

Роль фізичних вправ у формуванні постави

Постава – звичне положення тіла в спокої (стоячи, сидячи) і при пересуванні (ходьбі, бігу). Вона формується вже в ранньому дитинстві, коли дитина починає самостійно сидіти і ходити, коли у неї з'являються нормальні вигини хребта. Однак, існує можливість деформації хребта. У дитини може сформуватись неправильна постава не тільки в дошкільному віці, а й на протязі всього навчання в школі внаслідок неправильного сидіння за партою, асиметричного носіння важких предметів, наслідування неправильної постави у дорослих.

Для формування правильної постави необхідні профілактичні заходи, що попереджають її порушення. Слід виключити прийняття одноманітних поз, носіння важких предметів в одній руці, пухових або інших занадто м'яких ліжок для сну.

Найбільш поширені види порушення постави – сутулість, млява постава і викривлення хребта (сколіоз). Якщо в перших двох формах немає необхідності в спеціальних коригуючих вправах, то при викривленнях хребта слід обов'язково займатися спеціальною лікувальною фізичною культурою.

Фізичні вправи спрямовані на підтримку правильної постави підбираються за таким принципом, щоб закріпити правильне положення частин тіла (голови, плечей, тулуба), розвинути силу м'язів тулуба і шиї, верхніх і нижніх кінцівок. Пропонуємо декілька вправ, що запобігають формуванню неправильної постави.

Вправа №1.

Ходьба на четвереньках протягом 2-3 хвилин. Використовується на підготовчому етапі з метою розвантаження хребта.

Вправа №2.

Пасивне витягування. У положенні лежачи на спині спробувати витягнути п'яти вниз, а голову вгору. На кожне витягування кількістю 3-4 рази відводиться по 10-15 секунд.

Вправа №3.

Лежачи на спині із заведеними за голову руками, здійснювати рухи ногами по типу «велосипеда». 2-3 вправи по 30-40 секунд.

Вправа №4.

Виконати ходьбу на місці, намагаючись тримати рівно поставу.

Вправа №5.

Тягнемо руки вгору, але при цьому ступні ніг залишаються на підлозі. Руки опускаємо повільно.