

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки модернізації навчальних і трудових процесів, ріст інформації пред'являють до організму студентів високі вимоги. Пластичність функціональних систем здорового підлітка сприяє порівняно швидкій його адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Недостатня рухова активність приводить до функціональних розладів, а пізніше до хронічних захворювань.

Здоров'я підлітка залежить від багатьох факторів: чистоти навколишнього середовища та умов, в яких він живе, навчається, відпочиває, від взаємовідносин в сім'ї, колективі, від ступені рухової активності, можливості регулярно займатися спортом. Тому, питання охорони та закріплення здоров'я молоді важливо вирішуватися комплексно. Саме такий підхід дозволить зберегти здоров'я людини.

В нашому дослідженні спробуємо розглянути поставу та її вплив на розвиток людини. Постава – це постійна, звична і не вимушена манера правильно тримати своє тіло в просторі (Г.І. Турнер, 1929; В.М. Малинов, 1949; Є.М. Янкелевич, 1959; і ін.). При правильній поставі голова та тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розвернені, дещо опущені і обидва знаходяться на одному рівні, лопатки прижаті, грудна клітина дещо випукла, фізіологічні вигини хребетного стовпа виражені нормально (не більше 4 см), ноги випрямлені в колінах і тазостегнових суглобах.

З фізіологічної точки зору постава – це навичка, звичка, динамічний стереотип, тобто система певних рухових рефлексів, які забезпечують правильне положення тіла в просторі, у статиці і динаміці.

Правильна постава економить сили, сприяє правильному положенню і нормальній діяльності внутрішніх органів, закріпленню здоров'я і працездатності.

Навпаки, неправильна постава шкідлива для здоров'я і знижує працездатність. Наприклад, сутулість, впала грудина затрудняють роботу серця та легенів, що викликає недостатнє забезпечення киснем, підвищує втомлюваність і роздратування. Розслабленість, а потім і слабкість м'язів живота призводить до зміщення органів черевної порожнини, застійним явищем у жовчному міхурі і кишечнику.

Основними засобами формування правильної постави являються гімнастичні вправи. Основні фізичні вправи, направлені на формування правильної постави, можна умовно розділити на 3 групи:

- вправи для розвитку рухових навичок і закріплення м'язового корсету (загально розвиваючі вправи рук, ніг, тулуба, живота);
- вправи для формування правильної постави;
- коригуючі вправи, які включаються в систему фізичних вправ для профілактики дефектів постави.