

АНОТАЦІЯ

до наукової роботи на тему:

«Роль фізичного виховання у профілактиці порушення постави школярів».

Шифр: порушення постави

Актуальність теми: Здоров'я-найбільший скарб, який природа дарує людині від народження і протягом усього життя. Це дійсно неоціненне багатство, яке потрібно постійно примножувати і надійно зберігати.

Педагоги, лікарі та фізіологи всерйоз стурбовані здоров'ям підростаючого покоління. Дослідження показують, що сучасні діти не отримують достатнього фізичного навантаження. І це негативно позначається на їхньому організмі.

На жаль, основною проблемою більшості дітей, підлітків і юнаків сьогодні є низьке м'язове навантаження і гіподинамія. Запобігти цим негативним наслідкам можна за допомогою правильного розпорядку дня, чіткого режиму відпочинку та праці, що найголовніше, систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Роль фізичного виховання в останні роки зросла. Добре організоване фізичне виховання має вирішальне значення для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та зміцнення функціональних можливостей організму. Оскільки кількість дітей з хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату (ОРА) за останні роки подвоїлася, ця проблема все більше привертає увагу педагогів, лікарів і батьків.

Захворювання хребта є найпоширенішим захворюванням серед населення індустріально розвинених країн. Численні статистичні дані свідчать не тільки про високий рівень захворюваності на хвороби хребта, але й про відсутність тенденції до зниження. Одним з основних критеріїв є

постава. Прямая і гарна постава свідчить про те, що хребет вільний від захворювань і проблем, а психічний стан нормальний. З іншого боку, правильна постава сприяє нормальній роботі внутрішніх органів, хорошому функціонуванню всіх життєвоважливих систем організму, додає бадьорості та впевненості в собі. Сьогодні проблеми зі здоров'ям дітей є дуже серйозними. Комп'ютеризація нашого життя, в тому числі і дитячого, має не тільки позитивні, але й негативні сторони, в тому числі і вплив на поставу.

Постава – це мимовільне і природне положення людського тіла в стані спокою і під час руху. Її основу складають хребет (пасивна частина) і м'язи (активна частина). Характер постави залежить від вигинів хребта і грудної клітки та взаємного розташування різних частин тіла (голови, плечового пояса, рук, тулуба і ніг). Вона формується в процесі розвитку людського тіла. Значний вплив на формування постави мають внутрішні (перенесені захворювання, спадковість) і зовнішні чинники (умови життя, навчання, праці та фізичні навантаження). Тому дуже важливо приділяти увагу формуванню постави з самого народження.

Діти з нормальною поставою мають сприятливі умови для функціонування внутрішніх органів. Такі діти менш схильні до захворювань і хвороб. Правильна постава також сприяє підвищенню впевненості в собі.

Однією з причин поганої постави є неправильна постава при сидінні за партою. Діти молодшого шкільного віку проводять багато часу сидячи, але не звертають уваги на правильну поставу (наприклад, горбиться, опускає голову, не рівномірно розправляє плечі, сутулиться).

Першою причиною поганої постави є щоденне носіння важких портфелів.

Кожна друга дитина є "комп'ютерним наркоманом". Вони проводять більше половини дня у віртуальному світі, сидячи перед комп'ютером

у неправильній позі, що призводить до затримки росту, м'язової слабкості та порушень постави. Такий малорухливий спосіб життя призводить до ожиріння і навпаки.

Мета: Сформулювати анатомо-фізіологічні особливості хребта у школярів. Вивчити причини виникнення порушень постави у дітей. Визначити вплив фізичного виховання на формування постави та профілактику її порушення. Визначити вплив фізичних вправ на формування правильної постави у школярів.

Об'єкт дослідження: формування правильної постави у школярів.

Предмет дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення документальних джерел.

Завдання дослідження:

1. Сформулювати анатомо-фізіологічні особливості хребта у школярів
2. Вивчити причини виникнення порушень постави у дітей
3. Визначити вплив фізичних вправ на формування правильної постави у школярів.

Теоретико-методологічну основу: дослідження становлять діти які ведуть малорухливий спосіб життя.

Методи дослідження:

емпіричні: опис, порівняння, спостереження, експертне опитування.

Загальна характеристика роботи: наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків і має загальний обсяг 37 сторінки.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, здоровий спосіб життя, дитина, порушення постави у дітей.