

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ПРОФІЛАКТИКА ДЕФЕКТІВ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Методичні вказівки для самостійної роботи
з дисципліни „Фізичне виховання“ для здобувачів вищої освіти
усіх спеціальностей (освітній ступень бакалавр)

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 1
від 30 вересня 2022 р.

Чернігів 2022

Профілактика дефектів постави засобами фізичних вправ. Методичні вказівки для самостійної роботи з дисципліни „Фізичне виховання“ для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей (освітній ступень бакалавр)/ Укл.: Дерябкіна Т. В., Самійленко В. П., Дудоров О. М., Борисенко В. В.. – Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. – 25 с.

Укладачі: *Дерябкіна Тетяна Володимирівна* – старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Самійленко Володимир Петрович – старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Дудоров Олександр Михайлович – старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Борисенко Володимир Валерійович – кандидат педагогічних наук, доцент

Відповідальний за випуск: *Зайцев Володимир Олексійович*, завідувач кафедри фізичної реабілітації, кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: *Желізний М. М.*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка»

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ	5
РОЗДІЛ 2. ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ.....	6
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ.....	10
3.1. Фізичні вправи для зміцнення м'язів шиї	12
3.2. Вправи для розвитку м'язів шиї, що виконуються в положенні лежачи	13
3.3. Вправи для м'язів шиї, що виконуються в положенні стоячи	14
3.4. Вправи для розвитку м'язів шиї з додатковим опором	15
3.5. Загально-розвиваючі вправи для розвитку м'язів шиї	16
3.6. Фізичні вправи для зміцнення м'язів плечового поясу.....	16
3.7. Вправи для зміцнення м'язів живота.....	17
3.8. Фізичні вправи для зміцнення м'язів спини і нижніх кінцівок	18
3.9. Фізичні вправи для зміцнення м'язів спини.....	19
РОЗДІЛ 4. КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОЇ ДІЇ.....	19
4.1. Комплекс вправ при кіфозі.....	20
4.2. Комплекс вправ при лордозі	21
ВИСНОВОК	22
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ	223
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	245

ПЕРЕДМОВА

Сколіоз і порушена постава є найбільш поширеними захворюваннями опорно-рухового апарату у підлітків. Ці захворювання стають передумовою для виникнення ряду функціональних і морфологічних розладів здоров'я в дитинстві і мають негативний вплив на перебіг багатьох захворювань у дорослих. У формуванні правильної постави основну роль відіграють хребет і м'язи, що оточують його.

Постава – це комплексне поняття про звичне положення тіла людини, що невимушено стоїть. Вона визначається і регулюється рефlekсами пози і відображає не тільки фізичний, а й психічний стан людини, будучи одним із показників здоров'я.

Постава обумовлена спадковістю, але на її формування у процесі росту впливають численні фактори зовнішнього середовища. Процес формування постави розпочинається з самого раннього віку і відбувається на основі тих же фізіологічних закономірностей вищої нервової діяльності, які характерні для утворення умовних рухових зв'язків. Це створює можливість для активного втручання в процес формування постави, забезпечуючи і її правильний розвиток.

Правильна постава створює сприятливі умови для роботи рухового апарату: м'язи, що утримують тіло в стані рівноваги, перебувають в найменшому напруженні, їхній тонус рівномірний, вони готові до рухової діяльності.

Характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелету.

Погана постава утруднює дихання і кровообіг, а хороша – зберігає їх у нормі.

При поганій поставі знижуються окисні процеси в організмі, через це людина скоріше втомлюється, у неї знижується концентрація уваги. Нарешті, неправильна постава може стати причиною короткозорості, сколіозу (викривлення хребта), остеохондрозу.

РОЗДІЛ 1. ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

Негативний вплив на формування постави спричиняють несприятливі умови довкілля, соціально-гігієнічні чинники, зокрема тривале перебування в неправильному положенні тіла. В результаті неправильного положення тіла відбувається утворення навички неправильної установки тіла. В одних випадках ця навичка неправильної установки тіла формується за відсутності функціональних і структурних змін з боку опорно-рухового апарату, а в інших – на тлі патологічних змін в опорно-руховому апараті природженого або набутого характеру.

В основі порушень постави часто лежить недостатня рухова активність студентів (гіподинамія) або нераціональне (захоплення одноманітними фізичними вправами, неправильне фізичне виховання. Крім того, поява неправильної постави (пов'язана з недостатньою чутливістю рецепторів, що визначають вертикальне положення хребта. або послаблення м'язів, що утримують це положення, з обмеженням рухливості в суглобах.

Причиною порушення постави можуть бути також нераціональний одяг захворювання внутрішніх органів, зниження зору, слуху, недостатня освітленість робочого місця, меблі, що не відповідають росту та ін. У 90-95 випадків порушення постави є набутими, найчастіше зустрічаються у студентів астеничної статури. Порушення постави погіршують зовнішній вигляд людини, сприяють розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках і створюють несприятливі умови для функціонування органів грудної клітки і черевної порожнини. Порушення постави, як правило, не супроводжуються необоротними змінами в хребті.

Необоротні зміни в хребті розвиваються при сколіозі. Вони більш виражені при 2-3-4 ступенях тяжкості сколіозу. Розвивається сколіоз переважно в періоди інтенсивного росту скелета, тобто в 6-7 років, 12-15 років. Із закінченням росту хребта збільшення деформації, як правило, припиняється, за винятком паралітичного сколіозу при якому деформація може прогресувати впродовж усього життя.

Правильна постава характеризується однаковим рівнем плечей, сосків, кутів лопаток, рівною довжиною шийно-плечових ліній (відстань від вуха до плечового суглоба), глибиною трикутників талії (поглиблення, що утворюється виїмкою талії і вільно-опущеною рукою) прямою вертикальною лінією остистих відростків хребта, рівномірно вираженими фізіологічними вигинами хребта в сагітальній площині, однаковим рельєфом грудної клітки в поперековій області (у положенні нахилу вперед).

Правильно сформований хребет має фізіологічні вигини в сагітальній площині (при огляді збоку) у вигляді шийного і поперекового лордозу і кіфозу в грудному і крижових відділах. Ці вигини разом з еластичними властивостями міжхребетних дисків обумовлюють амортизацію хребтом. У фронтальній площині (при огляді з боку спини) в нормі хребет має бути прямим.

У нормі глибина лордозу в шийному і поперековому відділах хребта відповідає товщині долоні. Ці ознаки в комплексі створюють красивий зовнішній вигляд людини. Відхилення цих показників від норми свідчать про наявність порушення постави або сколіозу.

РОЗДІЛ 2. ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

Порушення постави можуть бути в сагітальній і фронтальній площинах. Розрізняють наступні варіанти порушення постами в сагітальній площині, при яких відбувається зміна правильних співвідношень фізіологічних вигинів хребта:

- а) "сутулуватість" – збільшення грудного кіфозу у верхніх відділах при згладжуванні поперекового лордозу;
- б) "кругла спина" – збільшення грудного кіфозу на всьому протязі грудного відділу хребта;
- в) "увігнута спина" – посилення лордозу в поперековій області;
- г) "кругло-увігнута спина" – збільшення грудного кіфозу і збільшення поперекового лордозу;
- д) "плоска спина" – згладжування усіх фізіологічних вигинів;

є) "плоско-ввігнута" – зменшення грудного кіфозу при нормальному або дещо збільшеному поперековому лордозі.

Зазвичай розрізняють 3 ступені викривлень хребта в сагітальній площині. Щоб визначити, чи є викривлення вже сталим, стійким, – людину просять випрямитися.

Деформація 1 ступеня – викривлення хребта вирівнюється до нормального положення при випрямленні; деформація 2 ступеня – частково вирівнюється при випрямленні обстежуваного або при висі на гімнастичній стінці; деформація 3 ступеня – викривлення не змінюється при висі або випрямленні.

Дефекти постави у фронтальній площині не поділяються на окремі види. Для них характерне порушення симетрії між правою і лівою половинами тулуба; хребетний стовп є дугою, оберненою вершиною вправо або вліво; визначається асиметрія трикутників талії, поясу верхніх кінцівок (плечі, лопатки), голова нахилена вбік. Симптоми порушення постави можуть бути виявлені в різній мірі; від трохи помітних – до різко виражених.

Бічне викривлення хребта при функціональних порушеннях постави може бути виправлене вольовою напругою мускулатури або в положенні лежачи.

Сколіоз на початковій стадії розвитку процесу (1 ст.), як правило, характеризується тими ж змінами що і порушення осанки у фронтальній площині. Але, на відміну від порушень постави, при сколіозі, окрім бічного викривлення хребта спостерігається скручування хребців навколо вертикальної осі (торсія). Про це свідчить наявність ребрового вибухання по задній поверхні грудної клітини (а при прогресі процесу формування ребрового горба) і м'язового валика в поперековій області.

На пізнішому етапі розвитку сколіозу відбувається розвиток клиновидної деформації хребців, розташованих на вершині дуги викривлення хребта. Залежно від тяжкості деформації сколіози поділяють на 4 ступені. Діагноз сколіозу виставляється лікарем-ортопедом на підставі клінічного і рентгенологічного обстеження. Усі хворі (повинні знаходитися на диспансерному обліку у лікаря – ортопеда і отримувати усі можливі методи

терапії (ортопедичні посібники, розвантажувальний режим (лікувальної фізкультури, масаж, лікувальне плавання, мануальну терапію, фізіотерапію і інші види консервативного лікування), а за показаннями – хірургічне лікування).

Виражені форми сколіозу – 3-4 ст. Значна частина сколіозів 1 ступеня з віком стабілізується. Від ступеня сколіозу, від прогнозу захворювання залежить тактика в проведенні лікувально-профілактичних заходів. Студентам з порушеннями постави з не прогресуючими формами сколіозу необхідно проводити лікування в амбулаторних умовах до закінчення їх росту. Основу комплексного лікування повинна складати лікувальна гімнастика і заняття різними видами спорту (сприяючими правильному формуванню хребта).

Фізичні навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом впливають, в першу чергу, на зв'язково-м'язовий і кістково-суглобовий апарати, змінюючи їх будову і функцію. Спортивне тренування завжди збільшує силу м'язів, еластичність сумочно-зв'язкового апарату й інші їх функціональні якості. Розвиваються і удосконалюються рухові навички та інші функціональні якості (швидкість, гнучкість, спритність, витривалість, сила, рівновага), що свідчать про вдосконалення рецепторів, м'язового почуття, вестибулярної стійкості, точності відтворення заданих рухів в просторі, часі і зусиллях. Зазвичай, якщо немає інших захворювань, студентам з порушеннями постави і сколіозом 1 ст. (викликаних недоліками організації шкільного і домашнього режиму) призначається основна медична група для занять фізичною культурою. Крім того, їм показані додаткові до звичайних уроків фізкультури в школі заняття лікувальною гімнастикою під спостереженням лікаря-ортопеда.

При сколіозі 2-3 ст. хворі вимагають особливого підходу і їм зазвичай призначається група лікувальної фізкультури. Вони займаються в поліклініці або в лікарсько-фізкультурному диспансері. Для правильної орієнтації студентів до занять спортом необхідно враховувати, що не всі види спорту мають однаковий вплив на подальший розвиток постави і хребта.

За характером впливу на опорно-руховий апарат всі види спорту можна розділити на 3 групи: симетричні, асиметричні і змішані види спорту.

Спостереження в динаміці показують, що для усунення наявних порушень постави у фронтальній площині потрібно тривале лікування (в середньому від 1 до 5 років).

В основному, навички неправильної постави, що сформувалися за відсутності функціональних змін з боку опорно-рухового апарату, усуваються при заняттях симетричними видами спорту протягом одного року. В інших випадках для усунення наявних порушень постави потрібні більш наполегливі заняття протягом декількох років. Так, навички неправильної установки тіла, утворені на тлі функціональних змін з боку опорно-рухового апарату, виправляються протягом 2-3 років, а порушення постави, що виникли на фоні, наявних функціональних і структурних змін можна виправити лише багаторічними наполегливими заняттями симетричними видами спортивних вправ (видами спорту) протягом 4-5 років, а в окремих випадках (до 6,0-7,096) вони зберігаються на все життя. Ефективно впливати на деформацію можна фізичними вправами лише до 14-15 річного віку, в більш старшому віці вона не піддається корекції. Пояснюється це тим, що у підлітків 14-15 років постава практично вже сформована.

Таким чином, при виборі засобів профілактики та лікування з порушеннями постави і сколіозом 1 ст. важливий правильний підхід: рекомендувати їм лікувальну гімнастику або заняття певними видами спорту. Студенти з порушеннями постави і сколіозом 1 ст. повинні бути орієнтовані в симетричні і змішані види спорту. Їм протягом першого року занять необхідно проводити ортопедичне обстеження не менше 2-х разів на рік, щоб не пропустити прогресування процесу. При наявності ознак прогресування заняття спортом повинні бути заборонені.

Заняття асиметричними видами спорту при порушеннях постави у фронтальній площині і сколіозах 1 ст. протипоказані. Вони сприяють прогресуванню наявних змін. Для вироблення правильної постави і профілактики її порушень необхідно систематично, не менше 3-х разів на тиждень тренувати м'язи спини і живота. Вправи можна включати в комплекс

ранкової гігієнічної гімнастики, оздоровчої гімнастики, в урок фізкультури в вузі, в спортивні тренування. Завдання цих вправ полягає в тому, щоб збільшити силу і статичну витривалість м'язів спини і живота, – тоді вони зможуть протягом довгого часу утримувати хребет в прямому положенні з піднятою головою.

Силова витривалість м'язів-розгиначів спини оцінюється часом утримання на вазі половини тулуба і голови в позі "ластівка" або "рибка" на животі. Для дітей 7-11 років нормальний час утримання тулуба складає 1,5-2 хвилини, підлітками 2-2,5 хвилини, дорослими – 3 хвилини.

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

1. В. п. – стоячи спиною до стіни, потилиця, лопатки, сідниці, ікри, п'яти торкаються стіни. Напружити м'язи, відчутти прийняте положення, запам'ятати його, Зробити крок вперед і зафіксувати позу.

2. Самостійно, по відчуттю, прийняти позу, відповідну правильній поставі, а потім стати до стіни і перевірити прийняту позу.

3. В. п. – вис на гімнастичній стінці. Випрямитися, прийняти положення правильної постави і фіксувати позу.

4. В. п. – стоячи спиною до стіни, потилиця, лопатки, сідниці, ікри, п'яти торкаються стіни. Руки вперед, вгору, в сторони, вниз. Голова вліво; в. п.: голова вправо, в. п., не порушуючи пози правильної постави.

5. В. п. – те саме. Зробити 4 кроки вперед, кілька рухів руками, нахилів тулуба, голови: Потім стати спиною до стіни і перевірити прийняту позу.

6. В. п. – стоячи. Прийняти положення правильної постави й утримувати на голові предмет (наприклад, книгу); сісти на стілець, встати, пройти вперед 4-8 м.

7. В. п. – стоячи на лавці. Прийняти позу правильної постави, закрити очі і фіксувати положення.

8. Ходьба по лавці, руки за голову (на пояс, вгору, на голові), утримуючи положення правильної постави.

9. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. Прийняти позу правильної постави і напружити м'язи.

10. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. Фіксувати положення правильної постави. Виконувати вправу із зоровим і без зорового контролю.

11. В. п.: – стоячи: прийняти положення правильної постави біля стіни.

Присісти з прямою спиною, торкаючись стіни потилицею, шиєю, сідницями, руки дугами назовні вгору;

12. В. п. – стоячи, ступні на одній лінії одна за одною. Зберігаючи позу правильної постави підняти руки вгору, виконати кола руками в сагітальній та фронтальній площинах.

13. В. п. – поза правильної постави з предметом на голові. Стійка на лівій нозі, права зогнута в колінному суглобі; то ж на правій. Виконувати із зоровим і без зорового контролю.

14. В. п. – поставити гімнастичну палицю вертикально за спину так, щоб вона торкалася потилиці, спини, сідниць (уздовж хребетного стовпа). Притискаючи палицю до спини правою рукою над головою, а лівою – за шиєю випрямитися, прийняти позу правильної постави.

15. В. п. – ви маєте стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз, розправити плечі та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка.

До загально-розвиваючих відносяться фізичні вправи, які зміцнюють м'язи шиї, плечового поясу, живота, спини, нижніх кінцівок і вправи загального впливу.

Після декількох занять, спрямованих на формування навички правильної постави, діти приймають правильне положення біля стіни, але не завжди можуть зберегти його в русі. У русі найчастіше порушується положення голови, оскільки його важко вловити, запам'ятати і закріпити, особливо при раніше сформованій неправильній навичці. При опущеній голові розслабляються м'язи плечового поясу, внаслідок чого плечі висуваються вперед, груди западають, хребетний

стовп згинається. Якщо неправильне положення голови стає звичкою, то змінюється тонічне напруження не тільки м'язів шиї, а й спини і нижніх кінцівок. В результаті порушується постава всього тіла.

Щоб привчити дітей правильно тримати голову, слід застосовувати вправи з утриманням на голові різних предметів (дерев'яних кружків, мішечків: масою 200-300г, наповнених дрібними камінчиками). Ці вправи допомагають розвивати статичну витривалість м'язів шиї і тим самим сприяють правильному положенню голови і тіла.

3.1. Фізичні вправи для зміцнення м'язів шиї

1. В. п. – стоячи біля стіни в положенні нормальної постави покласти мішечок на голову. З мішечком на голові пройти в заданому напрямку до протилежної стіни і назад зі зміною положення рук під кожен крок (в сторону, вгору, вперед, вниз).

2. В. п. – о. с. з предметом на голові. Зберігаючи правильне положення тулуба присісти, сісти на підлогу, стати на коліна і знову повернутися в вихідне положення.

3. В. п. – о. с. з предметом на голові. Встати на стілець і зійти з нього.

4. Ходьба по колу з мішечком на голові зберігаючи правильну поставу.

5. В. п. – о. с, руки в сторони мішечок на голові. Сісти на підлогу і встати.

6. В. п. – стоячи біля стіни з мішечком на голові, руки в сторони. Зігнути ногу, підтягнути праве коліно до грудей. Опустити коліно і випрямити ногу. Те ж іншою ногою.

7. В. п. – стоячи біля стіни з мішечком на голові. Розвести руки в сторони, повернутися у в. п., підняти руки вгору, повернутися у в. п.; руки вперед, повернутися у в. п.

8. В. п. – стоячи біля стіни з мішечком на голові, руки в сторони. Підняти руки вгору, присісти торкаючись спиною стінки і повернутися у в. п.

9. Стати перед дзеркалом контролюючи пряме положення голови. Дивитися вперед, вдалину. Опустити плечі вниз. Притиснути кисті рук до

середини стегон. Випрямити ноги, стулити п'яти, носки злегка розвести назовні. Маса тіла повинна розподілятися рівномірно на дві ноги: зафіксувати позу, відповідну положенню основної стійки або команді струнко. Дихати спокійно через ніс. Потім відійти від дзеркала і розслабитися.

10. Сидячи на п'ятах прийняти пряме положення голови, руки розслабити і покласти на стегна.

11. Лягти на підлогу і прийняти позу основної стійки. Дивитися вперед (вгору в стелю). Подумки контролювати пряме положення голови, плечей, тазу.

12. Опустити голову вниз і притиснути підборіддя до грудей. При гарній рухливості шийних хребців підборіддя відчує грудну виїмку. Повторювати 5-10 разів. Вправа покращує гнучкість шийного відділу і розтягує великі м'язи задньої області.

13. Виконується стоячи або сидячи, при цьому, руки опущені уздовж тулуба. Плечі підняти і постаратися залишатися в такому положенні 10 сек. Розслабитися, перепочити 10-15 сек. Виконати те ж саме 5-10 разів.

3.2. Вправи для розвитку м'язів шиї, що виконуються в положенні лежачи

1. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. Нахил голови вперед. Дихання спокійне.

2. В. п. – лежачи на лівому боці, права рука на пояс. Нахил голови вправо – вдих; в. п. – видих.

3. В. п. – лежачи на правому боці, ліва рука на пояс. Нахил голови вліво – вдих; в. п. – видих.

3. В. п. – о. с, руки на пояс. Нахил голови вперед до торкання підборіддям грудей; в. п.

4. В. п. – лягти на підлогу або сісти. Добре якщо процедуру проведе асистент, але можна виконувати і самотійно. Потерти і промасажувати внутрішній і верхню ділянку лопатки, то місце де прикріплені м'язи шиї, що піднімають лопатку.

Продовжувати процедуру 3-4 хв.

Після виконання (серії вправ рекомендується сісти на стілець, розслабитися, руки опустити вниз, голову нахилити вперед. Перебуваючи в цій позі, підняти плечі, зробити вдих і розслаблено «кинути» плечі вниз – зробити видих. Повторити рух «знизування плечима» 2-3 рази.

3.4. Вправи для м'язів шиї, що виконуються в положенні стоячи

При виконанні вправ важливо контролювати фіксоване положення таза, плечового поясу і тулуба. Для цього доцільно виконувати рухи головою в стійці ноги нарізно з розведеними носками назовні, руки на пояс або за спину. Мета вправ – збільшити або зберегти рухливість у шийному відділі хребетного стовпа, гармонійно розвинути м'язи шиї, які пов'язані з м'язами верхнього відділу спини і грудей, верхнього плечового поясу.

Вправи рекомендується виконувати в такій послідовності:

1. Нахили голови вперед.
2. Нахили голови назад.
3. Нахили голови вперед-назад.
4. Нахили голови вліво-вправо.
5. Повороти голови наліво-направо.
6. Рухи по дузі донизу.

Приклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Поворот голови наліво; дугою донизу (підборіддя торкається грудей) голову направо; в інший бік теж.

7. У положенні стоячи повільно витягніть шию вліво, намагаючись вухом торкнутися плеча. Повторіть з правого боку. Дуже важливо при цьому стежити за тим, щоб плече, до якого тягнеться вухо, не піднімалося до нього назустріч.

8. Кола головою вліво або вправо:

- з положення нахил вперед і назад (погляд спрямований вперед);
- з поворотом голови наліво-направо (погляд змінює напрямок вниз – вбік – вгору – вбік).

Після виконання вправ розслабити м'язи шиї, нахиливши голову вперед, або виконати глибокий вдих і плавний видих. Ступінь напруги м'язів можна збільшити за рахунок зміни вихідного положення: наприклад; в стійці ноги нарізно, руки за спину або в поєднанні з рухами руками.

Приклад: в. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих: нахил голови вперед, передпліччя вгору – видих; в. п. – вдих; нахил голови назад, руки за спину – вдих; в. п. – видих.

Для виховання почуття м'язового напруження вищевказані вправи рекомендується виконувати з фіксацією активної пози на рахунок 2-3 або без зорового контролю.

3.5. Вправи для розвитку м'язів шиї з додатковим опором

1. В. п. – ноги на ширині плечей, одна рука підставою долоні впирається в підборіддя відхиленою назад голови, а лікоть – в долоню іншої руки. Нахил голови вперед, долаючи силу тиску руки. При відведенні голови назад зробити глибокий вдих, нахилиючи голову – повільний видих.

2. В. п. – те саме, але голова нахилена вперед. Повільний підйом голови назад, поступаючись силі тиску рук, і повернення у в. п.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, голова опущена на груди, пальці в «замок» на потилиці. Нахили голови назад з подоланням опору рук. Голова назад – вдих, вперед – видих.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, одна рука під підборіддям, інша на поясі: натиснути, підборіддям на руку при повороті голови і утримувати зусилля протягом 5-6 с.

Після силових вправ виконати вправи на розтягування і розслаблення активно працюючих м'язів. Вправи для м'язів (шиї можуть використовуватися | в якості профілактичних засобів для зниження почуття втоми у основи черепа, в області шиї і в плечах, що з'являється протягом навчальної, виробничої та побутової діяльності, коли голова і тулуб тривалий час знаходяться в незручному становищі.

3.6. Загально-розвиваючі вправи для розвитку м'язів шиї

1. В. п. – о. с., руки на пояс. Нахил голови вперед і назад. Дихання вільне.
2. В. п. – те саме. Поворот голови наліво | направо. Дихання вільне.
3. В. п. – те саме, Нахил голови вправо, вліво. Дихання вільне.
4. В. п. – те саме. Обертання (голови по черзі вправу і ліву сторону.

Дихання вільне.

5. Вправи з самоопором при поворотах, нахилах голови, використовуючи як опір протидію рук.

6. В. п. – «Борцівський міст». Прогинання тулуба з опорою на потилицю і кисті рук, похитування тулуба вперед назад. Дихання вільне.

3.7. Фізичні вправи для зміцнення м'язів плечового поясу

1. В. п. – о. с., покласти долоні на лопатки (лікть вгору назовні), потім розвести руки в сторони назад так, щоб лопатки торкалися одна одної.

2. В. п. – з те саме, зчепити кисті за спиною – права рука зверху над лопатками, ліва знизу під лопатками. Потім поміняти положення. рук. Цю вправу можна виконувати, перекладаючи з руки в руку невеликий м'яч або інші дрібні предмети, нахили тулуба назад за рахунок руку хребетного стовпа в грудному відділі.

3. В. п. – о. с. Нахили і повороти тулуба вправо вліво з гімнастичною. палицею на лопатках. Ходьба повільні присідання з палицею за спиною на вигині ліктів. Тулуб тримати прямо.

4. В. п. – те саме. Дюгові рухи руками над головою назад вперед, взявшись за кінці палиці. Руки в ліктьових суглобах не згинати.

5. В. п. – о. с. руки в сторони. Зігнути в ліктьових суглобах, пальці стиснути в кулаки.

6. В. п. – широка стійка ноги нарізно. Кола руками всередину і назовні по черзі у фронтальній площині (перед особою). Дихання вільне.

7. В. п. – те саме, кола руками вперед і назад по черзі в бічній площині.
Дихання вільне.

3.8. Вправи для зміцнення м'язів живота

М'язи живота Утримують внутрішні органи У їх нормальному положенні. З їхньою діяльністю пов'язані відправлення всіх внутрішніх органів, що містяться в черевній та тазовій порожнинах. Крім того, вони допомагають виконувати також дихальну функцію. Враховуючи таке розмаїття функцій живота, необхідно відзначити, що їх слабкість несприятливо відображається на зростаючому організмі дитини, Для зміцнення м'язів живота, як правило, застосовуються вправи з вихідного положення лежачи на спині з різними рухами ніг і перехід з положення лежачи в положення сидячи.

1. В. п. – лежачи на спині, одна рука витягнута вгору, інша внизу. Нахил голови уперед зі зміною положення рук і стильним згинанням стоп; В. п..
Дихання вільне.

2. Та ж вправа, але зміну положення рук робити зі стисканням пальців в кулак і потягуванням в кінці. руху.

3. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі, руки на поясі. Нахил голови вперед, руки до плечей, руки за голову, руки до плечей; в. п.

4. Та ж вправа, але при виконанні вправи підняти голову і виконувати повороти голови і нахили.

5. В. п. – лежачи на спині, руки на поясі. Руками виконувати «бокс» роблячи видих.

6. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки на поясі. Нахил голови уперед; сісти прямо; лягти не опускаючи голову; в. п.

7. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки долонями на лобі. Пружні рухи головою вперед, натискаючи при цьому руками на лоб, видих; в. п. – вдих.

8. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Велосипедні рухи ногами.
Дихання вільно.

9. В. п. – те саме, зігнути ногу під кутом 90° в кульшовому і колінному суглобах; випрямити. зігнути ногу вгору; зігнути ногу під прямим кутом; в. п., це ж іншою ногою. Дихання довільне.

10. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Горизонтальні ножиці ногами.

11. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Вертикальні ножиці ногами.

12. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. Повільно упор сидячи, руки вперед, повільно у в. п.

13. Те ж, але з різним положенням рук (на поясі, за головою, до плечей).

14. В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті перед головою. Упор лежачи на передпліччях; утримання пози (3-5 с); в. п.

15. В. п. – лежачи на спині, руки за голову. Підняти ноги від підлоги на 45° утримувати позу (3-5с).

16. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти ноги вперед (до прямого кута) – видих; в. п. – вдих.

17. В. п. – упор лежачи на передпліччях, підтримуючи рівну спину. Не допускайте провисання стегон і попереку. Ускладнити вправу можна, додатково напруживши всі залучені м'язи: потягни лікті вниз у напрямку до пальців ніг, випрями ноги настільки сильно, як тільки можеш, і стисни сідниці.

3.9. Фізичні вправи для зміцнення м'язів спини і нижніх кінцівок

1. В. п. – лежачи на животі, ноги закріпити, зачепившись ними за будь-який важкий предмет, руки на потилицю. Прогнути спину, піднімаючи голову – видих) в. п. – вдих.

2. В. п. – о. с. Нахили тулуба в сторони, руки ковзають уздовж тулуба одна вгору, інша вниз по черзі. Ноги не згинати, дихання вільне.

4. В. п. – те ж. Кола голови по черзі вправу і ліву сторони. Дихання вільне.

5. Вправи з самоопором при поворотах і нахилах голови, використовуючи як опір протидію рук.

6. В. п. – «борцівський міст». Прогинання тулуба з опорою на потилицю і ступні. Похитування тулуба вперед і назад. Дихання вільне.

7. В. п. – сядьте і витягніть ноги перед собою. Виконуйте хвилеподібні рухи стопами в такій послідовності: плесно стопи вниз пальці вниз і вперед тільки пальці вгору вся стопа на себе. Для повного відновлення нормальної гнучкості стопи рекомендується зробити по 15 повторів на кожну ногу.

РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

1. В. п. – о. с., права рука вгору, ліва вниз. Поперемінно міняти положення рук. Дихання вільне.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктьових суглобах перед грудьми. Руки в сторони; в. п. – дихання вільне.

3. В. п. – стійка ноги нарізно; руки на пояс. Нахил вперед, руки в сторони.

4. Вис на перекладині широким хватом. Підтягування.

5. В. п. – лежачи на животі. Одночасне підняття ніг і рук на 45° вперед до гори – видих; В. п. – вдих.

6. В. п. – лежачи на животі, захопити руками стопи зігнутих ніг. На видиху випрямляючи ноги, максимально прогнутися; на вдиху повернутися у в. п.

7. В. п. – лежачи на животі упоперек лави, руки за головою, ступні закріплені. Підняти тулуб вгору – видих, в. п. – вдих.

4.1. Комплекс фізичних вправ загальної дії

1. Енергійна ходьба – 30 с, рухи рук широкі, вільні; прискорюючи крок, перехід на біг 1-2 мін; швидка ходьба, поступово уповільнюючи крок – 15 с.

2. В. п. – о. с. Стійка на правій нозі ліву назад на носок, руки за голову: руки підняти вгору, подивитися на кисті; руки за голову тіло утримувати на опорній нозі. Те ж лівою. Масу тіла утримувати на опорній нозі.

3. В. п. – руки на пояс. Стійка на лівій нозі, пружинячі нахили вправо, ліву руку за голову. Те ж вліво.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба наліво, ліву руку убік, нахил вперед, руки вперед, руки в сторони; Те ж з поворотом направо.

4.2. Комплекс вправ при кіфозі

1. В. п. – стоячи, в руках гімнастична палка, закинута за лопатки. Почергові випади вперед ногою.

2. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки – на поясі. Повільні нахили тулуба вперед, при цьому пальцями опущених рук намагатися дотягнутися до підлоги (на видиху), ноги прямі.

3. В. п. – стоячи на одній нозі перед сидінням стільця, покласти на сидіння другу ногу. Нахилити тулуб вперед, торкнутися пальцями витягнутих рук носка стопи. Таке саме зробити другою ногою.

4. В. п. – стоячи на підлозі, прямі ноги розведені в боки. Нахилити тулуб вперед, по чергово торкаючись пальцями витягнутих рук пальців стопи.

5. В. п. – сидячи на підлозі, витягнути ноги разом. Нахилити тулуб вперед, по чергово торкатися пальцями рук пальців стопи.

6. В. п. – стоячи на колінах, руки з'єднані в замок за головою. Повільно відхилити тулуб назад і вернутися у вихідне положення.

7. В. п. – лежачи на тахті на спині, ноги звисають вниз. 1 Підтягувати руками зігнуте коліно до живота, при цьому другу ногу опустити вниз, розігнувши її в кульшовому суглобі. Таке саме зробити з другою ногою.

8. В. п. – стоячи на колінах, руки – на поясі. Почергово відводити витягнуті ноги в боки.

9. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Поперемінне підняття витягнутої ноги догори.

10. В. п. – лежати на животі, руки перед грудьми. Робити руками .плавальні рухи, відводячи їх в боки і підіймаючи тулуб.

11. В. п. – стоячи рачки. Опустити голову донизу і вигнути спину догори, потім голову підняти, а спину прогнута ("песик", "кішка").

12. В. п. – стоячи рачки. Почергово піднімати витягнуті ноги. Крім того, лежачи на спині, можна робити "велосипед", "ножиці, піднімати таз і при упорі на зігнуті в колінах ноги, розводити в боки руки з гантелями вагою до 1 кг. Повторення кожної вправи повинно бути не більше 8-15 разі

4.3. Комплекс вправ при лордозі

1. В. п. – основна стійка. 1-2 – руки вверх – вдих. 3-4 – нахил уперед, захопити руками гомілки – видих.

2. В. п. – лежачи на спині, підняти ноги до прямого кута. 1-2-3-4 – імітація їзди на велосипеді.

3. В. п. – лежачи на спині. 1 – підняти вверх руки – вдих. 2-3 – зігнути праву ногу в колінному суглобі, обхопити коліно руками і пригорнути до грудей, головою торкнутися коліна – видих.

4 – в. п. 5-7 те ж саме лівою ногою. 4. В. п. – лежачи на спині. 1 – підняти руки вверх – вдих. 2-3 – зігнути обидві ноги, обхопити руками коліна – видих. 4 – в. п.

5. В. п. – лежачи на спині. 1 – підняти руки вверх – вдих. 2-3 – зігнути обидві ноги, обхопити руками гомілки і покачатися на спині

6. В. п. – сидячи, прямі ноги в колінах, розставлені в сторони. 1 – руки в сторони – вдих. 2 – 3 – 4 – нахил вперед, дістати руками носки – видих.

7. В. п. – стоячи рачки. 1-2-3-4 – ковзання руками по килиму до положення лежачи на животі.

8. В. п. – стоячи на колінах, руки спереду. 1 – сісти праворуч. 2 – в. п. 3 – сісти ліворуч. 4 – в. п.

9. В. п. – стоячи на першій рейці гімнастичної стінки, руки на висоті пліч. 1-2-3 – перехоплювання рук вверх і вниз.

10. В. п. – лежачи на похилій площині. Зігнути обидві ноги в колінних суглобах

11. Ходьба з мішечком з піском на голові

ВИСНОВОК

Отже, правильна постава – це не тільки краса, а й здоров'я внутрішніх органів. Тому найкраще, що можна зробити для свого здоров'я, – це не допускати розвитку сколіозу і інших змін хребта. За поставою необхідно стежити постійно, правильно організувати своє робоче місце, регулярно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя. Збереження або придбання гарної постави вимагає часу і терпіння, як і будь-яка робота над собою.

Важливо стежити за положенням свого тіла в просторі, особливо при довгому сидінні, час від часу давати собі відпочинок.

Основні правила гарної постави прості. Гарна постава немислима без рівномірно розвиненої мускулатури. «М'язовий корсет» врятує навіть того, кому не пощастило зі спадковістю, кому від батьків дісталися слабкі сполучні тканини – провісники плоскостопості, короткозорості, сутулості. Потрібно постійно стежити за тим, як ми сидимо, стоїмо, поки триматися рівно не увійде у звичку.

Приклад правильного і неправильного положення тіла при роботі сидячи. Звертати увагу на позу при письмі. Ноги, спина, руки повинні мати опору. Висота столу повинна бути на 2-3 см вище ліктя опущеної руки, коли сидиш. Висота стільця не повинна перевищувати висоту гомілки. Спина повинна впритул торкатися спинки стільця, зберігаючи поперековий вигин.

Щоб відстань від книжки до очей не перевищувало 40 см, книгу краще поставити на пюпітр, тоді голову не доведеться нахилити. Не допускати розвитку плоскостопості. Плоска стопа порушує правильну опору, ноги швидко втомлюються, вісь тазу нахилється і постава порушується. Вчасно виявлене плоскостопість можна виправити. Не спати на м'якій постелі. Матрац повинен бути рівним, жорстким, подушка – маленькою, низькою, ліжко – такої довжини, щоб ноги можна було вільно витягнути.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Що таке постава?
2. Причини порушення постави.
3. Чим характеризується сколіоз?
4. Характеристика правильної постави.
5. Варіанти порушення постави в сагітальній площині.
6. Які бувають ступені викривлення хребта в сагітальній площині?
7. Що характерно для порушення постави в фронтальній площині?
8. Чи мають однаковий вплив різні види спорту на формування правильної постави?
- 9: Які вправи можна віднести до вправ, що формують звичку правильної постави?
10. Які вам відомі вправи для зміцнення м'язів шиї?
11. Які вам відомі вправи для зміцнення м'язів плечового поясу?
12. Які вам відомі вправи для зміцнення м'язів спини?
- 13, Які вам відомі вправи для зміцнення м'язів живота?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- 1.Аболішін А.Г. Фізична реабілітація людей працездатного віку з порушенням постави: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Аболішін. – Малаховка, 2005. – 136 с.
- 2.Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави. Навчально-методичний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 164 с.
- 3.Бегідова Т.П. Метод поєднаного застосування масажу, ЛФК та витягнення при сколіозі. / / ЛФК та масаж. – 2005. – № 7 – стор.8-15.
4. Галіздра, А. А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 2. – С. 25-27.
5. Дворкіна, Н.М. Фізичне виховання на основі рухливих ігор, диференційованих по переважного розвитку фізичних якостей / Н.М. Дворкіна, Л.І. Лубишева. – М.: Радянський спорт, 2007. – 80 с.
6. Дерновий І. В. Критерії оцінки результатів ФР після травм ОРА «Державного реєстру ФР при травмах хребта» / І. В. Дерновий та інші // Вісник ортопедії, травматології – 2008. – № 4. С. 259-263.
7. Дашина, О. Г. Профілактика порушення постави в умовах школи /О. Г. Дашина // Фізичне виховання в школах України. – 2011. – № 9. – С. 24-27.
8. Євмінов, В. Програма профілактики і корекції порушень постави та викривлень хребта на профілакторі Євмінова в умовах школи / В'ячеслав Євмінов // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2012. – № 3. – С. 38-39.
9. Жарова, І. Вплив фізичної реабілітації на показники стійкості тіла в просторі в осіб із остеохондрозом хребта та плоскостопістю / І. Жарова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 135-137.
10. Петрова, Т. Правильна постава – запорука здоров'я : комплекси загальнорозвивальних вправ із предметами для формування правильної постави / Таміла Петрова // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 17. – С. 4-10.
11. Писаренко, Л. Правильна постава – складова здоров'я : урок із основ здоров'я : 5-й клас / Любов Писаренко // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2011. – № 6. – С. 8-10.
12. Присяжнюк, С. І. Організація занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах з метою формування правильної постави / Станіслав Іванович Присяжнюк // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 1. – С. 38-42.

13. Санін, М. Методика формування правильної постави та корекція її порушень / М. Санін // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С. 25-33.
14. Ступченко, С. Основні підходи щодо формування правильної постави у дітей / Світлана Ступченко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 2. – С. 23-24

15. Сутула, А. Особливості прояву порушень постави у школярів протягом їх навчання у школі / Сутула Анастасія // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 245-248. – Бібліогр. в кінці ст..

16. Шинкаренко, Л. Вплив фізичних вправ на формування правильної постави / Любов Шинкаренко // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2011. – № 14. – С. 1-4.

17. Яворовський О. П. Охорона праці в медичній галузі: навчально-методичний посібник / О. П. Яворовський, М. І. Веремей, В. І. Зенкіна. – Київ: «Медицина», 2017. – 208 с