

**ПОСТАВА**

# Формування правильної постави

**Постава** — це здатність людини без особливого напруження утримувати своє тіло, зберігаючи правильно позу в різних положеннях: сидячи, стоячи, під час ходьби, ігор, розваг тощо.

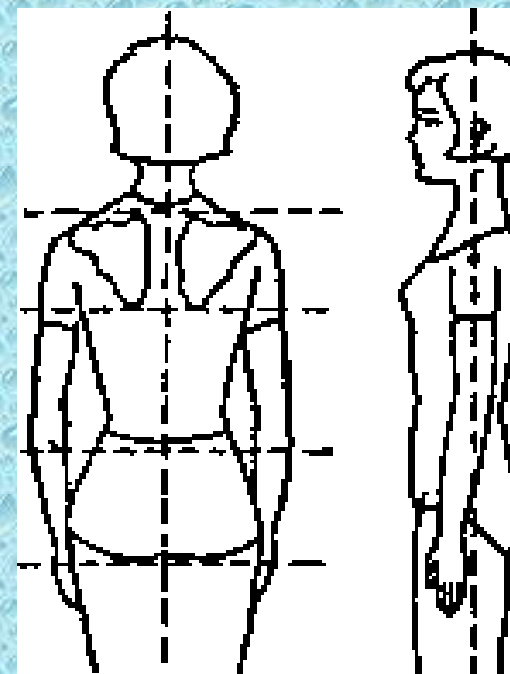
Вона залежить від положення голови, плечового поясу, грудної клітки, форми хребетного стовпа, живота, таза, нижніх кінцівок, стану нервової системи і формується в процесі зростання, розвитку дитини, навчання, трудової діяльності і заняттями фізичними вправами.





# Ознаки правильної постави

- голова приподнята, грудна клітина розвернута;
- якщо дивитися ззаду, голова, шия та хребет утворюють пряму вертикальну лінію;
- якщо дивитися збоку, хребет має невелике заглиблення в шийному і поперековому відділах (лордоз) і невелику випуклість у грудному відділі (кіфоз);
- симетричність плечового поясу;
- симетричність обох лопаток;
- однакова довжина рук і ніг;
- однакова форма трикутників талії – простору, що утворюються боковою поверхнею тулуба та внутрішньою поверхнею опущених рук;
- симетричне розташування тазу;
- помірно окреслені фізіологічні вигини хребтового стовпа;
- ноги в положенні стоячи помірно розігнуті в кульшових і колінних суглобах.



# Причини порушення постави

Можна виділити такі групи причин порушень постави:

- *Вродженого характеру.*

До них належать: наявність у дитини клиновидного хребця, порушення росту та розвитку хребців, наявність додаткового ребра та інші. Через такі причини порушення постави супроводжуються деформацією хребта.

- *Набуті, як наслідок інших хвороб.*

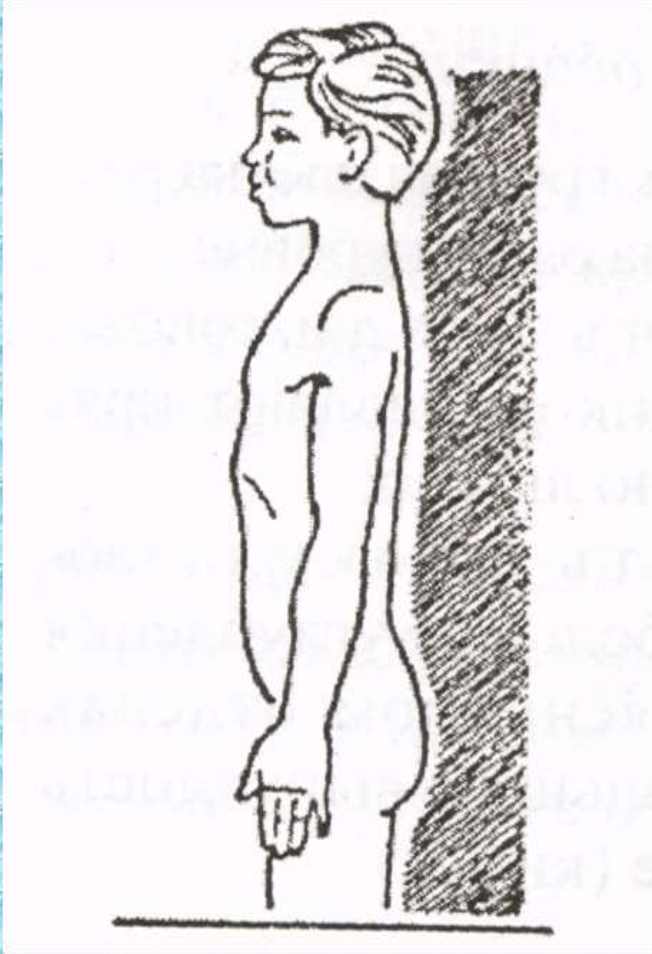
Порушення постави в цьому випадку можуть виникати через паралітичні зміни в м'язах, рахіт, патологічні стани суглобів.

- *Набуті, внаслідок негармонійного розвитку окремих м'язових груп.*

Прикладом такої дисгармонії є переважання у розвитку м'язів грудей над м'язами спини.

- *Набуті внаслідок звичайної неправильної пози, асиметричного статичного навантаження на фоні загального слабкого фізичного розвитку.*

# Різновиди порушення постави



## Плоска спина -

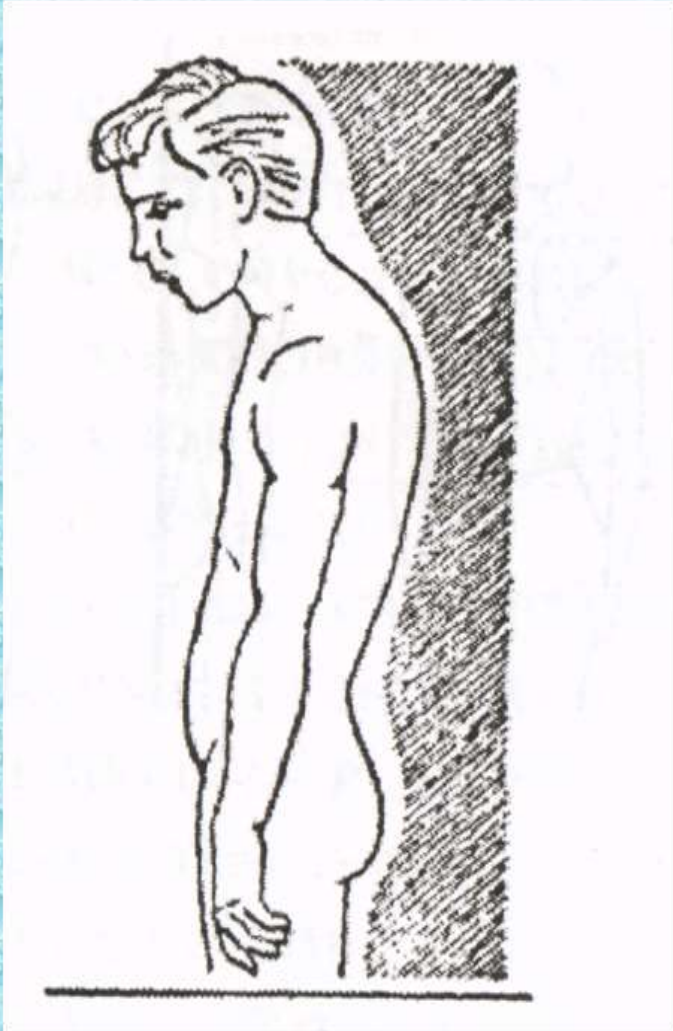
характеризується зменшенням фізіологічних вигинів хребта, недостатнім кутом нахилу таза, розтягнутими м'язами спини і грудей.

Характерними ознаками плоскої спини є крилоподібні форма лопаток, недостатньо випукла (плоска) грудна клітка, нижня частина живота видається вперед, плоскі сідниці.

## Плоска спина



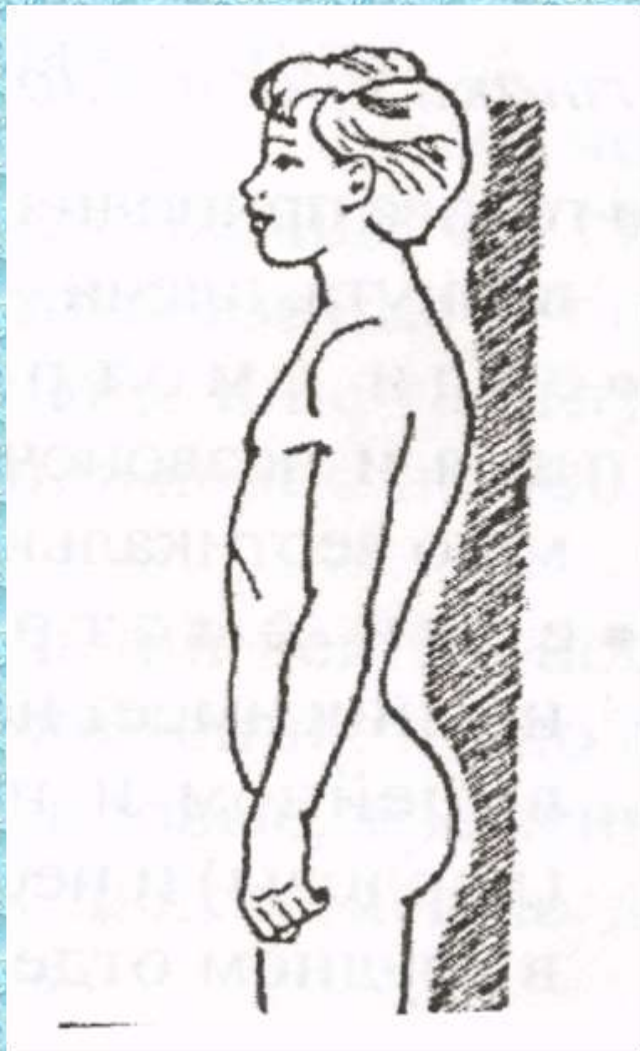
# Кругла спина



**Кругла спина -**  
характеризується збільшенням  
грудного кіфозу, зменшенням  
шийного і поперекового вигинів  
(фізіологічних лордозів) та  
недостатнім кутом нахилу таза. .

Її проявами є нахилена  
вперед голова, дугоподібна  
спина, крилоподібні лопатки,  
звисаючі плечі, плоскі сідниці,  
злегка зігнуті в колінах ноги та  
живіт, що вип'ячується у нижній  
його частині.

# Сідлоподібна спина



**Кругло-вгнута**  
(сідлоподібна) спина  
характеризується збільшенням  
фізіологічних вигинів хребта  
та надмірним кутом нахилу  
таза, недостатнім розвитком  
м'язів спини, живота та  
передньої поверхні стегон,  
одночасно посилені *грудний*  
*кіфоз і поперековий лордоз*

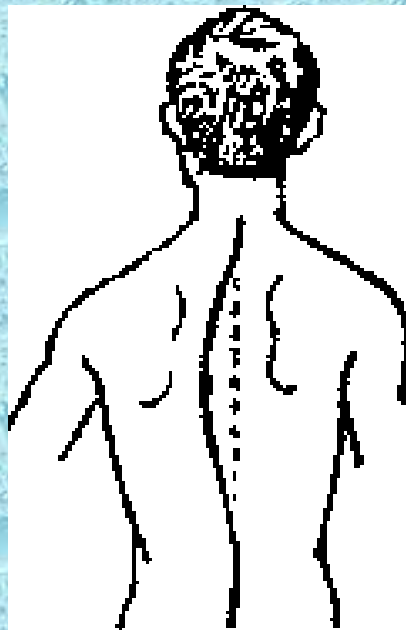


Вірогідність прояву сколіозу з'являється у віці 11-15 років, коли дуже швидко починає рости хребет, а м'язи та зв'язки відстають у розвитку. Саме в цей період на поставу дуже впливає сон на м'якому ліжку, невірне положення тулуба під час сидіння або стояння, неправильне фізичне навантаження на хребет.

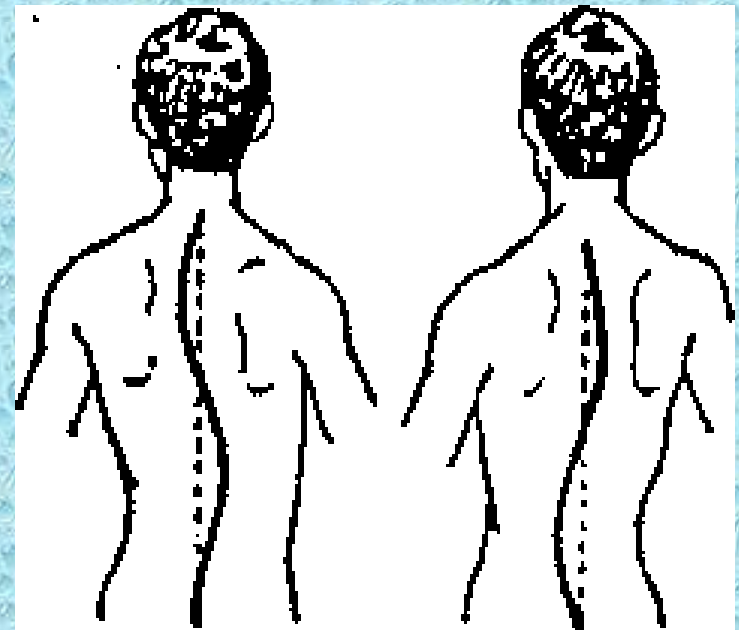
Одна з причин порушення постави у учнів – неправильне сидіння за письмовим столом під час уроків та виконанні домашнього завдання.



Правосторонній  
сколіоз



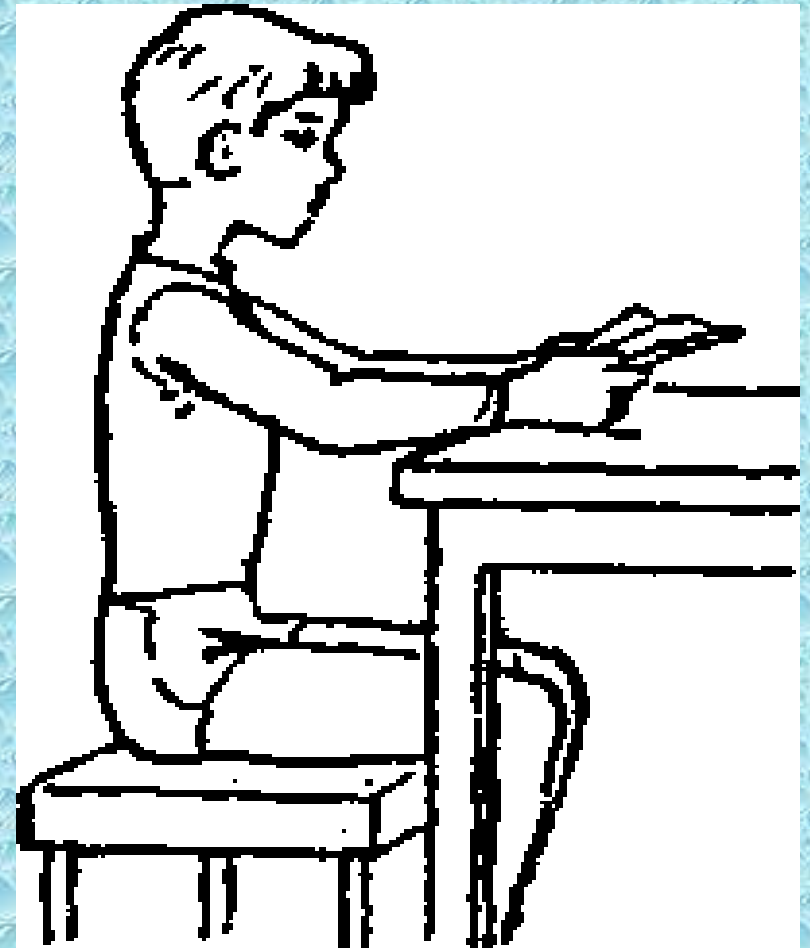
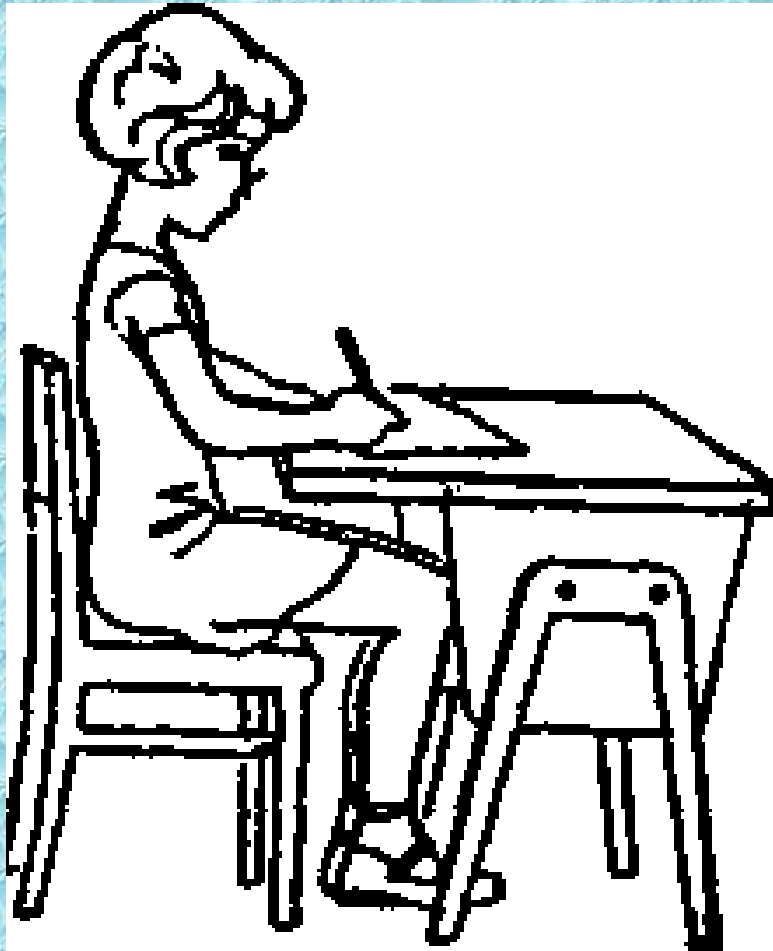
Лівосторонній  
сколіоз



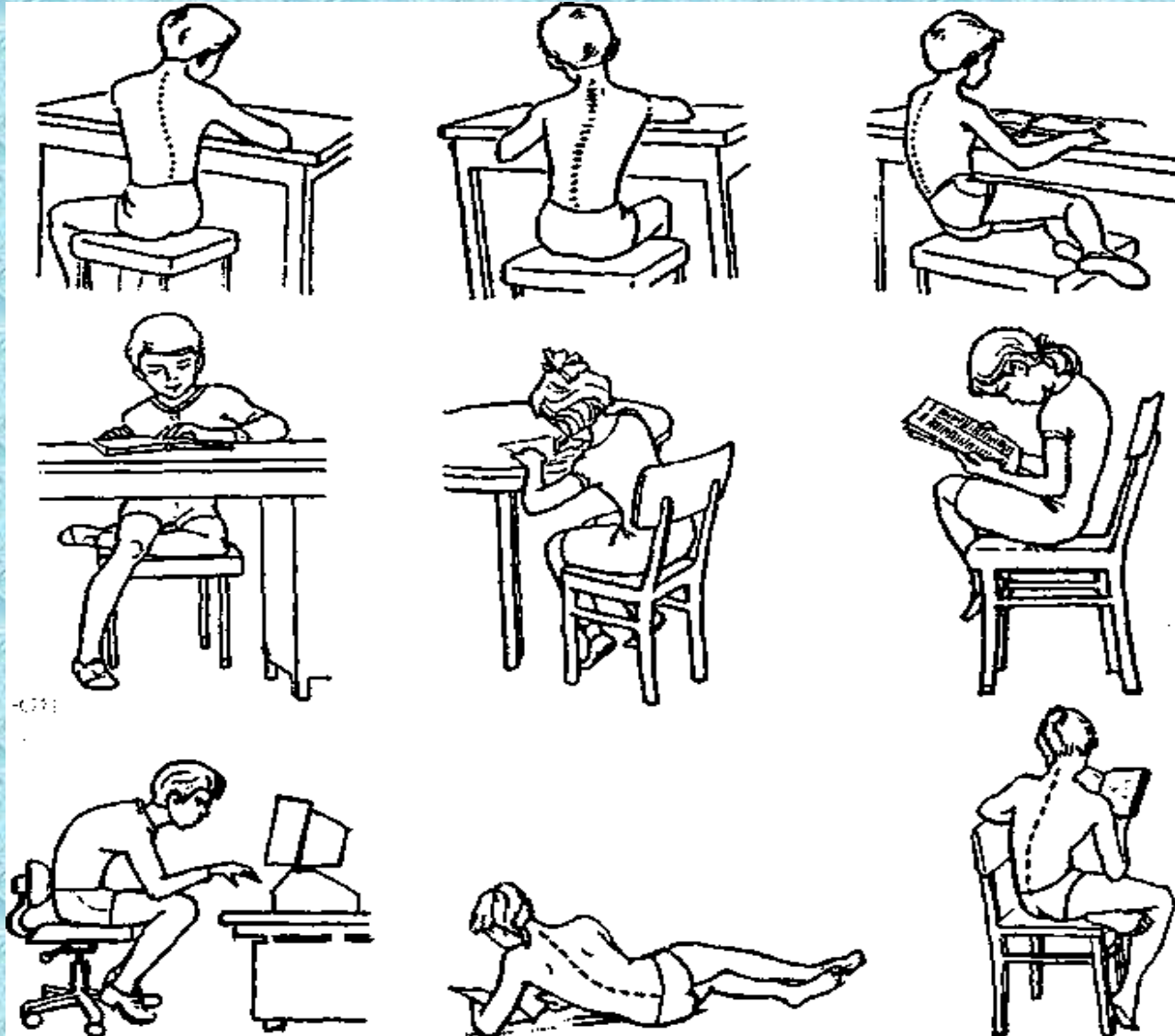
S-образні сколіози



# Правильне положення тіла під час сидіння



# Неправильне положення тіла під час сидіння





# Методика корекції дефектів постави

При підборі засобів фізичного виховання спеціальної корекції для вирішення завдання ліквідації порушень постави необхідно дотримуватись наступних принципів:

- мобілізації хребетного стовпа;
- витягіння хребетного стовпа;
- вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення;
- створення м'язового корсету;
- розвантаження хребта



# Профілактика сколіозу

- Сидіти нерухомо не довше 20 хвилин;
- Намагайтеся вставати, як можна частіше. Мінімальна тривалість такого “відпочинку” - 10 секунд;
- Сидячи, як можна частіше змінюйте положення ніг: ступні вперед, назад, поставте їх рядом, потім, навпаки, розведіть і т.д.
- Намагайтеся сидіти “правильно”: сядьте на край стула, щоб коліна були зігнуті точно під прямим кутом, ідеально випрямте спину і, якщо можливо, зніміть частину навантаження з хребта, положив прямі лікті на підлокотники;
- Періодично виконуйте спеціальні компенсаторні вправи:
  - а) повисіть на перекладині й підтягніть коліна до грудей. Зробіть максимальну кількість разів;
  - б) прийміть на підлозі стійку на колінах і витягнутих руках. Намагайтеся максимально вигнути спину нагору, і потім як можна сильніше прогнути її вниз.

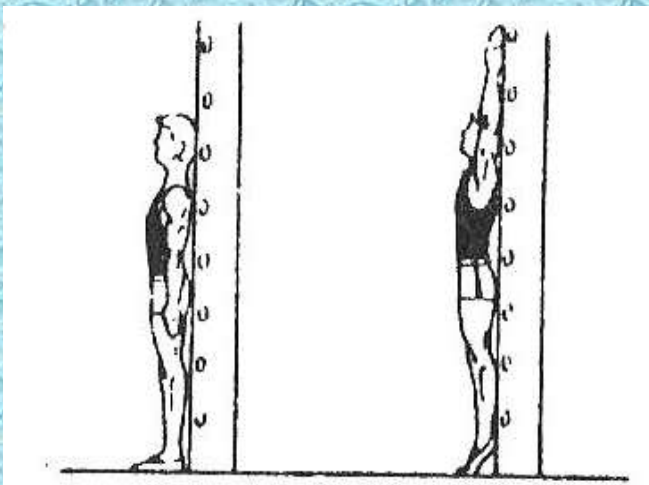


Усі вправи на поставу умовно можна поділити на дві групи:

- а) вправи, що сприяють формуванню правильної постави (переважна більшість гімнастичних вправ);
- б) вправи, що спеціально спрямовані на формування правильної постави або усунення недоліків постави на рівні функціональних порушень.

Учні виконують спеціальні вправи для формування правильної постави, що поділяються на три основні групи:

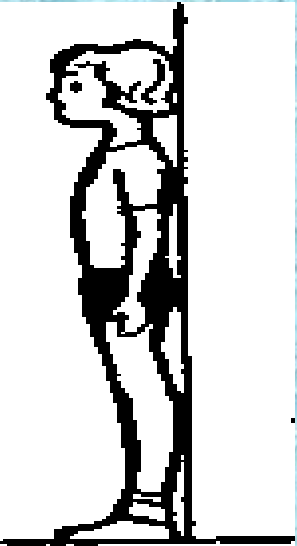
- а) вправи у вертикальній площині;
- б) вправи з утриманням предмета на голові;
- в) вправи з рівноваги.



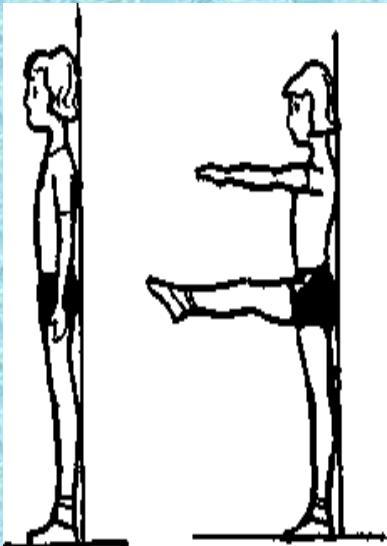
# Вправи для формування правильної постанти

## ПОЛОЖЕННЯ СТОЯЧИ

Встати спиною до стіни, торкаючи її потилицею, лопатками, тазом та п'ятами. Утримувати це положення протягом 5 с. Запам'ятати його, старатися не порушуючи його, зробити крок вперед, а потім назад



Стоячи біля стіни, підтягнути руками до животу ногу, зігнуту в коліні, не втрачаючи дотику зі стіною.

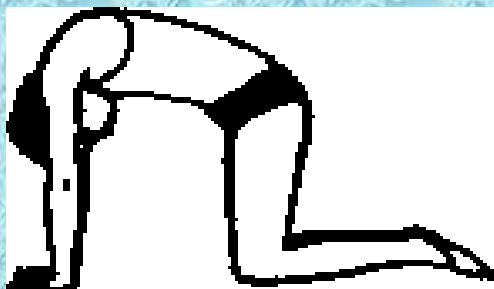
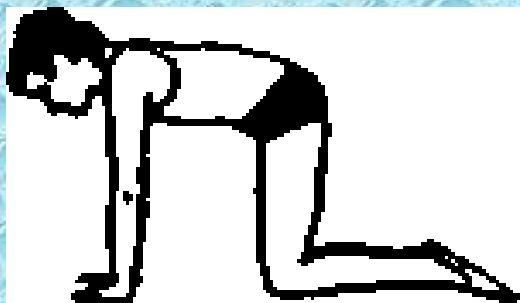


Стоячи біля стіни, витягнути руки вперед. Підняти пряму ногу вперед, не втрачаючи дотику зі стіною.

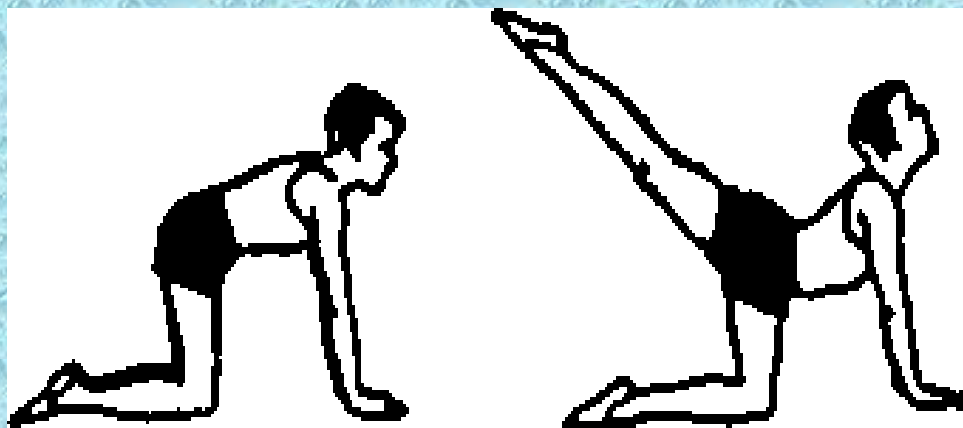


# Вправи для формування правильної постави

## СТОЯЧИ НА КОЛІНАХ



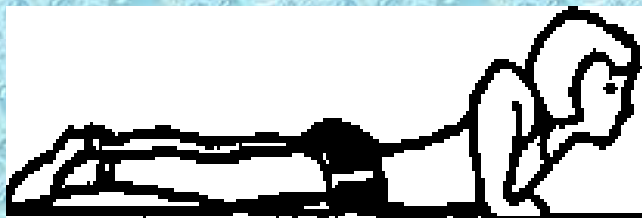
Впертися прямими руками в підлогу. Вигнути спину, тримати так 5-7 с, прогнутися в попереку та тримати так 3-5 с.



Впертися прямими руками в підлогу, відвести назад пряму ногу та голову, прогинаючись в попереку (виконувати почерзі однією та другою ногами)

# Вправи для формування правильної постанти

## ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

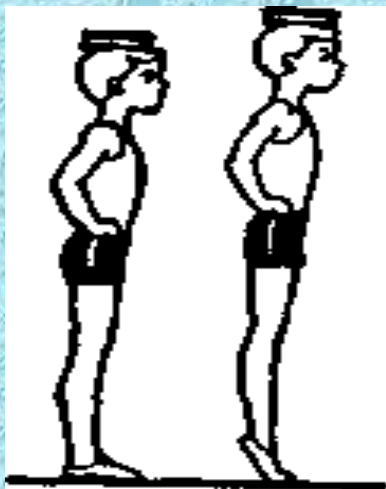


Впертися в підлогу зігнутими руками. Розгинаючи руки та не відриваючи таз від підлоги, запрокинути голову назад, максимально прогнутися, тримаючись так 3-5 с, повернутися в в. п.

Руки з'єднати за спиною.  
Підняти голову, плечі та ноги, прогнутися, повернутися в в. п.



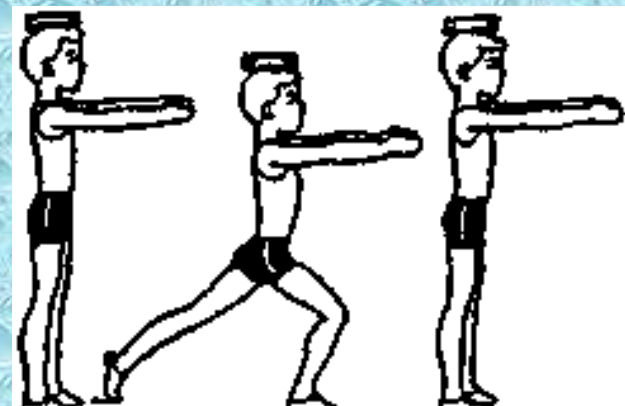
# Вправи для формування правильної постави



## З ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВІ

Стоячи з предметом на голові та зберігаючи правильне положення тулуба, піднятися на носки, повернутися в в. п.

Ноги разом, руки вперед. Зробити випад вперед правою, потім лівою ногою



Ноги разом, руки на поясі. Присісти та повернутися в в. п.

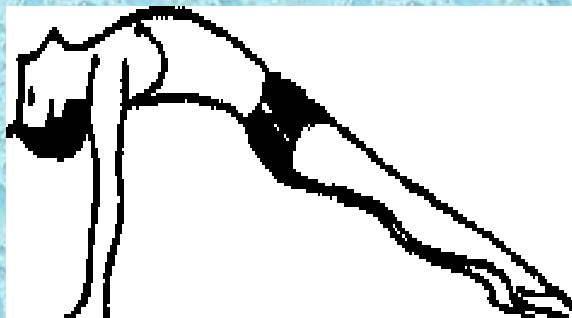


# Вправи для формування правильної постави

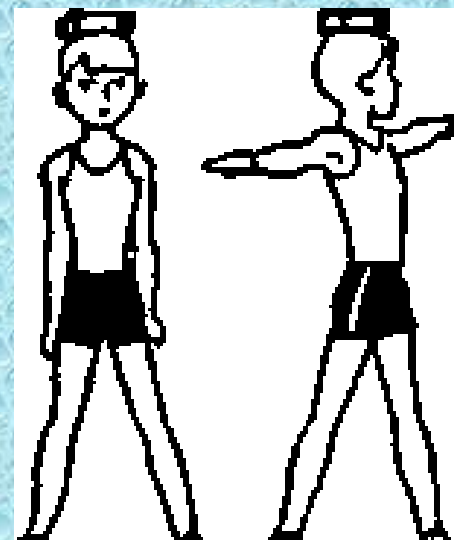


Стоячи біля стіни, піднімати до грудей почерзі ліве, потім праве коліно, тримаючи предмет на голові

Ноги ширше плечей, руки внизу. Руки в сторони, повороти праворуч і ліворуч, тримаючи предмет на голові



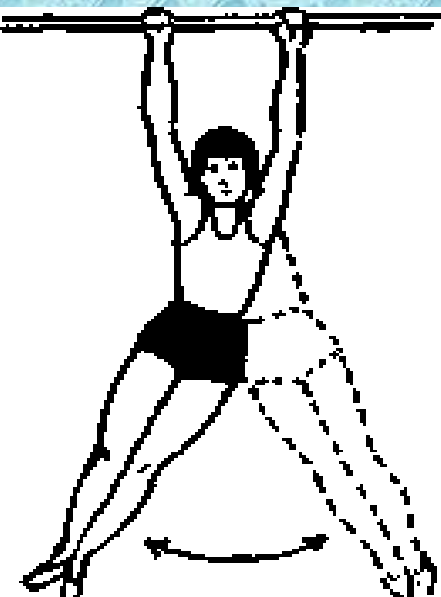
Ноги разом, впираючись позаду прямими руками об підлогу, прогнутися, як можна вище підняти таз, повернутися в в. п.



# Вправи для формування правильної постави

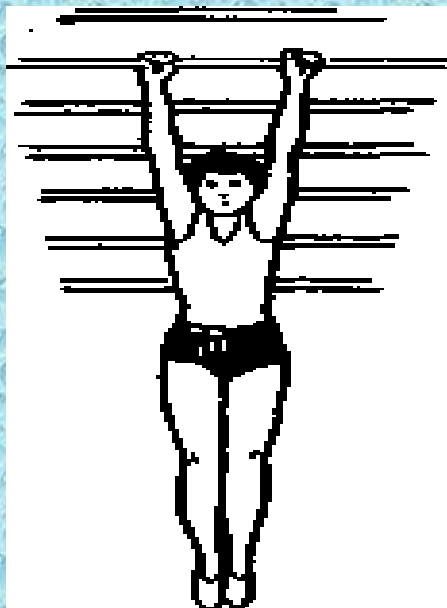
## У ВИСІ

Махи прямими  
ногами вправо -  
вліво («Маятник»)



Повороти тулуба вправо та  
вліво, як можна більше разів.  
Прямі ноги разом

Вис на гімнастичній стінці



# Загальнорозвиваючі вправи

- Лежачи на спині, руки в сторони, у правій руці тенісний м'яч. Руки з'єднати спереду, перекласти м'яч у ліву руку. Повернутися у вихідне положення. Руки з'єднати спереду, перекласти м'яч у праву руку. Повернутися у вихідне положення. Дивитися на м'яч. Повторити 10-12 разів.
- Лежачи на спині, руки уздовж тулуба, у правій руці м'яч. Підняти руку нагору (за голову) і, опускаючи її, перекласти м'яч в іншу руку. Те ж повторити іншою рукою 5-6 разів. Дивитися на м'яч. При піднятті рук - вдих, при опусканні - видих.
- Лежачи на спині, руки вперед - у сторони. Виконувати хрестоподібні рухи прямими руками протягом 15-20 с. Стежити за рухом кисті однієї, потім іншої руки. Подих вільний.
- Лежачи на спині, руки вперед - у сторони. Махи однією ногою до різноіменної руки. Повторити 6-8 разів кожною ногою. Дивитися на носок. Махи виконувати швидко. Під час маху - видих.
- Лежачи на спині, у піднятих вперед руках тримати волейбольний м'яч. Махи ногою з торканням носком м'яча. Повторити 6-8 разів кожною ногою. Дивитися на носок. Під час маху - видих.
- Лежачи на спині, руки вперед. Виконувати хрестоподібні рухи руками, опускаючи й піднімаючи їх. Стежити за кистю однієї, потім іншої руки. Виконувати 15-20 с.
- Лежачи на спині, у правій руці, піднятої вперед, тримати тенісний м'яч. Виконувати рукою кругові рухи вперед та назад протягом 20 с. Дивитися на м'яч. Змінювати напрямок руху через 5 с.



- Сидячи на підлозі, упор руками позаду, прямі ноги злегка підняті. Виконувати хрестоподібні рухи 15-20 с. Дивитися на носок однієї ноги. Голову не повертати. Подих не затримувати.
- Сидячи на підлозі, упор руками позаду, прямі ноги. По черзі піднімати й опускати ноги. Виконувати 15-20 с. Дивитися на носок однієї ноги.
- Сидячи на підлозі, упор руками позаду. Мах правою ногою нагору - вліво, повернути у вихідне положення. Те ж лівою ногою нагору - вправо. Повторити 6-8 разів кожною ногою. Дивитися на носок.
- Сидячи на підлозі, упор руками позаду. Праву ногу відвести вправо, повернути у вихідне положення. Те ж повторити іншою ногою вліво 6-8 разів кожною ногою. Дивитися на носок.
- Сидячи на підлозі, упор руками позаду, пряма нога злегка піднята. Виконувати кругові рухи ногою в одному й іншому напрямку. Повторити 10-15 разів кожною ногою. Дивитися на носок.
- Сидячи на підлозі, упор руками позаду, але підняті обидві ноги. Виконувати кругові рухи в одному й іншому напрямку 10-15 с. Дивитися на носки.
- Стоячи, тримати гімнастичний ціпок внизу. Підняти ціпок нагору, прогнутися - вдих, опустити ціпок - видих. Дивитися на ціпок. Повторити 8-12 разів.

- Стоячи, тримати гімнастичну скакалку вниз. Присісти й підняти гімнастичну скакалку нагору, повернутися у вихідне положення. Дивитися на скакалку. Повторити 8-12 разів.
- Стоячи, тримати гантелі спереду. Кругові рухи руками в одному й іншому напрямку - 15-20 с. Дивитися то на одну, то на іншу гантель. Виконувати кругові рухи 5 с в одному напрямку, потім 5 с в іншому.
- Стоячи, тримати гантелі спереду. Одну руку піднімати, іншу - опускати, потім навпаки - 15-20 с. Дивитися то на одну, то на іншу гантель.
- Стоячи, гантелі тримати вниз. Підняти гантелі нагору, потім опустити. Дивитися спочатку на праву гантель, потім на ліву. Знову перевести погляд на праву гантель. Виконувати рухи очима в одному й іншому напрямку 15-20 с. Змінювати напрямок руху очей через 5 с.
- Стоячи, у витягнутій руці тримати обруч. Обертати обруч в одну, потім в іншу сторону 20-30 с. Дивитися на кисть. Виконувати однією й іншою рукою.
- Стоячи, дивитися тільки вперед на який-небудь предмет. Повернути голову праворуч, потім ліворуч. Повторити 8-10 разів у кожен бік.
- Стоячи, дивитися тільки вперед на який-небудь предмет. Голову підняти, потім опустити, не змінюючи погляду. Повторити 10 разів.

**Примітка:** вправи виконувати з гантеллю масою 3-5 кг.

При виконанні вправ рекомендується голову не повертати, рухи очима виконувати повільно.



# **Профілактика розвитку порушень осанки і сколіозів має бути комплексною і включати:**

- сон на жорсткому ліжку в положенні лежачи на животі або спині;
- правильна і точна корекція взуття : (плоскостопість, клишоногість) ;
- організація і суворе дотримання правильного режиму дня;
- постійна рухова активність, що включає прогулянки, заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, плавання;
- відмова від таких шкідливих звичок, як стояння на одній нозі, неправильне положення тіла під час сидіння ( за партою, робочим столом, удома в кріслі тощо);
- контроль за правильним рівномірним навантаженням на хребет при носінні рюкзаків, сумок, портфелів та іншого.





# **8 причин мати правильну та здорову поставу**

- 1. Дихання стає легшим та глибшим.**
- 2. Покращується мислення.**
- 3. Покращується травлення.**
- 4. Голос здається кращім.**
- 5. Зменьшується навантаження на хребет.**
- 6. Зменьшується ризик появи плоскостопості та хвороб хребта.**
- 7. Тіло виглядає стрункішим.**
- 8. Чим красивіша спина, тим упевненіша у собі особа.**



***Пам'ятайте!***

***Правильна постава  
надає людині  
гідного зовнішнього  
вигляду, сприяє  
нормальній  
діяльності усього  
організму.***