

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПОСТАВИ В ОНТОГЕНЕЗІ ШКОЛЯРІВ 6-10 РОКІВ

У статті розглядаються особливості формування та розвитку постави в онтогенезі школярів 6-10 років.

Ключові слова: формування, розвиток, постава, онтогенез, молодші школярі.

Постановка проблеми. У зв'язку з тим, що в теперішній час більше 50 % учнів мають порушення у формуванні постави актуальною є проблема попередження патологічних порушень, безпосередньо пов'язаних з освітнім процесом ("шкільних хвороб").

З освітнім процесом взагалі і недоліками роботи шкіл зокрема багато в чому пов'язані такі порушення здоров'я школярів, як сколіоз та короткозорість. І хоча вже в перший клас потрапляють до чверті дітей з відповідними відхиленнями, 11-12 років, проведених у школі, в більшості випадків посилюють цю патологію і сприяють її виникненню ще приблизно у такої ж кількості школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З точки зору фізіологічних закономірностей, за визначенням І. Д. Ловейко [8], постава дитини є динамічним стереотипом, тобто комплексом вироблених і взаємообумовлених умовних рефлексів у зовнішньому середовищі.

За визначенням Н. Е. Кабардина [5], І. Д. Ловейко, М. І. Фонарьова [8] під поставою прийнято називати звичну мимовільну позу людини, що знаходиться в ортоградному положенні, яку вона приймає без зайвого м'язового напруження.

На думку Е. А. Земского [4], у процесі морфологічного розвитку період життя людини від 6 до 25 років є найбільш відповідальним у формуванні правильної постави.

Правильна постава – це таке взаєморозташування кісток скелета, при якому створюються найкращі умови для роботи внутрішніх органів, а отже, і для збереження здоров'я.

В. В. Грибінникова [3] підкреслює, що постава людини визначається її індивідуальними особливостями будови хребта, його еластичністю, нахилом таза, ступенем розвитку скелетної мускулатури.

Слід зазначити, що в кожному віковому періоді постава має свої особливості. У зв'язку з мінливими пропорціями тіла дітей різного віку стійке вертикальне положення досягається різним ступенем м'язових зусиль і різним взаєморозташуванням частин тіла.

Ряд авторів [1, 2, 4] вважають, що постава залежить від ряду анатомічних, фізіологічних чинників. До анатомічних чинників, які визначають поставу, належать форма хребта, його розташування відносно передньої середньої осі тіла, вираженість фізіологічних вигинів, наявність деформацій тощо. Як функція хребта і його будова, так і постава залежать від розташування в просторі таза, від кута нахилу. До важливих анатомічних факторів належать зв'язки хребта, пояса верхніх кінцівок і тазового. Безумовно, провідним фактором, що визначає поставу, є розвиток мускулатури. З точки зору фізіологічних закономірностей постава є динамічним стереотипом. Тому постава дитини може змінитися, незважаючи на відносну стабільність анатомічних чинників. Вона може покращитися в процесі спеціальних фізичних занять, а може і погіршитися при порушенні стереотипу, наприклад при зміні режиму, у зв'язку зі вступом до школи, в період статевого дозрівання тощо.

Мета нашої роботи – теоретично проаналізувати особливості формування та розвитку постави в онтогенезі школярів 6-10 років.

Виклад основного матеріалу. Формування постави починається з самого раннього віку і відбувається на основі фізіологічних закономірностей вищої нервової діяльності, які характерні для утворення умовних рухових зв'язків і знаходяться в прямій залежності від раціонального рухового й гігієнічного режимів. У зв'язку з цим постава не є вродженою особливістю, а формується протягом індивідуального життя (онтогенезу).

У дошкільному та молодшому шкільному віці постава має нестійкий характер. У період посиленого росту тіла дитини в довжину проявляється неодноразовий розвиток кісткового, суглобово-зв'язкового апарату і м'язової системи дитини. Поза дитини нестійка, необхідна для тривалого збереження статичного напруження м'язів фізична і психічна працездатність недостатня. Функціональна лабільність зв'язкового апарату хребта, висока його рухливість також є чинниками, які ускладнюють формування постави у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

У зв'язку з мінливими пропорціями тіла в різні вікові періоди стійке вертикальне положення дитини досягається різним ступенем м'язових зусиль і різним взаєморозташуванням частин тіла. Тому нормальна постава у дошкільника, молодшого школяра, у юнака і дівчини періоду статевого дозрівання буде характеризуватися по-різному. Нормальна постава дошкільника: тулуб розташований вертикально, грудна

клітка симетрична, плечі не виступають попереду, лопатки злегка виступають, живіт видається вперед, намічається поперековий лордоз, ноги випрямлені. Кут нахилу тазу для хлопчиків і дівчаток дошкільного віку від 22° до 25° . Нормальна постава школяра: голова і тулуб розташовані вертикально, плечі горизонтальні, лопатки притиснуті до спини, фізіологічні вигини хребта помірно виражені, лінія остистих відростків розташована за середньою лінією. Випинання живота зменшується, але передня поверхня черевної стінки розташована попереду від грудної стінки. Кут нахилу тазу збільшується, наближаючись до величин дорослої людини. Відзначається різниця у куті нахилу тазу у хлопчиків і дівчаток (28° - 31°) [1, 9].

Одним з найважливіших моментів у формуванні соматичної конституції є своєчасна корекція постави дитини. З давнини до нас прийшло уявлення про те, що "наше здоров'я в нашому хребті". Порушення формування хребта є причиною величезної кількості функціональних порушень і дистрофічних уражень різних органів, болювого синдрому, астенії.

Попередження порушень правильної постави та їх виправлення продовжують залишатися актуальною проблемою медицини, фізичної культури і звичайно ж педагогіки. Причини, які ведуть до порушення постави, досить добре вивчені [2, 3, 6, 13] і умовно поділяються на дві групи: фактори ендогенного та екзогенного характеру. До першої групи належать вроджені дефекти у розвитку хребта, наслідки захворювань рахітом, туберкульозом, слабкість дихальної мускулатури, порушення м'язово-суглобового апарату і координації рухів, пов'язані з ураженням стато-кінетичного і зорового аналізатора, порушеннями мінерального обміну, спадковою схильністю тощо [2, 10].

До екзогенних факторів належать різноманітний вплив навколишнього середовища, низький рівень рухової активності (гіпокінезія), що викликають деформації кістково-м'язового апарату найчастіше через слабкий фізичний розвиток і ослаблене здоров'я [7].

Характер постави визначається станом хребта у взаємодії з м'язовим "корсетом" і зв'язковим апаратом. Слабкі м'язи не можуть довгий час утримувати тулуб у правильному положенні, і при їх стомленні тіло приймає найбільш полегшену, часто неправильну позу [6, 9]. Така поза фіксується, формуються певні умовні рефлекси, які закріплюють неправильну поставу і надалі з важкістю замінюються новими тимчасовими зв'язками [2].

При порушеннях постави в м'язовій системі відбуваються зрушення, що виражаються в асиметрії біоелектричної активності м'язів-розгиначів спини, зниження м'язового тону, нерівномірному розвитку антигравітаційних м'язів, які утримують хребет у правильному положенні [2, 6, 10]. Виявляється взаємозв'язок порушень постави і плоскостопості [1, 7].

Для профілактики порушень постави школярів необхідно застосовувати комплекс заходів:

- 1) рання діагностика відхилень в поставі і зводів стопи;
- 2) активне формування правильної постави за рахунок зміцнення м'язового корсету (м'язів спини, живота, плечей, шиї) засобами фізичної культури (ЛФК);
- 3) забезпечення відповідності меблів в школі і вдома росту і пропорцій тіла учнів;
- 4) контроль вчителя за правильною позою школяра на уроках; в молодших класах не менше 2 разів на рік – обмін учнів місцями;
- 5) правильне розташування робочого місця (столів, парт), всього приміщення, де проходять заняття або приготування уроків, і достатнє їх освітлення;
- 6) правильна організація режиму навчальних занять;
- 7) щоденне використання активного відпочинку на уроках фізкультури, перервах (рухливі ігри), в позаурочний час (плавання, лижі, спеціальні вправи для домашніх завдань);
- 8) повноцінне харчування, збалансоване за сольовим складом.

Постава характеризує стан опорно-рухового апарату, рівень фізичного розвитку і сформованість навичок поведінки, яка відображає здатність людини підтримувати оптимальне естетичне й фізіологічне положення тіла та його частин під час утримання статичних поз і забезпечує раціональне та адекватне виконання основних природних і професійних рухів.

Водночас, із біомеханічної точки зору, правильна постава є результатом такого співвідношення усіх діючих сил між собою, коли фізіологічні вигини хребта чітко виражені й мають рівномірно хвилеподібний вигляд, що є основним моментом, оскільки вони, згідно із законами механіки, надають хребту більшої стійкості та опірності, збільшують його ресорні властивості й полегшують можливість збереження рівноваги. Тому постава оцінюється за геометрією маси тіла людини, оскільки однією з причин її порушень є виникнення надмірно великої ваги, що переводить її відносно однієї або двох площин простору, які займає тіло людини. Це викликає зайву перенапругу м'язів-розгиначів і деформацію поздовжньої осі хребетного стовпа [1, 6].

Висновки. Аналіз останніх досліджень та літератури з даної проблеми показує, що постава розглядається в спеціальній літературі як динамічний стереотип, який формується в процесі індивідуального розвитку в процесі онтогенезу. Вона формується і визначається в значній мірі формою хребта та його біомеханічними властивостями. Про стан опорно-рухової системи можна робити висновки з постави – невимушеного положення тіла, що зберігається у стані спокою та руху. Малорухомий спосіб життя сприяє виведенню кальцію із організму (кальційурії), що може стати причиною розвитку остеопорозу та порушень постави через викривлення хребта.

Поставу треба виховувати з дитинства. У дитячому віці хребет дуже гнучкий та піддатливий. У дітей і підлітків ще недостатньо розвинені великі м'язи спини. Якщо їх не зміцнювати фізичними вправами, то такими ж слабкими вони залишаться і в старшому віці.

Використані джерела

1. Бенсбаа А. Биомеханическая коррекция осанки школьников в процессе физического воспитания / А. Бенсбаа // Олимпийский спорт и спорт для всех: Мат-лы междунар. науч. конгресса посв. 80-летию Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, 5-8 октября 2010. – К., 2010. – С. 335–536.
2. Бичук О. І. Профілактика порушень постави у дітей шкільного віку на уроках фізичної культури / О. І. Бичук // Вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – №1. – С. 67–70.
3. Гребенникова В. В. Состояние осанки подростков 7-16 лет как социально-гигиеническая проблема / В. В. Гребенникова, Р. М. Шешина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2009. – № 7. – С. 34–36.
4. Земсков Е. А. О формировании осанки и походки у человека / Е. А. Земсков // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №1. – С. 52–57.
5. Кабардин Н. Е. Филогенез и онтогенез скелета: Метод. реком. к практ. занят. по анатомии / Н. Е. Кабардин. – Мелитополь, 1978. – 34 с.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 278 с.
7. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика / И.А. Котешева. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 208 с.
8. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников / И. Д. Ловейко. – М.: Просвещение, 1970. – 95 с.
9. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – С-Пб. : Речь, 2008. – 163 с.
10. Трушкин А. Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков (от 5 до 17 лет) / А. Г. Трушкин. – Ростов на Дону : РГПУ, 2000. – 71 с.

Носко Н. А., Носко Ю. Н.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ОСАНКИ В ОНТОГЕНЕЗЕ ШКОЛЬНИКОВ 6–10 ЛЕТ

В статье рассматриваются особенности формирования и развития осанки в онтогенезе школьников 6–10 лет.

Ключевые слова: *формирование, развитие, осанка, онтогенез, младшие школьники.*

Nosko M.O., Nosko Y.M.

FEATURES OF FORMING AND DEVELOPMENT OF POSTURE IN ONTOGENESIS OF SCHOOLCHILDREN 6-10 YEARS

In the article the features of forming and development of posture are examined in ontogenesis of schoolchildren 6-10 years.

Key words: *forming, development, posture, ontogenesis, junior schoolchildren.*

Стаття надійшла до редакції 28.02.13