

СЕКЦІЯ XVIII. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ОГЛЯД ЧИННИКІВ, ЯКІ ЗУМОВЛЮЮТЬ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

Бондарчук Марина Сергіївна

здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, Україна*

У переважній більшості дефекти постави у дітей зустрічаються саме через порушення анатомічних та фізіологічних умов її формування. У такому разі порушення постави не може розглядатися як захворювання, однак такий дефект створює умови для прояву інших патологічних чинників [1, 2].

Внаслідок порушення постави виникає стискання внутрішніх органів, при цьому порушується їх правильне розташування в організмі, порушує вентиляцію у легенях, зменшується надходження кисню до мозку. Порушення постави може спричиняти розвиток таких серйозних захворювань серцево-судинної та дихальної систем таких як гіпертонічна хвороба, інфаркт, інсульт, бронхіт, бронхіальна астма та навіть запалення легень [3]. Також через неправильну поставу виникають проблеми із нервовою системою, оскільки через неправильне положення тіла відбувається затиснення спинномозкових нервів, які забезпечують іннервацію окремих органів та організму в цілому.

Причини, що зумовлюють порушення постави можна умовно поділити на два види: вроджені та набуті.

До вроджених причин порушення постави можна віднести: наявність у дитини клиноподібного за формою хребця; порушення динаміки росту та формування хребців; наявність додаткового ребра та інші.

Набутими причинами порушення постави можуть бути: негармонійний розвиток окремих м'язових груп; неправильне положення тіла; ряд захворювань, таких як ожиріння, порушення зору, плоскостопість; шкідливі звички [4].

Захворюваннями, які можуть викликати порушення постави, є наступні:

- патологічні ураження кульшового суглоба,
- паралітичні зміни в м'язах,
- наявність рубців внаслідок опіків або ж травмування [1].

Малорухливий спосіб життя та неправильно підібране взуття сприяють прогресуванню атрофії м'язів, зменшенню сили та силової витривалості постуральних м'язів, і як наслідок можуть призводити до порушення постави [1, 5]. Сучасна молодь мало уваги приділяє дотриманню правильного положення свого тіла під час стояння, сидіння та ходьби. Відомо, що студенти більшість часу сидять у вимушеній (часто неправильній) позі під час аудиторних та самостійних занять. Причому, варто зазначити, що у школі вчителі приділяють увагу правильному сидінню учнів, однак, під час занять у закладах вищої освіти цьому не приділяють

достатньо уваги [4, 6].

Достатньо велика кількість фахівців свідчать про те, що до набутих причин порушення постави можна віднести неправильно підібрані меблі, якими користуються учні; звичку носити предмети в одній руці (сумки, наплічники); гіподинамія; порушення гігієнічних вимог при роботі з комп'ютером; низький фізичний розвиток; рання спортивна спеціалізація; порушення процесів окостеніння [4].

Зважаючи на різноманітність факторів, які зумовлюють порушення постави, деякі вчені [7, 8] об'єднують їх у три групи. Зокрема:

1) перша група – це чинники ендогенного характеру (захворювання внутрішніх органів, від яких залежить функція нервово-м'язового апарату);

2) друга група – це чинники екзогенного характеру (можна віднести несприятливі умови навколишнього середовища, гіподинамію, тощо);

3) третя група – це чинники змішаного характеру.

Висновки. Отже, незважаючи на досить високу значимість окремих чинників, які мають негативний вплив на функцію опорно-рухового апарату, вважається, що порушення постави є наслідком їх комплексного впливу.

Список використаних джерел:

1. Куц-Бупдейна О. О. (2017). Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. – 233 с.
2. Головкіна В., Сальникова С., Бойко М. (2022). Засоби фізичної терапії у дітей з порушеннями постави. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу, Вінниця, 20 січня 2022 [Електронний ресурс]. Вінниця, 2022. Вип. 4. С. 19-21.
3. Славик М. (2008). Постави як фактор відображення здоров'я людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 3. С. 116-119.
4. Бойко М.О., Бондарчук М. С. (2023). Дослідження розповсюдженості порушень постави серед осіб різного віку. Formation of innovative potential of world science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference, July 28, 2023. Tel Aviv, State of Israel: p. 163-164. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1128>.
5. Головкіна В., Сальникова С., Бойко М., Пуздимір М. (2022). Вплив занять плавання на фізичний стан дітей 11-12 років з порушенням постави. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць, (13(32), 271–279. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-271-279](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-271-279).
6. Куц О. О. (2014). Розповсюдженість та причини порушення постави серед молоді. Наука і навчальний процес : наук.-метод. збірник матеріалів XIV науково-практ. Конференції ВСЕІ Університету «Україна», 9-10 квітня 2014 р. Вінниця, С. 106–107.
7. Про здоров'я та здоровий спосіб життя (2004): навчальний посібник / за заг. ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: Медобори. 224.
8. Афанасьєв С., Афанасьєва О. (2017). Фактори ризику та клінічні детермінанти сколіотичної постави у дітей. Спортивний вісник Придніпров'я. №1. С. 265-269.