

5. Пермяков О. А., Зеленкова Н. І., Бурман Л. В. Формування творчих здібностей учнів засобами нових педагогічних технологій. Педагогіка вищої та середньої школи. 2012. Вип. 35. С. 371-378.
6. Піскун Т. О. Розвиток творчих здібностей учнів на уроках біології та в позаурочний час. Таврійський вісник освіти. 2015. № 3. С. 169-174.
7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://www.kmu.gov.ua/nras/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898> (дата звернення: 20.10.2023).

СКОЛІОЗ - НАЙПОШИРЕНІШЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

О. С. Безкоровайна, В.М. Закалюжний

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Лікарі стверджують, що навантаження сучасних школярів можна порівняти з навантаженнями космонавтів. За статистикою, до першого класу приходять абсолютно здоровими близько 20% дітей, а от серед випускників шкіл здорових юнаків і дівчат налічується лише 3%. Число школярів із хронічними хворобами неухильно зростає. А це вже проблема не тільки сьогодення, а й нашого майбутнього. Головну роль у розвитку проблем зі спиною відіграє спосіб життя. Гіподинамія, відсутність занять спортом, носіння важкого ранця на одному плечі, викривлене положення тіла під час сидіння за робочим місцем – усе це загрожує здоров'ю хребта дитини [1-6].

Поширеним захворюванням школярів є викривлення хребта – сколіоз. Набута в дитинстві хвороба потім довго і болісно нагадує про себе в дорослому житті асиметричною поставою, болями та іншими проблемами спини. Вважається, що дівчатка більш схильні до розвитку сколіозу, ніж хлопчики. Це пояснюється тим, що у хлопчиків більш розвинена м'язова тканина, яка допомагає утримувати хребет у правильному положенні, тому дівчата потребують занять фізичними вправами не менше, а навіть більше, ніж хлопці.

Підступність захворювання в тому, що воно підкрадається непомітно. Довгий час дитина не відчуває дискомфорту, а візуальні прояви практично непомітні. Для сколіозу характері асиметрія плечей, хребта та тазу дитини. Однак, істотні викривлення, що одразу впадають в око, характерні для занедбаних стадій хвороби. А що раніше хвороба буде виявлена і вжиті заходи для її подолання, то менш тривалим і складним буде лікування. Тому навіть якщо постава дитини виглядає нормально, профілактичний огляд фахівця двічі на рік не завадить.

Як запобігти сколіозу? Важливо, щоб дитина сиділа прямо, не згинаючи тулуба, голова злегка нахилена вперед, ноги впираються в підлогу всією ступнею і зігнуті в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах під прямим кутом, спина повинна спиратися на спинку стільця або крісла, а стегна лежати на двох третинах сидіння. Не можна щоб дитина сиділа, поклавши одну ногу на другу або прибравши ноги під сидіння, адже це призводить до порушення постави. Особливо потрібно стежити за плечима – вони повинні бути на одному рівні, не можна спиратися на одну руку, лікті повинні лежати на стол [2,3,4].

Придбайте правильні меблі. Дитина проводить не менше 8 годин на день у положенні сидячи (за партою в школі, а потім за столом удома). І це без урахування додаткових «сидячих» гуртків! Тому висота стола і стільця повинна відповідати зросту школяра. Для цього, особливо для молодших школярів, рекомендовано використовувати парту-трансформер, яка може «рости» разом із дитиною (висоту стола і стільця можна регулювати відповідно до зростання дитини). Правильним положенням тіла під час сидіння за столом є таке, коли згини у тазі, колінах і гомілковостопному суглобі утворюють кут 90°.

Не дозволяйте дитині виконувати домашні завдання на підлозі, дивані, у ліжку чи деінде поза робочим столом.

Виберіть якісний ранець. У ранця обов'язково має бути ортопедична спинка і жорстке дно, а також широкі (4–5 см) лямки. Вага ранця не повинна бути занадто великою. Обираючи шкільне приладдя, надавайте перевагу полегшеним варіантам. Стежте за тим, щоб дитина носила ранець на обох плечах – для симетричного розподілу навантаження. Запишіть дитину на спортивний гурток. Шкільних уроків фізкультури, особливо для міських жителів, замало. Футбол, плавання, гімнастика, боротьба, танці – усе це розвиватиме і зміцнюватиме м'язи. Подбайте про сон. Бажано, щоб школяр спав на жорсткому ортопедичному матраці. Якщо можливості придбати жорсткий матрац немає, ліжко має бути рівним та не провалюватися. Якщо враховувати ці рекомендації та стежити за правильним положенням тіла, можна запобігти негативним змінам у стані здоров'я дитини, зокрема у кістках та м'язах [3,4,5].

Список літературних джерел.

1. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О.Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С.36–40.
2. Кирпичов В. І. Фізкультура і гігієна молодшого школяра. - М.: Владос, 2002. - 144 с.
3. Пирогова Б. А. Фактори, що визначають фізичну працездатність. - М.: Фізкультура і спорт, 1985. - С. 14.
4. Сухарев А. Г. Здоров'я і фізичне виховання дітей та підлітків. - М.: Медицина, 1991. - 270 с.

5. Фомін М. А., Вавилов Ю. М. Фізіологічні основи рухової активності. - М.: ФіС, 1991. - 224 с.
6. Чекалов В.А., Оптимізація психомоторного розвитку молодших школярів. М., Наука, 2002. с.276.

ІНДИВІДУАЛЬНО ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

І.О. Бейгул, О.М. Бейгул (Шишкіна)

Дніпровський державний технічний університет

Період навчання у закладах вищої освіти, який є дуже відповідальним етапом у психосоціальному та фізичному розвитку особистості, може призвести як до поліпшення, так і до зниження фізичних та психофізіологічних можливостей організму студентської молоді. Численні дослідження [1, 2, 5] свідчать, що в динаміці навчання у студентів при малорухливому способі життя, значному сумарному навчальному навантаженні, великому обсязі, новизні та складності матеріалу, що висувають підвищені вимоги, відбувається зростання психофункціональних розладів, погіршення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Для більшості студентів основним засобом підтримки здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності формування здорового способу життя залишається фізична культура.

Найбільш значущими умовами підвищення інтересу та формування стійкого стимулу до занять фізичною культурою є можливість вибору виду спорту чи фізичної активності, найбільш прийнятних для кожного студента.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання є індивідуально-ігрові види спорту. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цих спортивних ігор у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентської молоді до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочних час.

Індивідуально-ігрові види спорту – специфічна рухова діяльність, яка надає позитивний вплив на формування психофізичної готовності студентської молоді, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та поліпшенню емоційного стану, створює передумови для організації довільних рухів в екстремальних умовах дефіциту часу в нестандартній ситуації [3, 4].

Науковці [1, 5] у своїх працях відзначають вплив спортивних ігор на вдосконалення інтелектуальної діяльності у тих, хто займається за рахунок розвитку здатності до антиципації, прогнозування ходу гри та внесення своєчасних корективів. Індивідуально-ігрові види спорту сприяють розкриттю особистісного потенціалу студентів, мобілізує їх на пошуки творчих шляхів вирішення нестандартних завдань, що дозволяє їм досягати успіху та самореалізації.