

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Курський державний університет (Росія)  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2014

# СПРЯМОВАНІСТЬ ПЛАВАННЯ НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ

Босько В. М., тренер з плавання  
Спортивний клуб «СумДУ»  
*bosv@mail.ru*

Незважаючи на значні здобутки в напрямі використання профілактично-корекційних засобів порушень постави та методів її контролю, профілактика таких дисфункцій у дітей різного віку надалі залишається актуальною проблемою сучасної теорії та практики фізичної культури. Нажаль, питанням профілактики та корекції порушень постави саме засобами плавання приділяється вкрай недостатньо уваги [1; 2].

На основі статистичних даних ортопедо-травматологічного відділення Обласної дитячої клінічної лікарні м. Суми (табл. 1), нами був проведений порівняльний аналіз щодо показників виявлення порушення постави у дітей.

Таблиця 1

## Показники виявлення порушення постави у дітей м. Суми

Вік	2011 рік		2012 рік		2013 рік	
	абс. число	%	абс. число	%	абс. число	%
0–6 років	368	23,4	472	24,2	486	24,8
7–14 років	1448	64,5	1425	76,1	1512	84,4

Можемо констатувати збільшення кількості дітей з функціональними порушеннями постави. Загальна кількість випадків порушень постави серед дошкільнят становить у середньому 24,1%, серед дітей учнівського контингенту – 75%. Сформовані негативні тенденції в динаміці показника порушень постави серед дітей підтверджують те, що профілактику таких порушень слід починати в дошкільному віці, в період якого утворюються фізіологічні вигини хребта.

Основними причинами цього явища є, перш за все, соціально-гігієнічні чинники, а також недостатня фізична активність учнів. Обговорюючи отримані результати, зазначимо, що виявлення цих порушень утруднене складністю діагностики ранніх ознак функціональних дефектів постави. У даній ситуації важливого значення набувають проблеми ефективного визначення засобів профілактики та корекції дефектів постави ще на початковій стадії, серед яких одне з провідних місць, за дослідженнями вітчизняних науковців, посідає плавання [2].

Різноманітні рухи під час плавання є прекрасними коригуючими вправами, де м'язи працюють з достатнім навантаженням, а тіло перебуває в горизонтальному положенні, що сприяє розвантаженню хребта. Плавання позитивно впливає на розвиток загальної фізичної підготовленості, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, сприяє підвищенню самопочуття, а також покращує фізичну працездатність дітей у цілому.

Слід відмітити, що виховання правильної постави у дітей в основному проблема педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових умінь і навичок. Нажаль, питанням профілактики та корекції порушень постави, у системі освіти, приділяється вкрай недостатньо уваги. Відповідно, надалі нами буде визначено напрямки роботи щодо профілактики порушень постави дітей засобами плавання, а саме підбір вправ з урахуванням типу дефектів постави.

### **Література:**

1. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. лит., 2003. – 248 с.
2. Морозова Т. С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. С. Морозова. – М., 2003. – 146 с.