

Капустян Катерина Сергіївна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ, ПРОБЛЕМИ ТА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сьогодишньому темпі життя українці важливо підтримувати своє здоров'я. Не останнє місце в ряду необхідних ознак посідає правильна постава. Проте малорухливий спосіб життя, відсутність необхідної фізичної активності у сучасній людині призводять до серйозних порушень постави, які згодом можуть стати причиною різноманітних захворювань хребта, нервової системи та внутрішніх органів [1]. За дослідженням в сучасних умовах проблема порушеної постави вкрай актуальна та спостерігається у 80% сучасної молоді.

Метою дослідження є аналіз причин порушення постави та методів її корегування.

Для досягнення цієї мети слід розібратися що таке постава в цілому, які існують види її порушення, як це впливає на щоденні справи, та запропонувати способи формування і виправлення постави в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Правильна постава є запорукою усього здоров'я. Тому для початку ми розібралися в понятті постави – це положення тіла, яке людина утримує під час ходіння, сидіння, у стані спокою та інших видах рухової діяльності.

За висновками дослідників постава відіграє такі два важливі значення, в нашому житті, естетичне та функціональне. Таким чином естетична функція постави передбачає творення краси і гармонії рухів. Тобто люди, які мають правильну поставу, рухаються вільно, гарно, не вимушено, та навпаки, в тих, у кого порушена постава – важко, незграбно, із поганою координацією рук і ніг. Григорій Бернштейн, відомий лікар, описував таким чином: «Вони ніби пишуть зламаним олівцем» [2].

Формування постави та її зміни закладаються ще в ранньому дитинстві. Отже, шкільні роки це найсприятливіший період в житті людини, коли формується правильна постава. Тому якщо в шкільному і підлітковому віці, під впливом різноманітних зовнішніх факторів або в вадах фізичного розвитку у молоді можливе виникнення пізніх порушень постави, які в свою чергу зумовлюють розвиток ранніх дегенеративних змін у міжхребцевих дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленому організму [3].

Правильна постава вкрай важлива, бо виконує такі функції:

- утримує кістки і суглоби в належному положенні, покращуючи роботу м'язів;
- зменшує надлишкове руйнування суглобових поверхонь;
- зменшує навантаження на зв'язки, що тримають хребет;
- перешкоджає закріпленню хребта в неприпустимому положенні;
- перешкоджає розвитку почуття втоми, оскільки м'язи працюють ефективніше, що дозволяє організму витрачати менше енергії;
- сприяє покращенню зовнішнього вигляду [4].

Проаналізувавши це ми прийшли до висновку, що постава відіграє чи не найважливішу роль в нашому здоров'ї. Також з цього зрозуміло видно велику кількість проблем зі здоров'ям, яка бере початок з неправильного положення спини при ходінні, сидінні та іншому.

Наступним етапом нашого дослідження був аналіз ознак які характерні для правильної постави. Проаналізувавши різні джерела ми склали єдину композицію таких характеристик і зараз їх розглянемо:

- пряме розташування голови;
- симетричність плечового поясу;
- довжина рук і ніг є однаковою;
- помірно виражені фізіологічні прогини відділу хребта;
- ноги в положенні стоячи рівномірно зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах [2].

Після того як ми розглянули які функції виконує постава та які існують характеристики правильної постави. Ми дійшли до того які види порушення постави існують, причини виникнення порушень та які існують методи її покращення. Отже розрізняють такі види порушення постави: сколіоз, сутулість, кругла спина, метуловігнута спина, плоска спина, плосковігнута спина. В нашому дослідженні ми розібралися чим відрізняється кожен із видів порушення. Нашим висновком є, що всі види порушеної постави базуються на не правильних вигинах спини, в якихось випадках вигини надмірні, а в якихось недостатні [5].

Не менш важливим етапом нашого дослідження було систематизація знань, щодо причин виникнення порушення постави. Розглянемо найбільш розповсюджені причини набутих порушень постави:

- неправильне положення тіла сидячі, тому в молоді питання порушеної постави вкрай актуальне, спочатку школа потім ЗВО та сидяча робота;
- неправильно підібрані висота стільця та робочого стола в відношенні до зросту людини;
- довготривале напруження спини в незмінному положенні в комбінації з малою кількістю фізичної активності;
- травми спини або шиї;
- рахіт;
- плоскостопість;
- дисплазія кульшових суглобів [6].

Отже, порушення постави в більшості випадків виникає саме через помилки самої людини, що доволі прикро.

Останнім етапом нашого дослідження є усвідомлення якими методами можливо покращити поставу або взагалі її виправити. Так як правильна постава є запорукою здорової людини, досягнення результатів в спорті та інше. Корегувати дефекти в поставі можна повністю або частково, в залежності від ступеня складності. Розрізняють такі види корекції постави: загальна і специфічна, активна та пасивна, морфологічна і функціональна. Розглянемо окремо ці види корекції.

Загальна містить в собі комплекс оздоровчих та загальнозміцнюючих заходів, котрі впливають на творення опорно-рухового апарату молоді.

Спеціальна включає застосування коригуючих вправ для виправлення морфологічних та функціональних дефектів опорно-рухового апарату.

Активна – це цілеспрямоване використання спеціальних, коригуючих, вправ в взаємозв'язку з оздоровчими засобами фізичної культури.

Пасивна ряд особливих впливів, які відбуваються без активної участі людини.

Морфологічна розтлумачують як виправлення кривизни спини, куту нахилу таза, асиметрії плечового поясу.

Фізіологічна має на увазі використання фізичних вправ, які в свою чергу спрямовані на стабілізацію функцій серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Комплексне використання різних видів корекції є умовою раціональної організації роботи по ліквідації порушень постави у молоді [2].

Висновок. Ми дослідили, що порушена постава є однією з самих актуальних проблем зі здоров'ям в сучасній молоді, що тягне за собою велику кількість плачевних наслідків. На нашу думку формування постави треба займатися з дитинства адже в дорослому віці виправити дефекти в ній в край важко. Цю проблему треба порушувати все більше і більше, так як молодь навіть не розуміє які наслідки це потягне за собою в майбутньому.

За допомогою проведеного дослідження ми впевнилися, що правильна постава є однією із запорок здорової людини.

Перспективою даного дослідження має стати: просування важливості правильної постави як запоруки здоров'я в усі шари сучасної молоді, для зменшення відсотка людей із порушеною поставою.

Джерела

1. Правильна постава – запорука здоров'я. URL:<https://cutt.ly/QMZQhZo>.
2. Співак А. П. Фізичне виховання школярів з порушенням постави та при сколіозах. 2020. URL: <https://cutt.ly/PMLj5AN>.
3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. 2016. URL: <https://cutt.ly/fMZedbK>.
4. Постава як основа здоров'я. URL: <https://cutt.ly/EMZQfr8>.
5. Порушення постави. URL: <https://cutt.ly/UMZQxmw>.
6. Порушення постави: причини, різновиди, профілактика. URL:<https://cutt.ly/EMZTzVJ>.

Цимбалюк Світлана Миколаївна

Київський університет імені Бориса Грінченка

Науковий керівник: Братко Марія Василівна, доктор педагогічних наук, професор,

Київський університет імені Бориса Грінченка

РІЗНОВИДИ АКАДЕМІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ЦЕНТРИ АКАДЕМІЧНОГО УСПІХУ ГАРВАРДСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ (США)

Центр академічного успіху (англ. Academic success centers – ASC) – це особливі структурні підрозділи закладів вищої освіти – університетів і коледжів, які функціонують у системі вищої освіти США вже впродовж двох десятиліть. Основною метою функціонування таких Центрів є всебічна підтримка здобувачів вищої освіти з метою гармонійного формування, розвитку фахових та соціальних навичок.