

# КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ



**РОБОТУ ВИКОНАЛА:**

**ВЕЧЕРОК СОФІЯ,**

**УЧЕНИЦЯ 11 – А КЛАСУ ХЕРСОНСЬКОЇ**

**БАГАТОПРОФІЛЬНОЇ ГІМНАЗІЇ №20**

**ІМЕНІ БОРИСА ЛАВРЕНЬОВА**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**

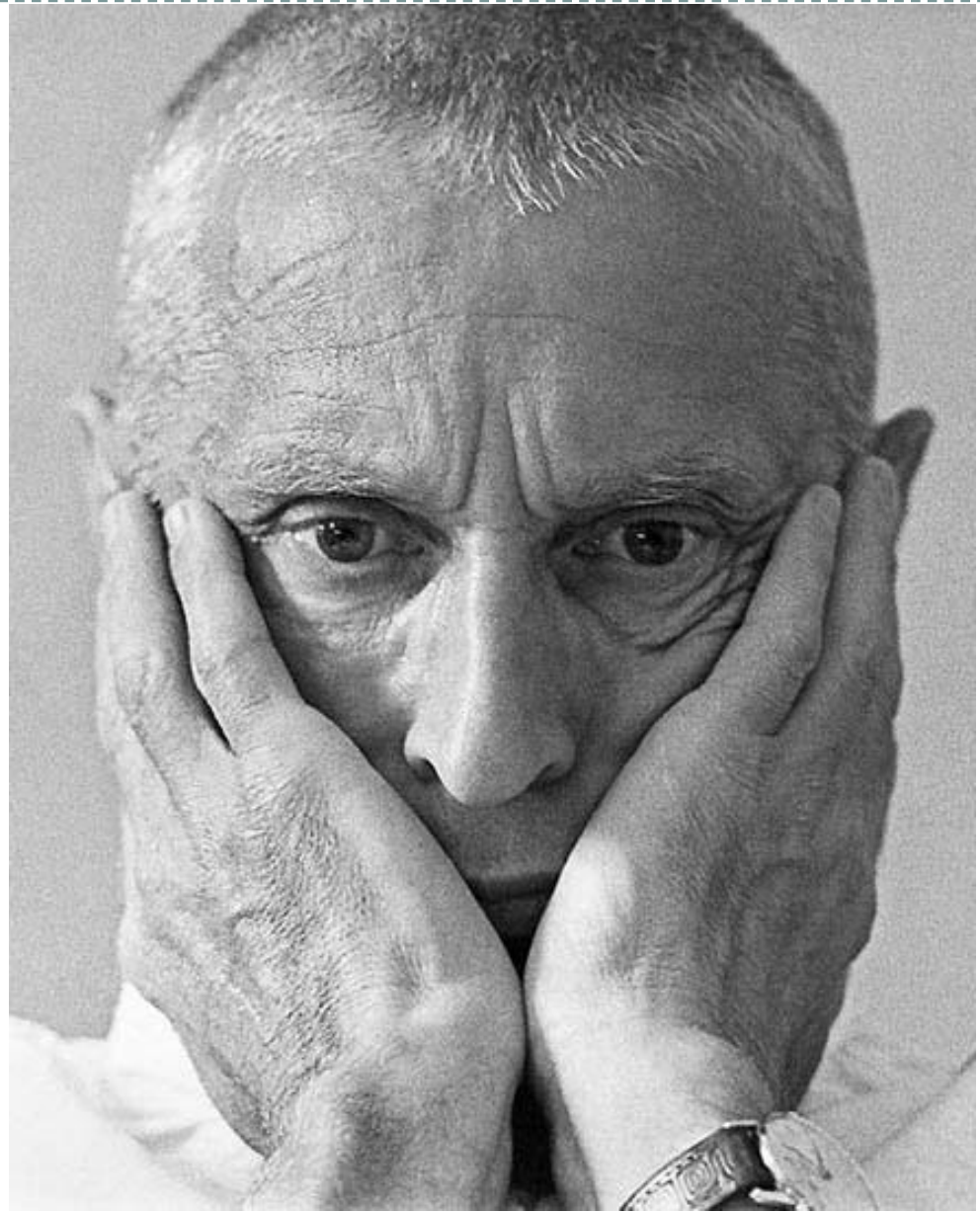
**МАЛЯРЕНКО ІРИНА ВАЛЕНТИНІВНА,**

**КАНДИДАТ НАУК З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ДОЦЕНТ, ЗАВІДУВАЧ**

**КАФЕДРИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХЕРСОНСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**



Порушення постави може призвести до важких захворювань. Є випадки, які викликають сколіози, кіфози, лордози інші глибокі розлади здоров'я дітей, а це призводять у подальшому до інвалідності. Саме розповсюдження порушення постави у дітей шкільного віку обумовлює актуальність та збільшує потребу удосконалення профілактичної і корекційної роботи в шкільних умовах.



# Мета - корекція вікових порушень постави школярів.



- **Об'єкт дослідження** – фізичний розвиток сучасних підлітків.
- **Предмет дослідження** – порушення та корекція постави учнів різних вікових груп гімназії №20 імені Бориса Лавреньова.
- **Гіпотеза:** впровадження комплексу заходів корекції порушень опорно-рухового апарату учнів та підвищення свідомого ставлення до цієї проблеми сприятиме формуванню правильної постави.

# Завдання:



- проаналізувати результати досліджень провідних науковців щодо особливостей формування постави сучасних школярів;
- визначити ступінь обізнаності учнів про розвиток постави та її значення, як критерію стану здоров'я;
- дослідити стан опорно-рухового апарату учнів різних вікових груп гімназії №20 імені Бориса Лавреньова, виявити види порушень постави та провести її корекцію;
- визначити можливість застосування іридомаркерів у якості засобу попередження захворювань опорно-рухового апарату серед дітей.

# Новизна роботи:

→ в цій роботі повніше відображено сучасні погляди щодо формування та корекції постави;

→ вперше комплексне дослідження вікових проблем формування та корекції постави було проведено у Херсонській гімназії №20 ім. Бориса Лавреньова;

→ дослідженнями підтверджено вікову динаміку змін порушень постави та можливість застосування іридодіагностики, як засобу визначення схильності до захворювань опорно-рухового апарату;

→ програма корекції порушень постави набула подальшого розвитку в гімназії №20 імені Бориса Лавреньова;

# Апробація роботи

I та II етапи IX  
Всеукраїнської  
студентської науково-  
практичної  
конференції  
«Дидактико-методичні  
аспекти фізичної  
культури», які  
проводились 18 грудня  
2014 р. та 26 березня  
2015 р.

м. Херсон, ХДУ.





Постава — це звична, постійна, невимушена манера тримати своє тіло в просторі.

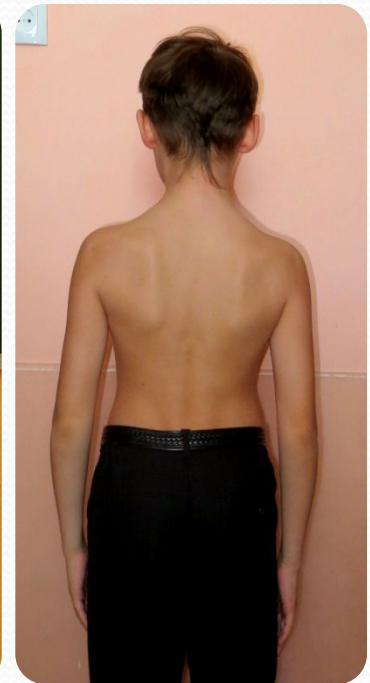
# Порушення постави



Стійкі порушення  
(захворювання):



Нестійкі  
порушення:



# Організація дослідження

**Перший етап дослідження – 2012 – 2013 рік, в результаті яких були розроблені та досліджені**

Завдання дослідження

Методи дослідження

Рівень знань про поставу та її формування

Стан постави учнів 9-х класів

**Другий етап – констатуючий експеримент 2013 - 2014 рік, учні 7-17 років (n=68)**

Проведення анкетування щодо стану постави

Дослідження вікових особливостей порушень постави

Розробка комплексу корегуючих вправ

Визначення закономірностей між різними порушеннями постави

**Третій етап – формуючий експеримент 2014-2015 рік, школярі (n=77) 5, 7 та 11-х класів**

Анкетування батьків учнів 5, 7 та 11-х класів; вивчення стану постави учнів 5, 7, 11-х класів

Впровадження комплексу заходів попередження порушень постави учнів віком 10-11 років

Визначення силової витривалості м'язів спини та живота

**Літературне оформлення наукової роботи, публікація результатів дослідження в збірках науково-практичних конференцій «Дидактико-методичні аспекти фізичної культури» ХДУ.**



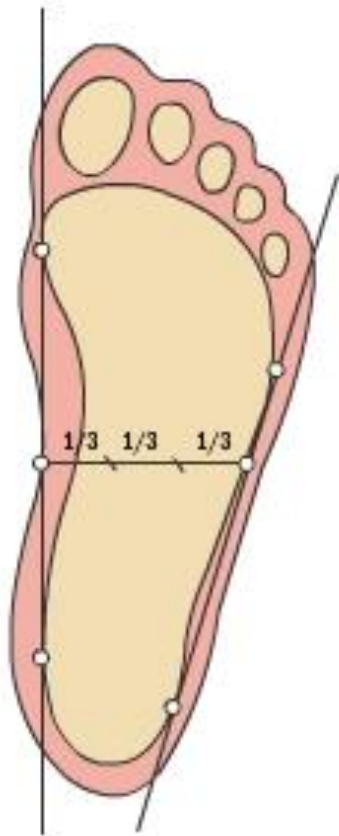
# Методи досліджень



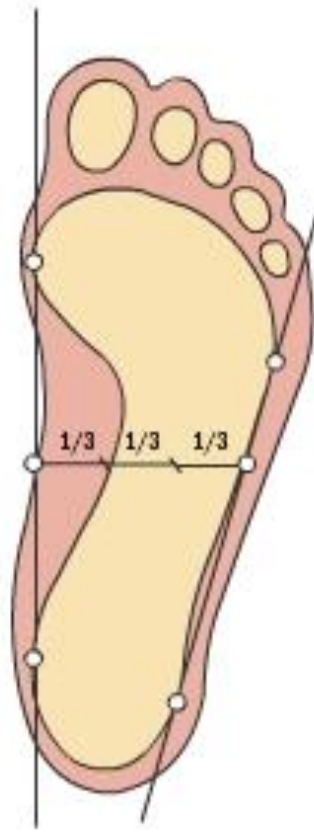
Анкетування гімназистів різних вікових груп та їх батьків.

# Вимірювання плоскостопості за допомогою апарату плантографу

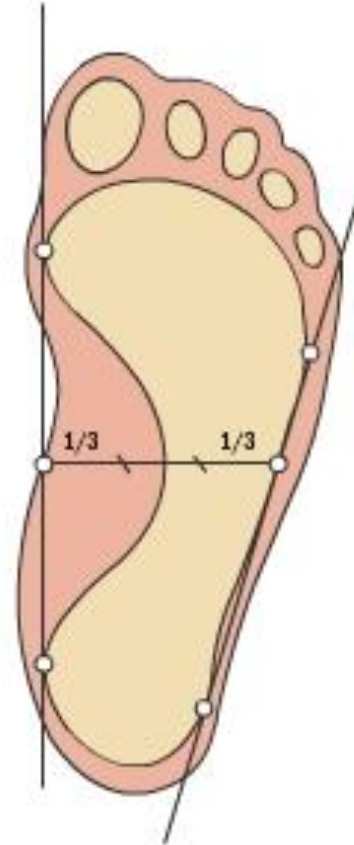
3-4 ГОДА



5-7 ЛЕТ



8-18 ЛЕТ



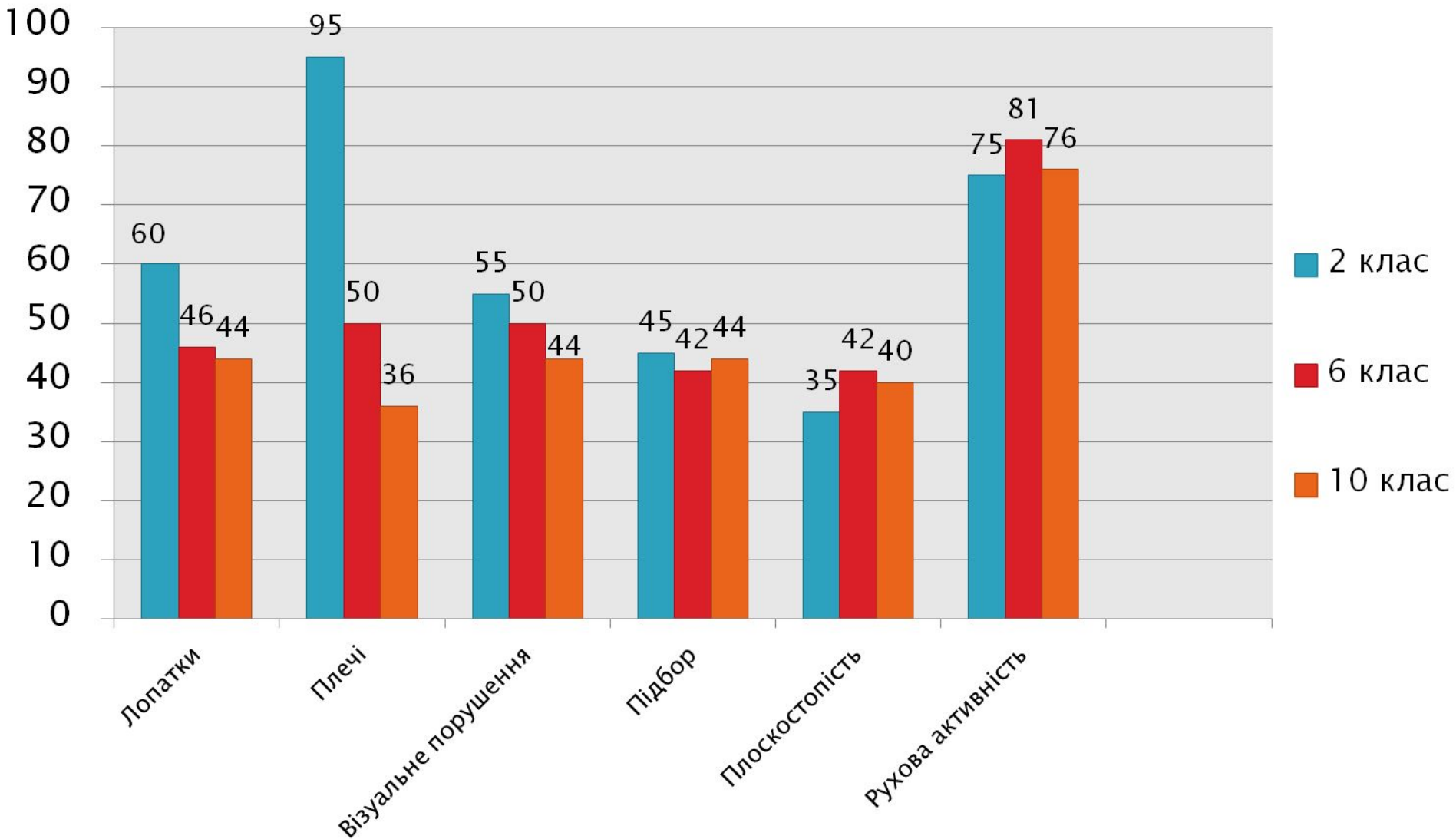
# *Метод соматоскопічного дослідження*



# Результати огляду стану постави учнів 9-х класів (2012 – 2013 н.р.)

Загальна кількість учнів (n = 62)	9 – Б n= 32	9 – А n= 30
Кількість учнів, що за рішенням лікаря мають порушення постави	31,25% n=10	26,6% n= 8
Кількість учнів, що мають криловидні або не симетричні лопатки	65,6% n= 21	40% n= 12
Асиметрія рівня плечового поясу	71,8% n= 23	53,3% n= 16
Кількість учнів, у яких виявлено візуальне порушення постави	50% n= 16	40% n=12
Середнє значення:	45%	
Кількість учнів, що мають стоптаний підбор	37,2% n= 12	13,3% n=4
Кількість учнів, які займаються спортом та іншими видами рухової активності	53,1% n= 17	60% n=18

# Результати огляду порушень постави учнів 2, 6, 10-го класів (2013-2014 н.р.), у %



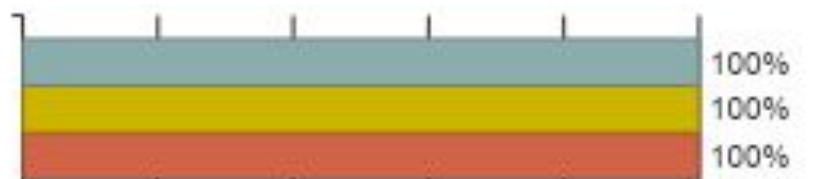


# Аналіз показників фізичного розвитку та стану постави учнів різних вікових груп (2014 – 2015 н.р.)

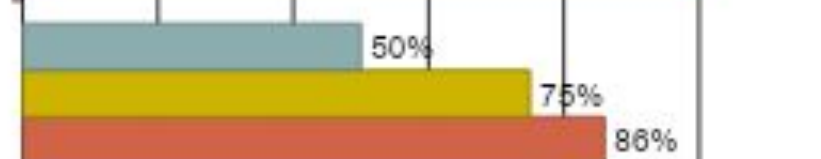
Групи дітей з різними показниками фізичного розвитку	Класи			Середній показник (n=77)
	5 клас (n=29)	7 клас (n=24)	11 клас (n=24)	
1 низький	0	2 (8,3%)	0	3 %
2 нижче середнього	3 (10%)	3 (12,5%)	2 (8,3%)	10%
3 середній	11 (38%)	13 (54,7%)	16 (67,2%)	54%
4 вище середнього	10 (35%)	2 (8,3%)	4 (16,2%)	19%
5 високий	5 (17%)	4 (16,2%)	2 (8,3%)	14%
У яких діагностувались порушення постави, які підлягають корекції	<b>20 (70%)</b>	13 (54,2%)	15 (62,5%)	62%
У яких діагностували сколіотичну поставу	5 (17%)	<b>10 (41,6%)</b>	4 (16,6%)	25%
Без порушень	4 (13%)	1 (4%)	<b>5 (20,9%)</b>	13%

# Результати анкетування батьків

Як ви вважаєте, фізкультхвилинки або фізкультурні паузи сприятливо впливають на формування постви у дитини?



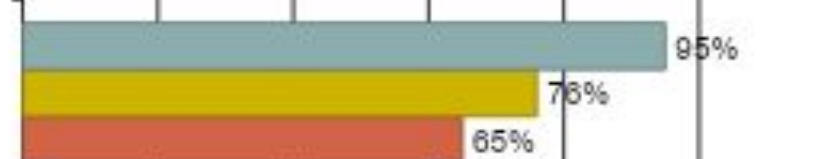
На вашу думку, заняття спортом позитивно впливає на формування постви у дітей?



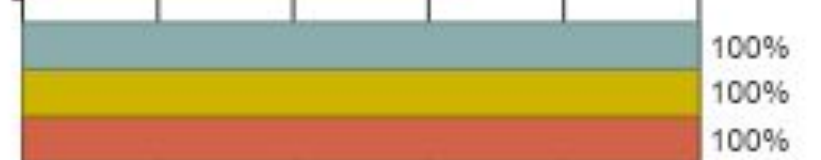
Як ви вважаєте, чи можна виправити у дітей порушення постви?



Чи розповідаєте ви своїй дитині, як необхідно сидіти за столом?



Чи спостерігаєте ви, як сидить ваша дитина при виконанні домашнього завдання?

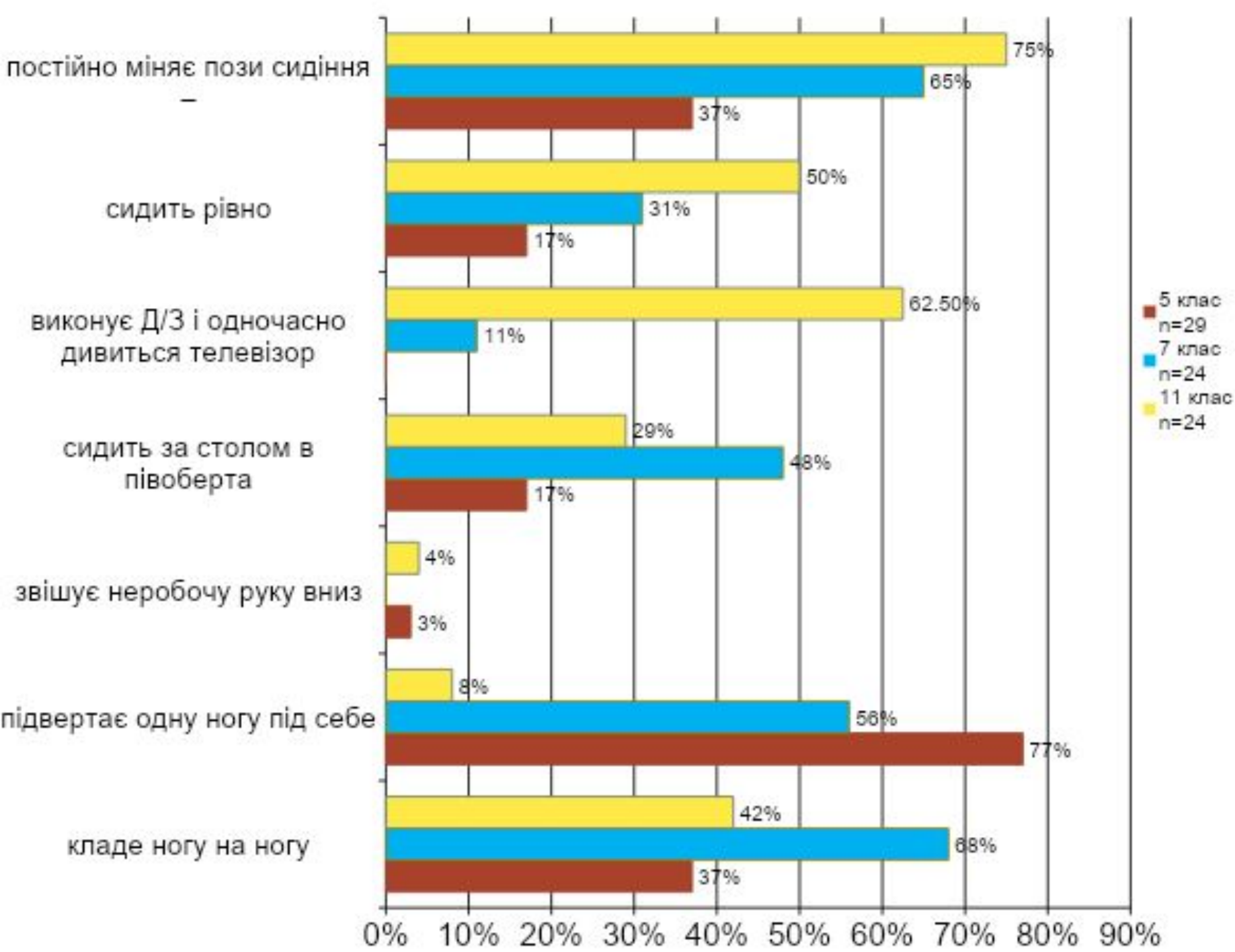


Спеціалісти говорили вам про особливості постви у вашої дитини?



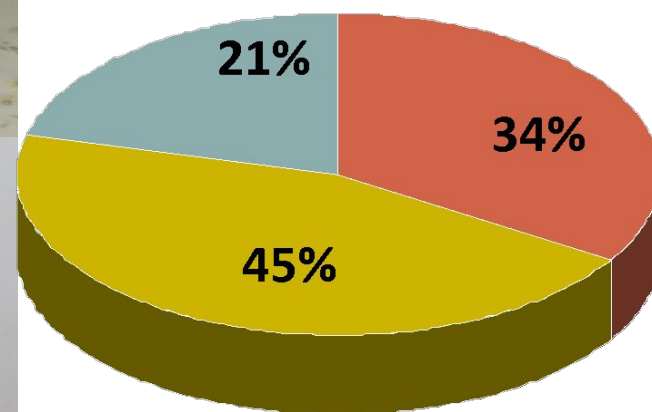
5 клас  
7 клас  
11 клас

0% 20% 40% 60% 80% 100% 120%





## Тестування силової витривалості спини



■ високі показники

■ входять в норму

■ низькі показники



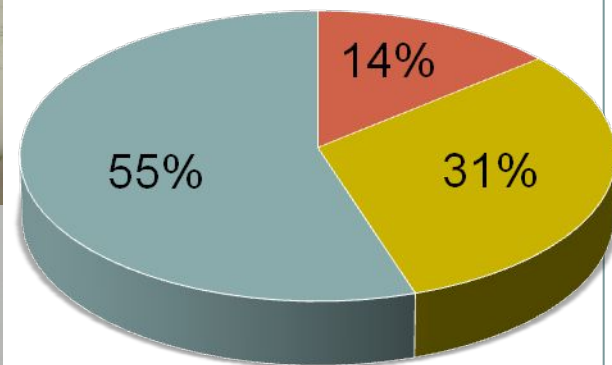
# Тестування силової витривалості живота



■ високі показники

■ входять в норму

■ низькі показники





# Комплекс вправ корекції порушень постави учнів п'ятого класу

## Загально-розвивальний КОМПОНЕНТ

Призначений для формування у школярів навичок утримання правильної постави та формування у дітей природного «м'язового корсету» з метою закріплення у них умовно рухового рефлексу правильного тримання тіла

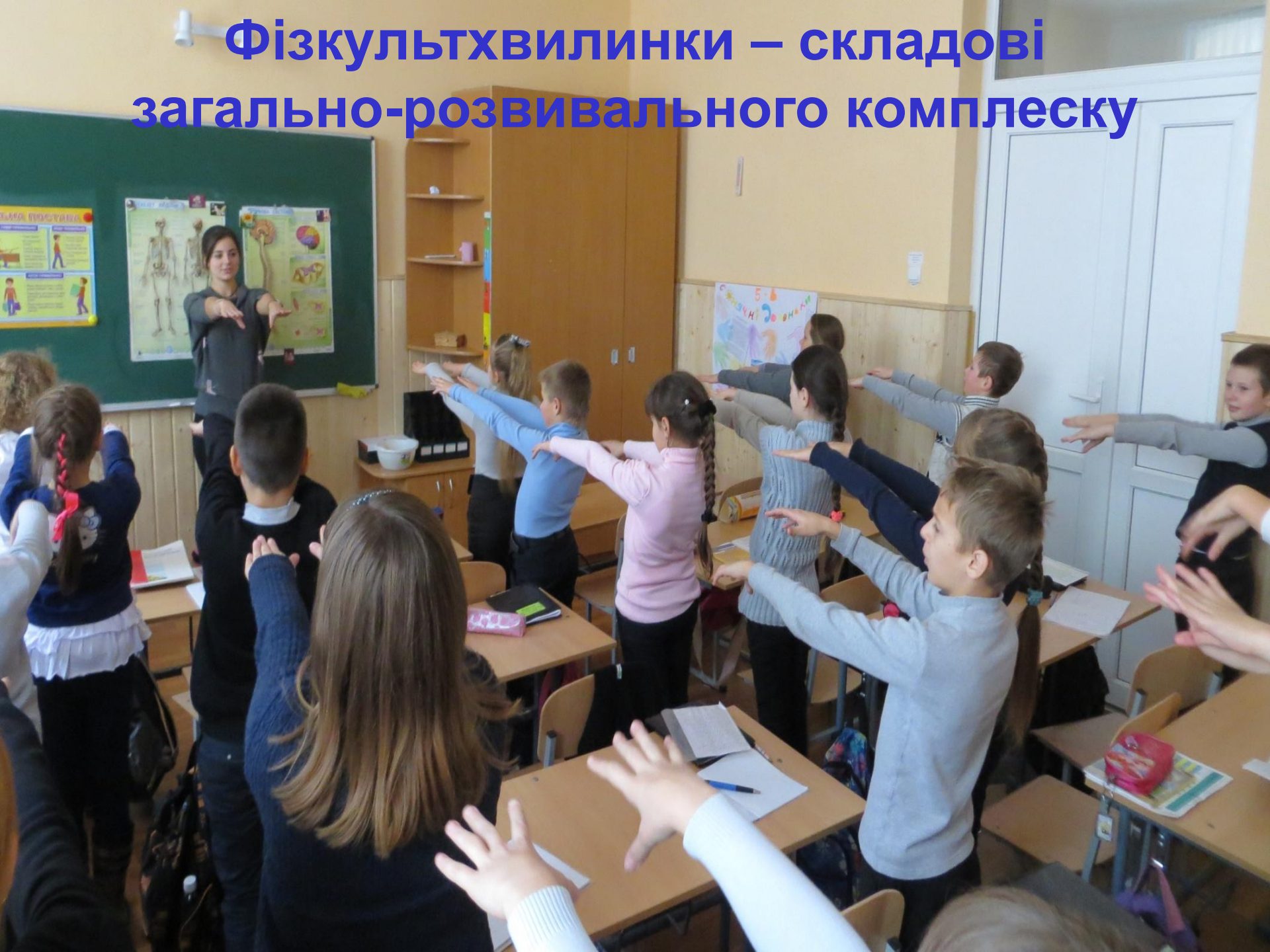
## Спеціальний КОМПОНЕНТ

Означене завдання вирішується в результаті використання спеціальних фізичних вправ у кінці основної частини кожного уроку фізичної культури

## Корекційний МОДУЛЬ

Призначений для корекції постави у дітей, у яких явно виражені порушення постави. Він реалізується у формі додаткових занять з дітьми, які проводяться у позаурочний час на базі медичних закладів, або центру здоров'я та спортивної медицини

# Фізкультхвилинки – складові загально-розвивального комплексу



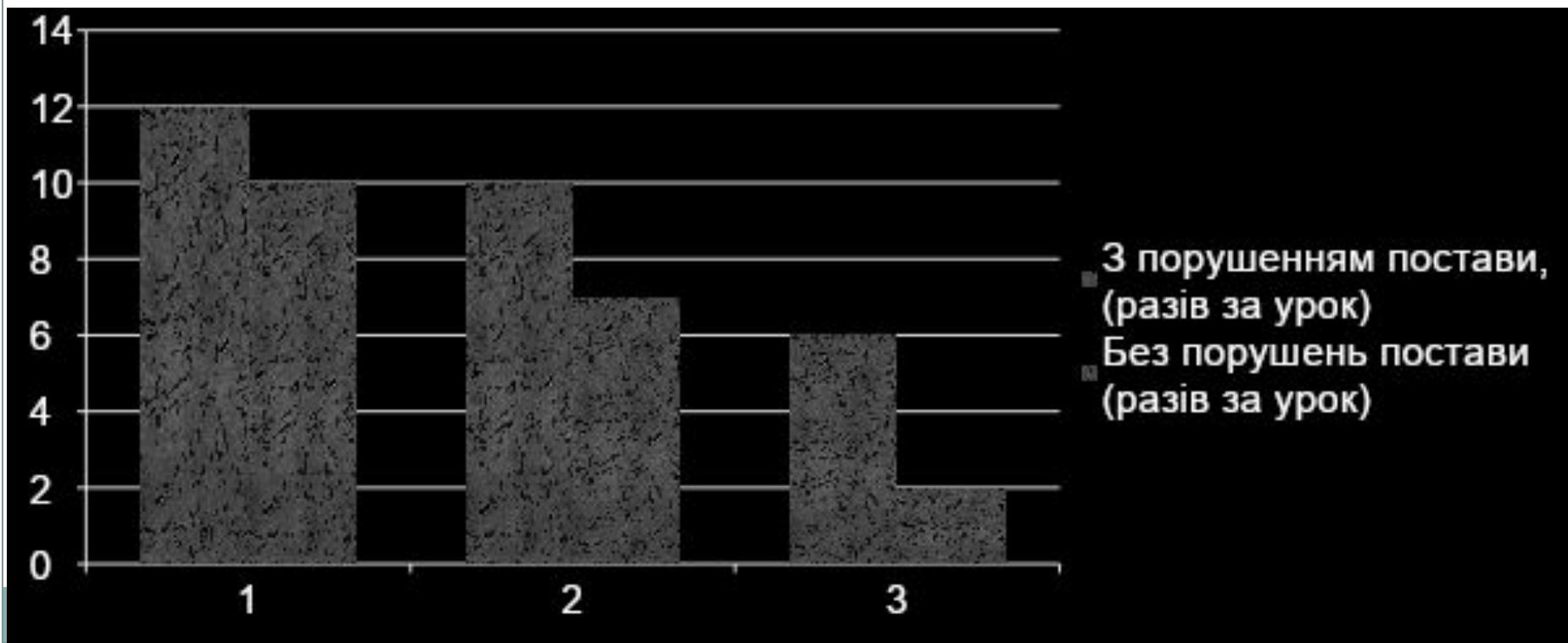


# Профілактика стійкості постави за методикою О. Дубогай



# Порівняльна таблиця дослідження стійкості постави за методикою О. Дубогай

Група	Результат дослідження		
	Вересень	Жовтень	Грудень
З порушенням постави, (разів за урок)	12	10	6
Без порушень постави (разів за урок)	10	7	2



### Зміна показників силової витривалості м'язів спини, сек

$\Delta=56$  сек, при  $t=3,03$ , що більше табличного  $t_{\text{табл}}=2,76$  при  $P<0,01$



### Зміна показників силової витривалості м'язів живота, сек

$\Delta=7$  сек, при  $t=1,04$ , що менше  $t_{\text{табл.}}=2,04$  при  $P>0,05$

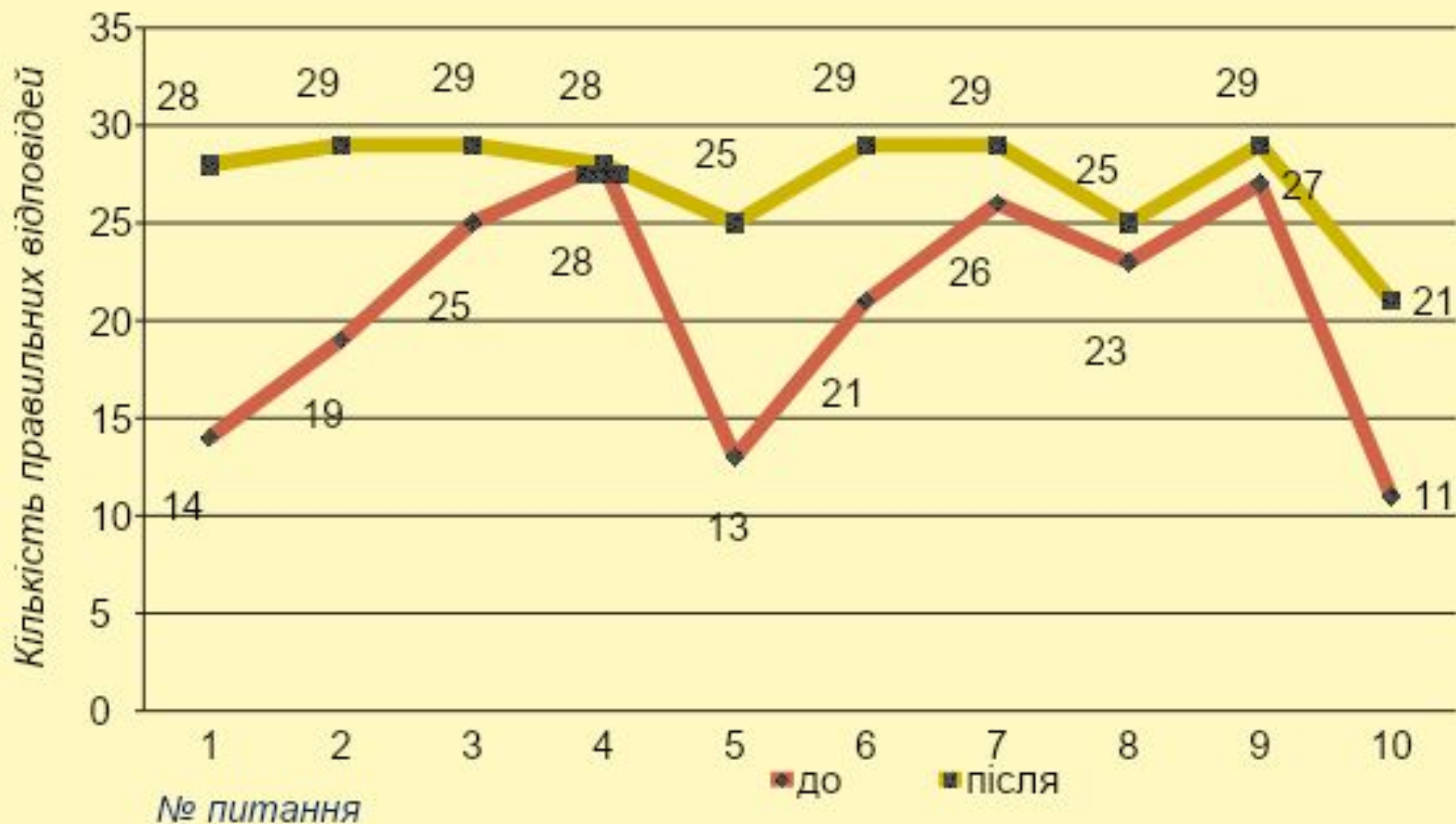




# Ефективність корекційної програми

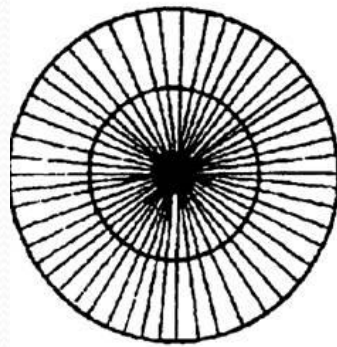


## Ефективність профілактичної роботи

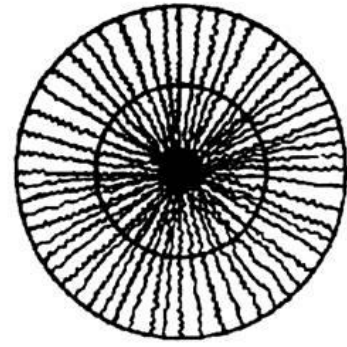




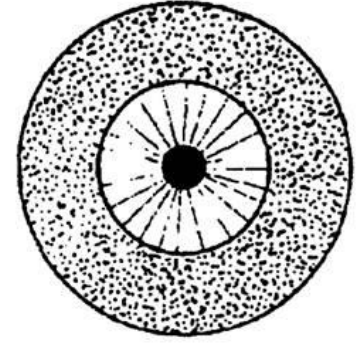
- а- радіальний тип*
- б- нейрогенний тип*
- в- радіально-гомогенний тип*
- г- радіально-лакунарний тип*
- д- лакунарний тип*



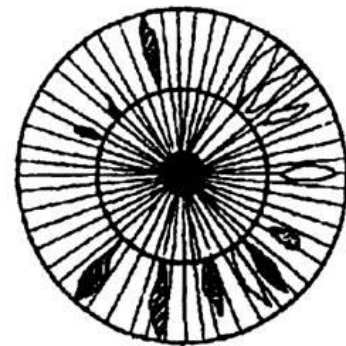
*а*



*б*



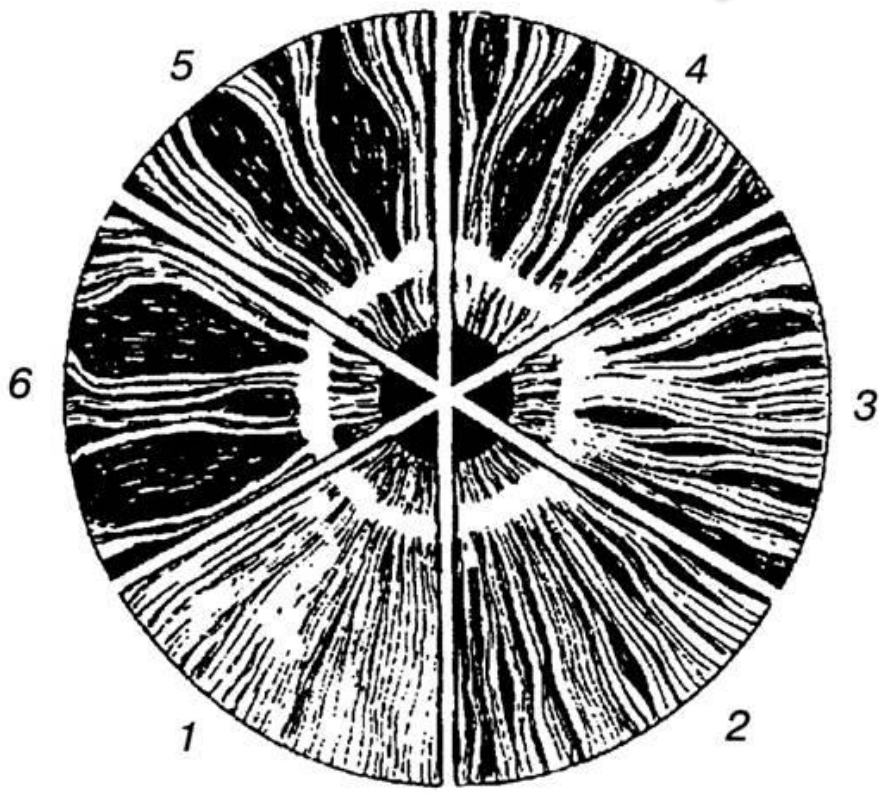
*в*



*г*



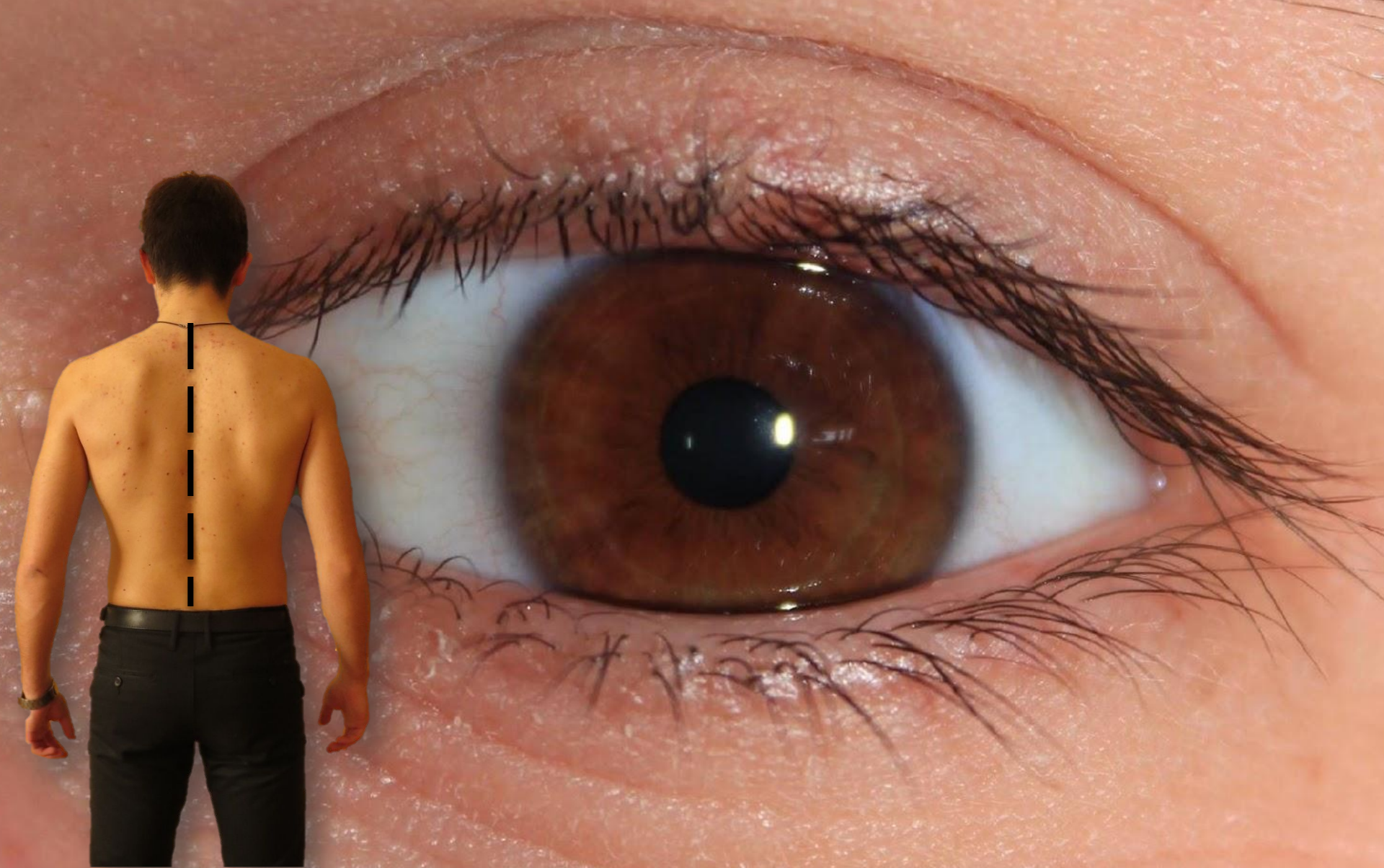
*д*



*Ступені щільності  
райдужки*







Хлопець, не має порушень постави.

Райдужка першої щільності радіального типу.



Хлопець, який займається тенісом 10 років, має викривлення хребта та сильну сутулість. Райдужка другої щільності нейрогенного типу.





Дівчина має сколіоз третього ступеню.

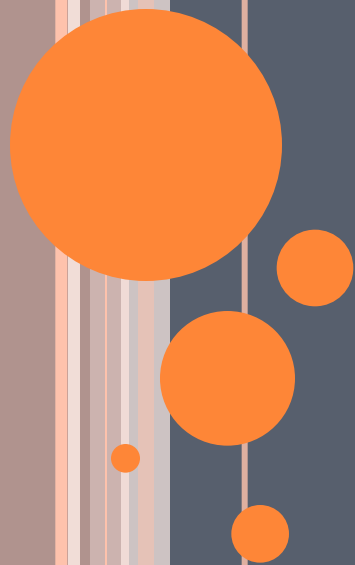
Райдужка третьої щільності радіально-лакунарного типу.

# ВИСНОВКИ



1. Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Проаналізувавши результати провідних науковців, ми з'ясували, що найбільший відсоток порушень постави виявляється у молодшому шкільному віці і за відсутності відповідних заходів до кінця періоду шкільного навчання функціональні порушення переходять у структурну патологію (сколіотичну хворобу), а отже своєчасне виявлення і корекція початкового відхилення постави від норми є надзвичайно актуальним. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей “зароблені” ними в дитячі та підліткові роки.
2. Ступінь обізнаності учнів про необхідність уникнення порушень постави досить низький: - майже 40% учнів, не мають уяви, як оцінити стан своєї постави, які вітаміни і мінерали необхідні для гармонійного розвитку хребта, у якому положенні хребет отримує найбільше навантаження.
3. Нашими дослідженнями підтверджено вікову динаміку змін порушень постави. Так найбільший процент (асиметрія плечового поясу) 95% у молодших школярів, у молодших підлітків він зменшується до 60%, у старшокласників цей показник складає 36%. Нами встановлено, що стоптани підбори не є показником порушень стану постави
4. Результати досліджень показали, що 83% батьків п'ятикласників вважають, що їх діти правильно сидять за столом при виконанні домашніх завдань, але 70% дітей мають певні порушення постави. Застосування корекційної програми разом із санітарно-просвітницькою роботою зі школярами дозволила зміцнити «м'язовий корсет»: силова витривалість м'язів живота та спини збільшилась на секунд, що дозволяє зменшити показник нестійких порушень постави учнів.
5. Генетичними маркерами схильності до порушень постави є радіально-лакунарний тип райдужної оболонки ока з третім ступенем щільності, що вказує на слабкість сполучної тканини.

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**



# Комплекс вправ корекції порушень постави учнів п'ятого класу

## Загально-розвивальний компонент

Тривалість	Зміст фізичної корекції на занятті (на кожному уроці, через 20 хвилин після початку уроку)	Зміст фізичної корекції під час виконання домашнього завдання (через кожні 30-35 хвилин)
2-3 хв	<p>1. В. п. – основна стойка, руки за голову, пальці зчеплені в замок. Руки вгору, потягнутися, праву ногу назад до кінчиків пальців ніг – вдих. В. п. – те ж, але відвести ліву ногу назад. В.п. повторити 4-5 разів.</p> <p>2. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей – вдих. Нахил тулуба вперед, руки до кінчиків пальців ніг – видих.в.п. Повторити 4-5 разів.</p> <p>3. В.п. – руки перед грудьми. Руки в сторони долонями догори (лопатки з'єднати) встати на кінчики пальців ніг – вдих. В.п. – видих. Повторити 4 рази.</p>	<p>1. В. п. – руки в гору. Упор сівши, руки на підлогу. ИП. Повторили 6-8 разів.</p> <p>2. В.п. – основна стойка. Руки за голову; руки вгору (потягнутися); праву(ліву) ногу назад на шкарпетку. В.п. повторити 3-4 рази кожною ногою.</p> <p>3. В.п. – основна стойка, руки в сторони. Нахил вперед, руки на підлогу до торкання пальцями. Випрямитися, основна стойка – руки в сторони. Повторити 4-5 разів.</p>



## Спеціальний компонент

5 – 7  
хв

1. Кругові оберти головою
2. в.п. – оберти плечами
3. в.п. - права нога назад на носок, руки вгору; ліва назад на носок, руки вгору
4. в.п - ноги широко нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони
5. пружинні повороти тулуба вліво та вправо
6. в.п. лежачи на спині - затримати ноги під кутом 45
7. в.п.- ноги широко нарізно, нахил прогнувшись, руки вгору  
мах правою вліво
8. в.п. - мах лівою вправо - в.п.
9. в.п.- лежачи на животі:
  - 1 – підняти праву ногу
  - 2 – підняти ліву ногу
  - 3-6 – затримати
  - 7 – опустити праву ногу
  - 8 – опустити - ліву ногу
- 15 присідань
10. Лежачи на гімнастичному килимку виконати вправу “велосипед”

1. На відстані одного кроку від стіни дитина стає спиною до неї. Спираючись на пальці лівої ноги, потрібно п'яткою торкнутися стіни, прямі руки підняти через сторони доверху і, пригнувшись, торкнутися стіни. Повертаючись до кінцевого положення - видих. Точно такі рухи і в такій же послідовності роблять правою ногою. Повторень - 10.
3. Зігнуті в ліктях руки з'єднують за спиною, зціпивши пальцями. Потім змінюють положення рук. Повторюють 6 разів.
4. Розставленими на ширину плечей руками спираються на край стола так, щоб тулуб і відставлені ноги складали пряму лінію. Голову тримають прямо, дивляться вперед. Згинають руки, торкаючись грудьми стола.
7. Сидять на табуретці (стільці), зачепившись за нерухомий предмет пальцями стоп. Руки за голову, нахиляються взад, одночасно піднімають руки доверху, пізніше ними торкаються підлоги й повертаються до початкового положення. Під час нахилу взад роблять вдих, а в попереднє положення - видих. Вправу повторюють 10 разів.

# Корекційний модуль

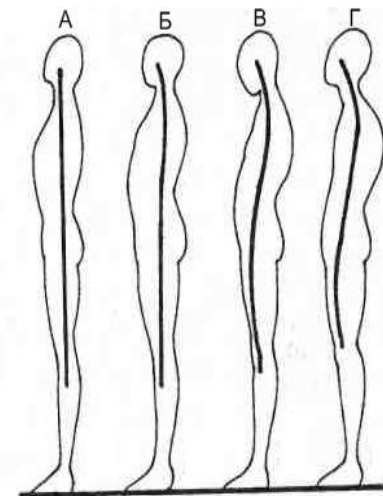
40 – 60  
хв

Кругові оберти головою  
в.п.-1-руки вгору - руки в сторони – руки = вперед  
в.п. - права нога назад на носок, руки вгору; ліва назад на носок, руки вгору  
в.п - ноги широко нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони  
пружинні повороти тулуба вліво та вправо  
в.п.-сід упор позаду: сід зігнувши ноги - сід під кутом - зігнувши ноги - в.п.  
в.п.- сід ноги нарізно, руки в сторони - 1-3 пружинні повороти тулуба - в.п.  
Вправи біля опори: стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися за поперечину на рівні поясу  
1-2-нахил вперед(вдих)  
3-4-в.п.(видих)  
вис на гімнастичній стінці  
передача м'яча в колоні, руки вгору  
передача м'яча в колоні, нахил, ноги нарізно  
Заключна частина  
Ходьба на місці з високим підніманням стегна.  
Естафети з м'ячем  
Біг з максимальною швидкістю, зупинками  
Вправи на розвиток дихання. Рухливі ігри: "Рибки й акули", "Морська фігура", "Кораблики"  
Ноги ставлять п'ятами разом, пальцями нарізно. За головою, на плечах, у зігнутих руках тримають паличку. Присідають на пальцях, одночасно випрямляють руки доверху. Тулуб стараються тримати прямо, дивляться перед собою. Після цього повертаються в початкове положення. Під час присідання - видих, у початковому положенні -вдих. Вправу повторюють 15 разів.  
Біг на місці з високим підніманням стегна із зміною темпу (від мінімального до максимально можливого).  
В.п. стоячи з розведеними плечима, дивляться прямо перед собою. Колові рухи прямими руками взад, пізніше вперед. Під час руху рук доверху -вдих, донизу - видих. Рухи виконують із невеликою амплітудою. Вправи повторюють 20 разів.  
В.п. розміщуючись на один крок від стільця, витягнуті вперед руки кладуть на його спинку. Не згинаючи рук, роблять чотири пружних нахили вперед, стаючи на пальці стоп, пізніше повертаються в початкове положення. У початковому положенні - вдих, під час нахилів - видих. Вправу повторюють 10 разів.  
2. Береться паличка довжиною близько метра. Ноги ставлять нарізно. Із паличкою за спиною, щільно притиснувши її до неї зігнутими в ліктях руками, роблять повороти тулуба до відказу вліво, а потім вправо. Голову тримають прямо, дивляться вперед. Дихання вільне. Повторюють 10 разів.

Кругові оберти головою  
в.п.-1-руки вгору - руки в сторони – руки = вперед  
в.п. - права нога назад на носок, руки вгору; ліва назад на носок, руки вгору  
в.п - ноги широко нарізно, нахил прогнувшись, руки в сторони  
пружинні повороти тулуба вліво та вправо  
в.п.-сід упор позаду: сід зігнувши ноги - сід під кутом - зігнувши ноги - в.п.  
в.п.- сід ноги нарізно, руки в сторони - 1-3 пружинні повороти тулуба - в.п.  
15 присідань  
в.п.- упор лежачи на зігнутих руках - лежачи, права назад  
Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини  
в.п.- лежачи на животі, підборіддя на долонях підняти голову, плечі, руки. Затримати положення  
в.п. - лежачи на животі - руки в сторони, назад, в сторони, вгору  
в.п. - лежачи на животі - підняти прямі ноги, розвести, з'єднати, опустити  
в.п.- лежачи на животі, руки тримають м'яч перед собою - перекази м'яча в парах  
Комплекс вправ для укріплення м'язів живота  
1. в.п.- лежачи на спині  
1-4-почергове згинання та розгинання ніг в колінах та тазостегнових суглобах  
зігнути обидві ноги, розігнути та опустити по черзі згинати та розгинати прямі ноги вперед  
в.п.- лежачи на спині , руки вгору  
в.п.- лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах - випрямити руки  
5. У прямому положенні тримають горизонтально паличку в опущених руках - вдих. Не змінюючи горизонтальності її положення, переводять паличку за спину донизу -видих. Повертають паличку в початкове положення. Вправу повторюють і через декілька днів звужують відстань захоплення руками.

## Анкета

1. К какому типу вы отнесете свою осанку?
  - А. сил мышц сгибателей
  - Б. сил мышц разгибателей
  - В. Сил мышц брюшного пресса
  - Г. Сил мышц груди
2. От чего зависит осанка?
  - А. сильно влияет
  - Б. незначительно
  - В. Не влияет
3. Влияет ли осанка на состояние позвоночника?
  - А. да
  - Б. нет
4. Знаете ли вы как определить правильность своей осанки?
  - А знаю
  - Б не знаю
  - В мало знаю
6. Когда вы находитесь в сидячем положении (за партой) у вас спина:
  - А. ровная
  - Б. согнутая
7. Ощущаете ли вы боль в позвоночнике? Укажите в каком отделе.
  - А. не ощущаю
  - Б. шейный отдел
  - В. грудной отдел
  - Г. Поясничный отдел
  - Д. тазовый отдел
8. Какие витамины способствуют правильному развитию скелета, и
  - А. витамин А
  - Б. витамин В
  - В. витамин С
  - Г. Витамин Д
9. Какие нарушения здоровья у вас присутствуют?
  - А. нарушение зрения
  - Б. частые заболевания дыхательных путей
  - В. желудок
  - Г. печень
  - Д. почки
  - Е. нарушений нет
10. Какие минералы необходимы для позвоночника?
  - А. кальций
  - Б. фосфор
  - В. натрий
11. В каком положении позвоночник испытывает большое напряжение?
  - А. сидя
  - Б. стоя
  - В. лежа
12. В каких продуктах питания они находятся?
  - А. банан
  - Б. молоко
  - В. рыба
  - Г. яблоко



Таб. 3.3 Огляд учнів п'ятого класу

№	Ім'я	Лопатки	Плечі	Взуття	Спорт	Візуальне порушення	Вага кг	Зріст см	ІК
1	Максим	крил	ліве	—	плавання	—	41	153	17,5
2	Юрій	крил	праве	—	—	сутулість	40,9	150	18,1
3	Артем	крил	праве	—	карате	сутулість	34,8	145	16,5
4	Михайло	—	—	—	боротьба	—	36,5	146	17,1
5	Ігор	крил	—	—	футбол	гр. в право	30,3	146	14,2
6	Влад	крил	ліве	правий	—	—	31,9	136	17,2
7	Данило	крил	ліве	—	Танці	—	42,5	146	19,9
8	Роман	—	ліве	—	теніс	—	31,9	141	15,9
9	Назарій	—	праве	—	танці	гр. в ліво	39,6	133	22,2
10	Кирилл	крил	ліве	пр+лів	футбол	—	35,5	138	18,5
11	Марк	крил	—	—	—	гр. в право	44,4	151	19,7
12	Данил	крил	—	—	танці	—	35	142	17,4
13	Артем	крил	ліве	пр+лів	боротьба	сутулість	39	150	17,3
14	Іван	—	ліве	правий	танці	—	41,5	141	20,9
15	Софія	крил	ліве	правий	танці	гр. в прво	40	153	17,1
16	Настя	крил	праве	пр+лів	танці	гр. в ліво	36,7	146	17,2
17	Вероніка	крил	праве	—	—	гр. в ліво	36,4	143	17,7
18	Поліна	крил	—	правий	йога	гр. в ліво	31,7	150	14,1
19	Олена	крил	праве	правий	—	—	30,4	141	15,3
20	Настя	крил	праве	пр+лів	—	сут, лордоз	33	150	14,7
21	Настя	крил	—	—	танці	шийний лордоз	51	160	20
22	Аліна	—	праве	—	—	гр. в ліво	45	147	20,8
23	Аріна	—	праве	—	танці	—	38	137	20,3
24	Ірина	крил	—	пр+лів	—	—	37,6	151	16,4
25	Валерія	—	ліве	—	танці	гр. в ліво	35,5	141	17,9
26	Юлія	крил	праве	пр+лів	—	гр. в право	37,4	151	16,4
27	Олена	крил	праве	—	акробат	—	46,4	151	20,4
28	Вікторія	крил	праве	пр+лів	—	—	49,4	151	21,7



