

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Л. В. Новакова, В. Л. Назарук, М.-Я. В. Дудар

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

Вступ. Постава – це природне положення тіла людини під час стояння, сидіння або руху. Вона формується під впливом генетичних факторів, звичок та фізичної активності. Правильна постава забезпечує рівномірне навантаження на м'язи і суглоби, що запобігає появі болю та отриманню травм. Вона закладається в дітей з раннього віку й у процесі зростання і розвитку організму продовжує формуватись.

Мета роботи – обґрунтувати застосування фізичних вправ для формування, утримання та корекції правильної постави.

Основна частина. Для підтримки правильної постави важливо зміцнювати м'язи спини, черевного преса, тазового дна і стегон. Виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення цих м'язів, значно покращить поставу. До таких вправ належать плавання, планка, гіперекстензія, підтягування, станова тяга, присідання і розтягування м'язів для підтримки гнучкості. Також важливо стежити за технікою виконання вправ, адже неправильне їх виконання може зашкодити та призвести до негативних наслідків. Гіперекстензія – це ефективна вправа для зміцнення м'язів спини, яка може значно покращити поставу. Основний акцент при виконанні даної вправи роблять на м'язах-випрямлячах хребта, які відіграють ключову роль у підтримці вертикального положення тіла. Станова тяга – це базова вправа у силовому тренуванні, яка передбачає піднімання штанги або гантелей чи гир з підлоги до положення стоячи з утриманням їх перед собою на витягнутих руках. Вона залучає велику кількість м'язів, зокрема м'язи спини, стегон, сідниць, рук і плечей. Ця вправа допомагає розвинути силу, покращити координацію і стабільність тіла.

Висновки. Для підтримки правильної постави важливо зміцнювати м'язи спини, черевного преса, тазового дна і стегон. Виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення цих м'язів, значно покращить поставу. До таких вправ належать плавання, планка, гіперекстензія, підтягування, станова тяга, присідання і розтягування м'язів для підтримки гнучкості. Регулярне виконання цих базових вправ і правильна техніка виконання приведуть до формування, корекції та утримання правильної постави.

Ключові слова: правильна постава; фізична вправа; гіперекстензія; станова тяга.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE FORMATION OF CORRECT POSTURE

L. V. Novakova, V. L. Nazaruk, M-Ya. V. Dudar

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. Posture is the natural position of the human body while standing, sitting or moving. It is formed under the influence of genetic factors, habits and physical activity. Correct posture ensures an even load on muscles and joints, which helps prevent pain and injuries. Correct posture is established in children from an early age and continues to form during the growth and development of the body.

The aim of the study – to substantiate the use of physical exercises for the formation, maintenance, and correction of correct posture.

The main part. To maintain correct posture, it is important to strengthen the muscles of the back, abdominal press, pelvic part and hips. Performing physical exercises aimed at strengthening these muscles will significantly improve your posture. These exercises include swimming, plank, hyperextension, pull-ups, deadlifts, squats, and stretching to maintain flexibility. It is also important to monitor the technique of performing exercises, because incorrect execution of them can be harmful and lead to negative consequences. Hyperextension is an effective back strengthening exercise that can significantly improve posture. When performing this exercise, the main emphasis is placed on the extensor muscles of the spine, which play a key role in maintaining the vertical position of the body. The deadlift is a basic exercise in strength training that involves lifting a barbell or dumbbells or kettlebells from the floor to a standing position while holding them

in front of you with outstretched arms. It engages a large number of muscles, including the muscles of the back, thighs, buttocks, arms and shoulders. This exercise helps to develop strength, improve coordination and stability of the body.

Conclusions. To maintain good posture, it is important to strengthen the muscles of the back, abdominal press, pelvic part and hips. Performing physical exercises aimed at strengthening these muscles will significantly improve posture. Such exercises include: swimming, plank, hyperextensions, pull-ups, deadlifts, squats and stretching muscles to maintain flexibility. Regular performance of these basic exercises and correct execution technique will lead to the formation, correction and maintenance of correct posture.

Key words: correct posture; physical exercise; hyperextension; deadlift.

Вступ. Постава – це природне положення тіла людини під час стояння, сидіння або руху. Вона формується під впливом генетичних факторів, звичок та фізичної активності. Правильна постава забезпечує рівномірне навантаження на м'язи і суглоби, що запобігає появі болю та отриманню травм. Вона закладається в дітей з раннього віку й у процесі зростання і розвитку організму продовжує формуватись.

Мета роботи – обґрунтувати застосування фізичних вправ для формування, утримання та корекції правильної постави.

Основна частина. Роботу виконано в рамках НДР кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України «Застосування методів фізичної терапії при порушеннях постави» (№ 0123U102339).

Для підтримки правильної постави важливо зміцнювати м'язи спини: трапецієподібний (допомагає підтримувати верхню частину спини), ромбоподібні (важливі для утримання лопаток у правильному положенні), широкий (підтримує середню та нижню частину спини), м'язи-випрямлячі хребта (підтримують хребет і надають йому вертикального положення); м'язи черевного преса: прямий м'яз живота (допомагає утримувати тіло у правильному положенні), поперечний м'яз живота (забезпечує стабільність тулуба), косі м'язи живота (допомагають утримувати корпус та забезпечують його обертання в сторони); м'язи тазового дна (забезпечують підтримку нижньої частини спини і таза) – сідничні: великий (допомагає утримувати таз у правильному положенні), середній та малий (забезпечують стабільність таза); м'язи стегон: чотириголовий м'яз стегна (допомагає утримувати тіло вертикально), задню групу м'язів стегна (підтримує стабільність таза і спини) [1].

Виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення цих м'язів, значно покращить постава. До

таких вправ належать плавання, планка, гіперекстензія, підтягування, станова тяга, присідання і розтягування м'язів для підтримки гнучкості. Також важливо стежити за технікою виконання вправ, адже неправильне їх виконання може зашкодити та призвести до негативних наслідків [2].

Гіперекстензія – це ефективна вправа для зміцнення м'язів спини, яка може значно покращити постава. Основний акцент при виконанні даної вправи роблять на м'язах-випрямлячах хребта, які відіграють ключову роль у підтримці вертикального положення тіла. Гіперекстензія безпосередньо тренує м'язи нижньої частини спини, зокрема м'язи-випрямлячі хребта. Вони забезпечують підтримку хребта і допомагають утримувати його у правильному положенні. Регулярне виконання вправи покращує гнучкість спини і стегон, що сприяє зменшенню напруження у спині та підтримці більш природного положення тіла. Отже, сильні м'язи спини допомагають уникнути сутулості та інших проблем з поставою, забезпечуючи стабільність і правильне вирівнювання хребта [3]. Слабкі м'язи спини часто є причиною появи болю та дискомфорту. Гіперекстензія зміцнює ці м'язи, що допомагає зменшити ризик виникнення болю в спині.

Приклад виконання вправи:

1. Лягти на живіт на спеціальній чи плоскій лавці, закріпити ноги утримувачами.
2. Руки можна схрестити на грудях або за головою.
3. Повільно опускати тулуб вниз, згинаючись у талії, доки не відчується розтягування в нижній частині спини.
4. Плавно піднімати тулуб вгору, випрямляючи спину, аж до вихідного положення. Не потрібно перерозгинати спину.

Важливо виконувати вправу повільно і контролювано, щоб уникнути травмувань та забезпечити максимальну ефективність. Регулярне включення

гіперекстензії у тренувальну програму допоможе зміцнити м'язи спини.

Станова тяга – це базова вправа у силовому тренуванні, яка передбачає піднімання штанги або гантелей чи гир з підлоги до положення стоячи з утриманням їх перед собою на витягнутих руках. Вона залучає велику кількість м'язів, зокрема м'язи спини, стегон, сідниць, рук і плечей. Вправа допомагає розвинути силу, покращити координацію і стабільність тіла. Станова тяга – це одна з найефективніших можливостей покращити поставу і загальний стан здоров'я хребта, базова вправа, яка зміцнює м'язи всього тіла, зокрема спини, стегон і сідниць. Вона значно поліпшує поставу завдяки комплексному залученню м'язів, що підтримують хребет. Станова тяга тренує всі групи м'язів спини, зокрема м'язи-випрямлячі хребта, трапецієподібні та ромбоподібні [4]. Це забезпечує стабільну підтримку хребта і допомагає утримувати його у правильному положенні. Виконання такої вправи покращує гнучкість та мобільність тазостегнових суглобів і спини, що сприяє зменшенню напруження в нижній частині спини та підтримці більш природного положення тіла. Регулярне виконання вправи допомагає зміцнити слабкі м'язи, які можуть спричиняти сутулість або інші проблеми з поставою. Це забезпечує більш рівномірний розподіл навантаження на хребет і сприяє його правильному вирівнюванню. Зміцнення м'язів спини і покращення їх гнучкості допомагають зменшити ризик виникнення болю в спині, особливо у поперековій ділянці, що часто страждає від слабких м'язів та неправильного положення тіла [5].

Основні різновиди станової тяги:

1. Класична:

- виконують зі штангою;
- ноги на ширині плечей, руки трохи ширше плечей;
- основний акцент на м'язах спини, сідницях і стегнах.

REFERENCES

1. Bubela, O.Yu. (2002). *700 vprav dlia formuvannia pravyl'noi postavy [700 exercises for the formation of correct posture]*. Lviv: Ukrainski tekhnolohii [in Ukrainian].
2. Kotsur, N.I. (2019). Porushennia postavy v uchniv serednoho shkil'nogo viku ta yii korektsiia zasobamy fizychnoi reabilitatsii [Postural disorders in middle school students and its correction by means of physical

2. Сумо-станова:

- виконують зі штангою;
- ноги розташовані широко, руки всередині ніг;
- більший акцент на внутрішніх м'язах стегон і сідницях.

3. Румунська:

- виконують зі штангою або гантелями;
- коліна трохи зігнуті;
- спина завжди пряма;
- акцент на задній частині стегон і сідницях.

4. Станова тяга на одній нозі:

- виконують з гантелями або гирями;
- під час виконання на одній нозі друга відводиться назад;
- акцент на м'язах-стабілізаторах, сідницях і стегнах.

Приклади виконання вправи:

1. Штанга. Найпоширеніший інструмент для виконання різних видів станової тяги. Її вагу регулюють, додаючи або знімаючи диски.

2. Гантелі. Використовують для виконання варіацій станової тяги, таких, як румунська станова тяга або станова тяга на одній нозі. Дозволяють збільшити контроль над рухом і покращити баланс.

3. Гирі. Підходять для виконання станової тяги на одній нозі або інших варіацій, при яких важливо утримувати гирі близько до тіла.

Висновки. Для підтримки правильної постави важливо зміцнювати м'язи спини, черевного преса, тазового дна і стегон. Виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення цих м'язів, значно покращить поставу. До таких вправ належать плавання, планка, гіперекстензія, підтягування, станова тяга, присідання і розтягування м'язів для підтримки гнучкості. Регулярне виконання цих базових вправ і правильна техніка виконання приведуть до формування, корекції та утримання правильної постави.

rehabilitation]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 4.1(68.1), 47-52 [in Ukrainian].

3. Boretska, N., Lytvynenko, O. (2016). Vykorystannia himnastychnykh vprav z ozdorovchoiu spriamovanistiю [The use of gymnastic exercises with a health focus]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsional'nogo universytetu im. V.O. Sukhomlynskoho – Scientific Bulletin of Mykolaiv*

National University named after V.O. Sukhomlynskyi, 2, 25-31 [in Ukrainian].

4. Dovhan, N.Yu. (2017). *Vykhovannia fizychnoi kultury studentiv (teoretyko-metodychnyi aspekt): monohrafiia [Education of physical culture of students (theoretical and methodological aspect: a monograph)]*. Mykolaiv: Ilion [in Ukrainian].

5. Voichyshyn, L. Korektsiia i profilaktyka porushen postavy u pidlitkiv zasobamy fizychnoi reabilitatsii [Correction and prevention of postural disorders in adolescents by means of physical rehabilitation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh prac' z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 13(3), 35-39 [in Ukrainian].

Отримано 24.09.2024