

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Алла АЛЬОШИНА, Вікторія ПЕТРОВИЧ

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Проблема формування правильної постави фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку внаслідок об'єктивних і суб'єктивних причин залишається однією з найактуальніших у системі початкової та середньої освіти [2, 4, 5].

Правильна постава формується так, як і інші складні умовні рухові рефлексивні набуваються і закріплюються упродовж всього життя. До основних чинників, що впливають на поставу людини, відносять положення та форму хребта, кут нахилу та розвиток м'язів [2, 4]. Для формування постави має значення не лише сила м'язів, але і їх рівномірний розвиток, розподіл м'язової тяги і рівномірна робота всіх м'язів, які зрештою дозволять зберегти правильну поставу тіла [1, 2, 5]. До ранньої появи дефектів постави призводить недостатня увага до росту та розвитку дитини з боку батьків та вихователів.

Для профілактики порушень постави необхідно систематично виконувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсету, основних м'язових груп, які оточують хребет і утримують його у вертикальному положенні [1, 3, 4].

Основою методики проведення занять фізичними вправами з дітьми молодшого шкільного віку є врахування особливостей їх розвитку. Усі засоби, що використовують для профілактики постави умовно поділяють на три групи: вправи для вдосконалення розвитку рухових якостей, спеціальні вправи для формування правильної постави та коригувальні вправи. Слід також зазначити, що однією з ефективних методик профілактики порушень постави є плавання [1, 2, 3, 4].

Мета. Проаналізувати стан проблеми профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку, які проживають у м. Луцьку.

Завдання дослідження. Вивчити досвід профілактики порушень постави дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури, анкетування, математична обробка результатів.

Анкетування проводилося за допомогою анкет, згідно з рекомендаціями методичної літератури [5]. Питання в анкетах склалися таким чином, щоб була можливість з'ясувати чи використовуються методи профілактики порушень постави молодших школярів у процесі фізичного виховання та у позашкільний час. Питання анкет поділялися на дві групи: загальні та спеціальні. Питання загального характеру несли інформацію про форми, варіанти, форми та засоби профілактичної роботи в режимі дня. Спеціальні питання – теоретичні знання з питань профілактики порушень постави та методи їх практичного використання. Розроблені анкети для вчителів та батьків використали для анонімного анкетування.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз проведеного анонімного анкетування серед вчителів загальноосвітніх шкіл засвідчує, що серед них брали участь вчителі, які мають різний стаж роботи у школі. Так, респонденти, які працюють у

п'яти років, становлять 9,5%, до десяти років – 33%, до п'ятнадцяти років – 24% і до двадцяти років – 33%.

Результати анкетування засвідчують, що гімнастику до занять проводять лише 38% респондентів, фізкультурні хвилинки – 85% респондентів, рухливі ігри на продовжених перервах проводять лише 14% респондентів.

Результати тестування засвідчують, що у школах теоретичні заходи з питань профілактики порушень постави проводяться не інтенсивно. 33% респондентів підтверджують наявність таких заходів, а 67% стверджують про їх відсутність або досить низький та несистематичний рівень.

Варто також зауважити, що у багатьох школах не дотримуються санітарно-гігієнічних вимог до занять з фізичної культури, досить часто у залі займається по два класи і більше, іноді заняття проводяться в приміщеннях, зовсім не придатних для цього. Так, лише 19% респондентів стверджують, що місця проведення занять відповідають вимогам, 14% – що частково відповідають, 67% – що не відповідають вимогам.

На питання про засоби та методи, які використовують з метою профілактики порушень постави, відповіді респондентів розподілилися таким чином: фізичні вправи – 100%, нетрадиційні засоби – 9,5%, показ – 9,5%, бесіда – 38%, аналіз – 19%, теоретичне навчання – 38%.

Досить цікаві показники використання вправ, що сприяють профілактиці порушень постави у різних частинах уроку. Так, 38% респондентів використовує їх протягом всього уроку, 52% – лише у підготовчій частині, 19% – лише у заключній частині уроку.

Аналіз результатів анкетування засвідчує, що під час фізкультурних хвилинки використовують певні вправи. 100% респондентів використовують вправи на розслаблення, 38% – вправи на гнучкість, 80% – вправи на утримання пози правильної постави.

Думки респондентів розійшлися і в питанні про те, які якості необхідно розвивати для профілактики порушень постави. Так, 57% респондентів стверджують, що необхідно розвивати усі фізичні якості для гармонійного розвитку дитини, 29% – вважають, що необхідно розвивати силу та гнучкість, існує декілька думок про необхідність розвитку координації.

100% респондентів надають перевагу плаванню та фізичним вправам, як засоби, що сприяють формуванню правильної постави. Разом з тим певна кількість респондентів вважає за необхідне також використовувати масаж (29%), вправи на розслаблення (9,5%), теоретичне навчання (4,5%) та інші засоби (52%).

Вказують чинники, які негативно впливають на формування правильної постави. До них респонденти відносять наступні: низький рівень фізичного розвитку (29%), недостатня рухова активність (85%), перенесені хвороби (9,5%), недостатнє харчування (24%), соціально-побутові умови (52%), шкідливі звички (19%).

Цікавим є і той факт, що у сучасних технологіях для профілактики порушень постави використовують лише 9,5% респондентів, які вважають, що в їх школах недостатнє методичне і матеріальне забезпечення для профілактики порушень постави.

Цікавим є те, на нашу думку, що 90,5% респондентів не використовують цих технологій і вважають недостатнім методичне і матеріальне забезпечення у школах.

Варто також зауважити, що лише 29% респондентів використовують інформацію наукових досліджень.

Із результатів анкетування ми також дізналися, що 100% респондентів перевіряють теоретичні знання учнів про формування правильної постави, вважає за необхідне залучати сім'ю до профілактики порушень постави у дітей, усі вони знайомі з методиками профілактики постави і використовують під час занять вправи, які сприяють формуванню правильної постави.

Слід також відзначити, що 100% респондентів додають до домашніх завдань вправи на профілактику порушень постави, слідкують за поставою дітей під час ходьби чи бігу і ведуть роз'яснювальну роботу про те, як і чому це треба робити.

Усі 100% респондентів вважають, що необхідно розвивати силу та гнучкість для профілактики порушень постави, вони також використовують різноманітні комплекси з цією метою, однак, хотіли б ознайомитися з новими методиками і отримати комплекси вправ для профілактики порушень постави.

Опитані респонденти одностайно вважають за необхідне проводити додаткові заняття метою профілактики порушень постави, які були б доступними для дітей, дійовими на організм, цікавими за змістом, які б мали нові форми проведення та сучасні технології.

Аналіз результатів анонімного тестування батьків також висвітлює досить цікаві аспекти їх ставлення до проблем профілактики порушень постави.

У дослідженні взяли участь 50 батьків, серед них: 34% респондентів віком від 20 до 30 років, 46% – віком від 30 до 40 років і 20% респондентів старші 40 років. Серед них 76% – жінки і лише 24% чоловіки. Респонденти мали дітей різного віку і статі (22% хлопчики та 18% дівчатка), серед них було 28% хлопчиків 7 років, 16% хлопчиків 8 років, 26% хлопчиків 9 років, 18% хлопчиків 10 років та 18% дівчаток 10 років.

Серед усіх респондентів 40% знає, що у їх дітей є порушення постави, 48% знають, що немає порушень і 16% не знають, чи мають їх діти порушення постави.

Як відомо, взуття має певний вплив на формування стопи, а значить і постави. Цікавим є той факт, що 80% респондентів підтверджують, що їх діти носять спортивне взуття (переважно кросівки) і лише 20% дітей ходить у звичайному взутті.

Меблі у молодшому шкільному віці теж відіграють неабияку роль у формуванні постави. Як засвідчує аналіз, лише 32% батьків придбали для своїх дітей спеціальний стіл та стілець, а 68% дітей готують домашні завдання за звичайними столом та стільцем. Слід також зауважити, що лише 36% дітей займаються фізичними вправами вдома.

Не менш актуальним є питання ранкової гімнастики, однак респонденти засвідчують що лише 14% респондентів дали позитивну відповідь, 86% дітей не виконують ранкову гімнастику.

Здоровий спосіб життя та його пропаганда сприяють формуванню правильної постави, але не всі батьки усвідомлюють цей процес, свідченням чого є те, що лише 48% із них пропагують здоровий спосіб життя (52% не пропагують).

Заняття фізичними вправами сприяє формуванню правильної постави та профілактиці її порушень, тому, на нашу думку, батьки повинні разом із дітьми виконувати їх. Проте лише 18% батьків займаються разом з дітьми, граються з ними, 82% респондентів не мають часу і бажання для таких занять.

Плавання є досить ефективним засобом профілактики порушень постави, тому діти повинні відвідувати басейн. Аналіз анкет свідчить, що лише 30% дітей відвідують басейн, 70% респондентів стверджують, що діти не ходять до басейну.

Не менш важливим є і той факт, що батьки не цікавляться даними обстеження шкільного лікаря. Лише 28% респондентів відповіли, що цікавились результатами таких обстежень, 72% батьків не знають про ці результати.

Аналіз результатів анкетування засвідчує, що 22% батьків не знають, що таке порушення постави, а 56% респондентів не знайомі з поняттям „профілактика порушень постави”. При цьому 50% батьків проводять із дітьми бесіди про поставу та її значення у життєдіяльності людини, хоча з методиками її профілактики знайомі лише 14% респондентів, але ознайомитися з такими методиками і отримати комплекси для профілактики бажають усі 100% респондентів.

Виконання домашніх завдань з фізкультури контролюють лише 4% батьків, слідкують за дотриманням правильної пози під час письма та читання 42% респондентів, а пояснюють, як і чому треба сидіти, лише 32%. Звертають увагу на позу під час бігу та ходьби 50% батьків, а пояснюють, чому і як це потрібно робити, лише 44%.

Серед засобів, які сприяють формуванню правильної постави, респонденти виділяють п'ять груп, причому деякі з них називають лише один засіб, інші – декілька. До основних засобів відносять: фізичні вправи – 52%, фізичну культуру – 40%, меблі – 12%, раціональне харчування – 18%, заняття плаванням – 28%, не знають ніяких засобів 10% респондентів.

До чинників, які негативно впливають на формування правильної постави, батьки відносять шкідливі звички (26%), взуття (48%), меблі (28%), недостатню рухову активність (30%), неправильні пози під час роботи (16%), незбалансоване харчування (38%), не знають ніяких факторів 30% респондентів.

Заслужує на увагу і той факт, що 32% батьків застосовують комплекси для профілактики порушень постави, 4% вважають, що при цьому доцільно розвивати м'язовість. Серед вправ, які доцільно використовувати для формування правильної постави розподіл такий: різні вправи (76%), силу, гнучкість та рівновагу (24%).

Висновки

1. Аналіз результатів анкетування засвідчує, що питанням профілактики порушень постави приділяється недостатня увага як серед батьків, так і серед деяких вчителів. Недостатнім, на нашу думку, є рівень знань у вчителів стосовно сучасних засобів та методів профілактики порушень постави, не всі вчителі використовують наукові досягнення з цієї проблеми, у школах відсутній належний інвентар.
2. Батьки здебільшого пасивно ставляться до здоров'я своїх дітей, не всі контролюють їх під час виконання домашніх завдань, не завжди пропагують здоровий спосіб життя. Слід також зазначити, що у батьків досить низький рівень знань про поставу та методики її профілактики.
3. Учні та батьки повинні зважати на профілактичну роботу, спрямовану, передусім, на попередження можливих порушень постави, досягнення у школярів чіткої уяви про правильну поставу, її значення для здоров'я. Саме тому ми вважаємо за необхідне сприяти формуванню знань про поставу у вчителів, батьків та учнів. Для цього доцільно проводити тематичні бесіди, спеціальні години, зустрічі з медичними працівниками, науковцями, які працюють над цією проблемою.
4. Ми вважаємо, що отримані результати містять інформацію, яка потребує ґрунтовного аналізу, що може суттєво вплинути на процес оптимізації профілактики порушень у дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Андреева Н.Г. Секреты здорового позвоночника. – С-Пб.: Невский проспект, 2001. – 185 с.
2. Кашиба В.А. Биомеханика осанки. – К.: Научный мир, 2002. – 278 с.
3. Крейз Р. К здоровью через естественную осанку: Пер. с англ. – М.: ФАИР ПРЕСС, 1999. – 224 с.
4. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук / Сибирская ГАФК. – Омск, 1997. – 24 с.
5. Степаненкова Э.С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Алла АЛЬОШИНА, Вікторія ПЕТРОВИЧ

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті вивчено проблеми профілактики порушень постави у дітей. На основі анкетування вчителів та батьків вивчено досвід профілактики порушень постави дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовані результати дозволили виявити основні напрямки покращення профілактичної роботи з дітьми цього віку.

Ключові слова: профілактика, порушення постави, анкетування, діти молодшого шкільного віку, вчителі, батьки.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Алла АЛЁШИНА, Виктория ПЕТРОВИЧ

Волинский государственный университет имени Леси Украинки

Аннотация. В статье изучены проблемы профилактики нарушений осанки у детей. На основе анкетирования учителей и родителей изучено опыт профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Проанализированные результаты дали возможность определить основные направления улучшения профилактической работы с детьми этого возраста.

Ключевые слова: профилактика, нарушения осанки, анкетирование, дети младшего школьного возраста, учителя, родители.

PROPHYLAXIS OF VIOLATIONS OF CARRIAGE AT CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE

Alla ALOSHYNA, Viktoriya PETROVICH

Abstract. In the article the problems of prophylaxis of violations of carriage are studied in children. On the basis of questionnaire of teachers and parents experience of prophylaxis of violations

of carriage is trained at the children of junior school age. The analysed results allowed to expose basic directions of improvement of prophylactic work with the children of this age.

Key words: prophylaxis, violations of carriage, questionnaire, children of junior school age, teacher, parents.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА І ПОСТАВОЮ У СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лариса БРОВЧЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку суспільства одним із завдань спеціальної школи являється підвищення ефективності навчання і виховання учнів, створення оптимальних умов для засвоєння навчального матеріалу і оволодіння учнями всіма необхідними вміннями і навичками, забезпеченими шкільною програмою. Але значна кількість відхилень у стані здоров'я школярів за останні роки змушує вносити корективи в процес навчання дітей, створюючи додаткові профілактичні і реабілітаційні програми (Б.К. Тупоногов, 1998; Н.В. Білошицька, 2000, 2004, та інші).

Найбільша кількість відхилень від норми (90%) у стані здоров'я молодших школярів припадає на порушення опорно-рухового апарату (дефекти постави, сколіоз, кіфози, плоскостопість та ін.) (О.Ю. Бубела, 2002; Ю. Клименко, В. Максимський та ін., 2005), а серед молодших школярів з вадами зору, близько 95% мають порушення та деформації опорно-рухового апарату, які нерідко поєднуються з порушеннями внутрішніх органів та нервової системи.

Дослідження показали, що усі форми порушень постави (сколіоз, лордоз, кифоз, плоска спина), частіше виникають у фізично слабких дітей з ослабленим станом здоров'я (М.С. Васильєва, 1983; В.Л. Андрианов, Г.А. Баиров, В.И. Садофьєва, Н.В. Білошицька, 1985; Н.В. Білошицька, 2000 та ін.).

Проблемою фізичного розвитку слабозорих дітей займалися багато дослідників (В.А. Афанасьєв, 1975; Л.Ф. Касаткин, 1975; В.А. Кручинін, 1979; Б.В. Сермеєв, Н.В. Білошицька, 1987; Л. Плаксина, 1998 та ін.). На сьогоднішній день дана проблема залишається актуальною, що дає можливість молодим фахівцям більш глибоко досліджувати її основні аспекти, пропонуючи при цьому різноманітні засоби реабілітації та корекції [2,5,6,9, та інші].

Щодо стосується порушень постави серед слабозорих дітей молодшого шкільного віку, то це питання, в основному, розглядалось в запропонованих фахівцями засобах корекції фізичного розвитку, де враховувались загальний стан соматичного розвитку, рівень рухової активності, сила і тонус м'язового корсету і фізична витривалість даного контингенту дітей. Проте, у літературі недостатньо даних про взаємозв'язок між порушеннями функцій зорового аналізатора і поставою у молодших школярів, що зумовило проведення даного дослідження.