють три ступені порушення постави. При порушеннях першого ступеня відхилення від норми виражені слабо і зникають при стоянні. При порушенні постави другого ступеня відхилення від норми стійкі, вони пов'язані лише із тонусом м'язів і тому піддаються виправленню. Викривлення хребта третього ступеня зачіпають кістки скелету і корегування гімнастикою піддаються з великим трудом. Експериментальні роботи багатьох авторів (Булгакова, 2000; Мухін, 2000; Ринтоул, Вест, 1999 та ін.) обґрунтовують широке застосування фізичних вправ при різних порушеннях ОРА [5].

Для попередження порушень постави корисно виконувати комплекс вправ, який спрямований на зміцнення м'язів-розгиначів спини, живота і міжреберних м'язів. Слід пам'ятати те, що однією з основних умов здорового хребта є збереження на всьому протязі життя природних вигинів хребта, зміцнення м'язового апарату спини.

Необхідно повсякденно стежити за поставою студентів. Треба привчати студентів помічати недоліки у своїй осанці і прагнути самостійно виправляти їх [2].

Необхідно з метою профілактики остеохондрозу хребта під час навчання, на виробництві і в побуті дотримуватися щадних принципів праці:

- не виконувати роботу в положенні згинання більше 5-10 хвилин;
- не піднімати надмірну вагу;
- в процесі роботи в статичних позах рекомендується через 1,5 – 2 години робити перерву на 5-10 хв. з виконанням комплексу вправ, сприяючих розвантаженню хребетного стовпа і зміцненню м'язів спини.

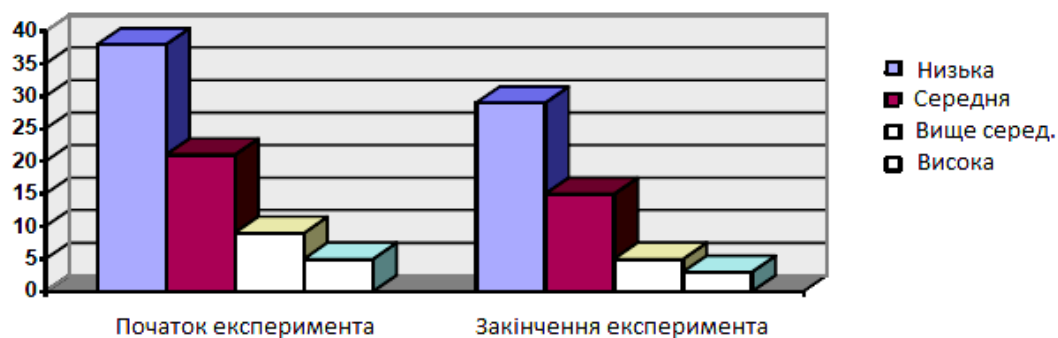
На формування постави значний вплив робить статико-динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може стати причиною порушення правильного положення тазу, хребта, і як наслідок цього – патологічних дефектів постави. Будь-яка патологічна зміна стопи негативно позначається на опорній функції нижніх кінцівок. Студенти швидше стомлюються, погіршується їх самопочуття, знижується працездатність. У студентів, що страждають плоскостопістю хода напружена. Для зміцнення й розвитку м'язів і зв'язок стопи рекомендують: масажувати її; ходити навшпиньках та п'ятах, із зігнутими та піднятими пальцями, на зовнішньому вигині ступні; перекладати дрібні предмети, захоплюючи їх пальцями ніг; перекичувати м'яча вздовж вигину ступні; ходити босоніж по траві або піску по колоді боком і в подовжньому напрямі. Дефекти постави усуваються вправами коригуючої гімнастики м'язової системи. Систематичне виконання студентами різноманітних фізичних вправ,

оптимальні гігієнічні умови їх побуту, загартування організму сприяють формуванню правильної постави й профілактиці плоскостопості. У усіх випадках важливо дотримуватися принципів поєднання загальної і місцевої дії фізичних вправ. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у виді стимулювання захисних механізмів, прискорення і удосконалення розвитку компенсацій, покращення обміну речовин і регенеративних процесів. Вони відновлюють порушені функції чотирьох основних механізмів: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій, нормалізації порушених функцій.

Мета дослідження: створити комплексну науковообгрунтовану диференційовану систему профілактики і корекції порушень постави у студентської молоді.

Завдання дослідження: виявити за допомогою доступних методів наявність порушень постави у студентів; створити програму спеціальних гімнастичних вправ для занять з фізичного виховання і для самостійних занять; оцінити вплив системи профілактики і корекції порушень постави на функціональний стан хребетного стовпа.

Результати дослідження. Науково-технічний прогрес вніс істотні зміни в спосіб життя студентської молоді. За даними досліджень, на тлі відсутності інтересу до фізичних вправ, студенти ведуть малорухомий спосіб життя, сприяючий появі неправильних форм постави. Для корекції постави студентів необхідно впровадити в процес фізичного виховання сучасні фізкультурно-оздоровчі технології і цілеспрямовано впливати на опорно-руховий апарат. Для того, щоб зайняття оздоровчою гімнастикою приносило найбільшу користь, слід: а) виконувати вправи щодня; б) виконувати вправи старанно, в повільному темпі, не спотворюючи самовільно форму, швидкість і інтенсивність виконуваних вправ; в) при виконанні вправ не затримувати дихання. На мал.2 наводиться динаміка виправлення порушень постави при застосуванні коригуючих вправ гімнастики.



Мал. 2 Динаміка виправлення порушення постави при застосуванні коригуючих вправ

Ефективність дії запропонованих засобів оздоровчої фізичної культури на стан постави визначалося за величиною відхилення хребетного стовпа від вертикалі шляхом виміру сторін ромба Машкова. Для цього обчислювалася абсолютна різниця між довжинами правої і лівої сторін ромба і, якщо порушень в поставі не спостерігалось, різниця дорівнювала нулю. За результатами виміру оцінювалася міра порушення постави: низька, середня, вище середнього і висока [6].

Необхідно застерігати молодь і проводити профілактичну роботу. А саме переконувати, що необхідно слідкувати за своєю поставою. Постава – зовнішність, манера тримати себе. В.І. Даль визначав гарну поставу як "поєднання стрункості, величавості, краси". Як говорив Гіппократ: "Причина усіх хвороб таїться в хребті". І сучасна медицина підтверджує: стан нашого організму безпосередньо пов'язаний із здоров'ям хребетного стовпа. За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, захворюваннями хребетного стовпа страждає до 80 % працездатного населення. Тому у нас в країні і за кордоном приділяють велику увагу цьому питанню.

Висновки. Вивчені літературні джерела з цієї проблеми та заняття зі студентами показали важливість диференційованого підходу в проведенні комплексної фізичної підготовки студентів з обліком профілактики і корекції порушення постави опорно-рухового апарату. Таким чином ми робимо висновок, що використання вправ, які базуються на загальнопедагогічних принципах сприяють досягненню максимально ефективного результату у профілактиці та відновленні психологічних і функціональних можливостей студентів з порушеннями постави опорно-рухового апарату. Практична значимість даної роботи полягає в тому, що результати отримані у дослідженні розширюють можливості використання фізичних вправ для оптимізації функцій хребтового стовпа студентів на заняттях фізичної культури, а також дозволить ефективно і цілеспрямовано використовувати запропоновані коригуючі засоби для профілактики порушення постави у студентів.

Корекцію і профілактику функціональних порушень постави необхідно проводити упродовж усього періоду навчання у ВНЗ при переході від одного до іншого розділам учбової програми. З цієї

метою доцільно застосовувати спеціальні комплекси коригуючих вправ, розроблені для кожного з видів учбового матеріалу програми (легка атлетика, плавання, волейбол і т. ін.)

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямі нашої роботи полягає в диференційованому практичному застосуванні сучасних методів і засобів для вияву порушень и корекції постави у студентської молоді.

Використані джерела

1. Аршин В. В. Как сохранить позвоночник здоровым: рекомендации для студентов / В. В. Аршин. – Самара : Изд-во ГМУ, 2010. – 56 с.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
3. Блавт О. Використання електронних пристроїв у визначенні м'язової сили спини студентів із порушенням постави, які займаються у спеціальних медичних групах / О. Блавт // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 11. – С. 43-46.
4. Горяна Г. А. Ваша поза / Г. А. Горяна. – Київ, 1995р. – 48 с.
5. Кошуба В. А. Биомеханика осанки : монография / В. А. Кошуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
6. Левин А. В. Современные аспекты профилактики и коррекции нарушения осанки у старших школьников / А. В. Левин // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 4, том III. – С. 185-189.
7. Adams M. A. , Dolan P. , Hutton W. C. Diurnal variations in the stresses on the lumbar spine // Spine? 12 (2), 1987. – P. 130-137.
8. Aging and Working Capacity Report of a WHO Study Group World Health Organization. – Geneva : 1993. – 51 p.
9. Kasperczyk T. Metody oceny postawy ciala. Krakow: SKRYPTOWENR., 2000. – P. 65-179.
10. Roaf R. Posture – New York: Academic Press. – 1977.
11. Ellsworth Jones Elmer The influence of bodily posture on mental activities, New York : The Science Press, – 2011. – 55 p.

Suprunenko M.

PREVENTION AND CORRECTION OF DISTURBANCES OF POSTURE LOCOMOTOR SYSTEM AT STUDENT'S YOUTH

The article describes some aspects of prophylaxis and corrections violations posture among the student young people based on the literature and research results. Posture is considered as a specific motor skill. The basic idea, position in the organization of educational technology correction of functional disorders posture of students, is that management is carried out with the level at which there are direct participants in this process. The article describes how a posture which posture – correct that you can do to improve your posture. The types of violations of posture are described. Correct posture determines the harmonious physical development as well as the normal physical and mental condition of the person. The main emphasis is on the development of strength of spinal and abdominal muscles. It provides dynamic corrections of posture when using the gymnastics exercise. Considered step change in posture and methods of their correction. We consider sparing methods in educational and work activities for the prevention of osteochondrosis students. Paying attention to the impact on the formation of flatfoot posture. It provides dynamic correction of posture when using corrective gymnastic exercises. Corrective exercises are characterized by a great variety of the means, methods and their implementation, which allows you to make optimal classes for the solution of problems of prevention and correction of violations of posture. You can use the classes with fit ball, exercise at the gym, callanetics exercises, etc. We see public methods of gymnastic exercises that do not require special equipment. Obtained three degrees of incorrect posture and possible methods of correcting these violations. Violation of posture is not regarded as a disease, but it is common knowledge that it creates unfavorable conditions for the functioning of the various organs and organ systems, and as a consequence, lead to the development of various pathologies. The optimal physical development and good health are only possible while maintaining the correct posture. This article contains information character.

Key words: physical education, motion ,violations, support,, posture, students.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2015 р.