

## ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА КОРЕКЦІЮ ПЛОСКОСТОПІСТІ І ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ксенія ЯРИМБАШ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** У статті розглянуті питання стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Основна увага – профілактика порушень постави і плоскостопості школярів. Проведено аналіз та узагальнення останніх досліджень в галузі фізичної культури та фізичного виховання школярів молодших класів. Запропонована експериментальна апробована методика профілактики порушень постави та плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої методики, доведена її практична значущість.

**Ключові слова:** постава, плоскостопість, порушення, методика, фізична культура, молодший шкільний вік, стан здоров'я.

**Актуальність дослідження.** Здоров'я молодого покоління викликає серйозне занепокоєння. Сучасні наукові дослідження вказують на наявність несприятливих тенденцій щодо здоров'я дітей і підлітків. За даними офіційної статистики МОЗ України, питома частка абсолютно здорових дітей у школах постійно зменшується [1]. Все більше питань із фізичного виховання молоді постає саме в системі шкільної освіти, оскільки за час навчання в школі показники здоров'я учнів поступово погіршуються. За даними МОН України, якщо серед першокласників частка практично здорових дітей наближається до 12 %, то у випускних класах їх чисельність скорочується наполовину, тобто до 6 % [1].

Ще М. М. Амосов визначив [2], що в переліку захворювань школярів збільшується рівень порушень опорно-рухового апарату. Ця тенденція зберігається й досі, оскільки частка школярів, що мають відхилення, до яких належать порушення постави і плоскостопість, наближається до 60 % [3]. Порушення постави і плоскостопість віднесено до важких захворювань. Є випадки, які можуть викликати сколіози, кіфози, лордози інші глибокі розлади здоров'я дітей, а це призводить у подальшому до інвалідності. Саме розповсюдження порушення постави і плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку (за даними різних авторів, від 15 до 50 % [1, 3, 4]) обумовлює актуальність та збільшує потребу удосконалення профілактичної і корекційної роботи в шкільних умовах.

На цей час система фізичного виховання як засіб профілактики і корекції здоров'я дітей у школі, цілісно не сформована [1, 3]. За даними досліджень [1, 3, 5, 6], практичного досвіду викладачів та керівників загальноосвітніх установ існує певний „вакуум” у сфері побудови комплексних корегувальних занять фізичним вихованням для ослаблених дітей, які часто хворіють та мають порушення в стані здоров'я і фізичного розвитку, насамперед постави та плоскостопості. Таким чином, постає потреба у проведенні досліджень і розробки обґрунтованої системи фізичних вправ та їх ефективного застосування для дітей молодшого шкільного віку.

**Мета роботи:** розробити систему корегувальних вправ і експериментально обґрунтувати її вплив.

**Завдання дослідження:** визначити рівень порушень постави і плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку; розробити систему спеціальних фізичних вправ, спрямованих на їх корекцію у дітей молодшого шкільного віку; на підставі даних практичного дослідження оцінити ефективність та розробити методичні рекомендації для застосування таких фізичних вправ для профілактики і корекції плоскостопості і порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження застосовано методи педагогічного спостереження; педагогічного констатуючого і формуючого експерименту; тестування (суб'єктивного та об'єктивного визначення постави і плоскостопості) і математичної обробки даних із визначенням питомих показників для результатів дослідження.

**Методика дослідження.** Розроблено і досліджено спеціальні комплекси вправ, які спрямовані на профілактику порушень постави і корекцію плоскостопості у молодших школярів, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку, а також специфікою і ступенем порушень постави і плоскостопості. Характерною особливістю запропонованої системи вправ є комплексне поєднання засобів корегувальної гімнастики, дихальних вправ та вправ на розтягування.

Комплекси вправ виконували учні молодших класів на заняттях з фізичної культури двічі на тиждень. Тривалість виконання комплексів не перевищувала 5 – 10 хвилин. Залежно від тривалості виконання вправ, учням пропонували виконувати їх або на підготовчій, або на заключній частинах уроків. Додатково, один раз на день, діти, під наглядом вчителя виконували окремі вправи запропонованих комплексів на перервах між уроками. Вдома ці ж вправи виконувались під наглядом батьків у дні, вихідні від занять у школі. Комплексні заняття тривали упродовж 6 місяців.

Під час дослідження підтримувалися щільні контакти з батьками, яким пропонувалося уважно підійти до вибору взуття дитини, щодня контролювати виконання дітьми запропонованих вправ, самомасажу стоп з подальшим обливанням ніг водою з температурою  $+(28...29)^{\circ}\text{C}$ . Також була забезпечена співпраця з медичним працівником школи, який здійснював медичний контроль занять з фізичної культури і комплексами вправ; навчання батьків і дітей прийомам масажу і самомасажу стоп; плантографію дітей із плоскостопістю. Дослідження проводилися за участю вчителів, які на уроках під час фізкультхвилинок застосовували комплексні спеціальні вправи для профілактики вказаних порушень.

На початку і в кінці педагогічного експерименту були проведені тестування (діагностика), щоб об'єктивно визначити зміни у стані дітей після 6 місяців занять спеціальними комплексними фізичними вправами з корекції порушень постави і плоскостопості

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними початкової діагностики плоскостопості було встановлено, що жоден із школярів контрольної та експериментальної груп (по 22 учні в кожній) не мав „норми”. У кожній групі перший ступінь плоскостопості було діагностовано у 7-х (32 %) учнів (4-х дівчаток і 3-х хлопчиків), другу ступінь мали 13 (59 %) дітей (4 дівчинки і 9 хлопчиків), третій ступінь був лише у 2-х (9 %) школярів. Таким чином, саме у дівчаток були виявлені порушення плоскостопості.

В експериментальній групі після виконання комплексних корегувальних фізичних вправ під час проведення занять фізичною культурою та на перервах між уроками впродовж 6 місяців було відзначено істотне поліпшення стану у 17 (77 %) дітей, а також забезпечена профілактика порушень плоскостопості у 7 (32 %) учнів (4 дівчинки, 3 хлопчика), які набули „норму”. У 10-х (45 %) учнів (3 дівчинки, 7 хлопчиків) відзначено наявні позитивні зміни ступеня плоскостопості (зменшення з другого на перший).

Проте у 5 (23 %) школярів (3 дівчинки, 2 хлопчика) він залишився без змін, в тому числі у двох школярів, що мали третій ступінь плоскостопості. Але контрольні плантографії на початку і наприкінці педагогічного експерименту показали, що вузька частина стопи у двох із цих дітей зменшилася на 2 – 3 мм, а також поліпшились показники відстані від внутрішнього краю підошовного поглиблення до зовнішнього краю стопи на 2-4 мм у 3-х школярів. Ці діти або нерегулярно відвідували уроки фізкультури, або з боку їх батьків не було дієвого контролю за виконанням домашніх корегувальних і профілактичних вправ.

Для оцінювання порушень постави і визначення ефективності комплексу фізичних вправ у дітей молодшого шкільного віку застосовано візуальні і розрахункові методи досліджень, результати яких наведено у таблиці 1.

За 6 місяців дослідження в контрольній групі школярів показники ступеня плоскостопості погіршились у 2-х дітей, що мали надмірну вагу, а в інших – залишилися без змін.

Таблиця 1

## Зміни середніх показників постави у дітей контрольної і експериментальної груп

Назва тесту	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Оцінка фіксованих порушень постави, %	17,3	16,9	15,1	8,2
Визначення „ромба Машкова”, см	1,7	1,9	0,92	0,37
Розрахунок плечового індексу та оцінка постави, у.о.	93,2	96,1	91,2	84,3

На початку експерименту при оцінюванні фіксованих порушень постави візуальними методами були виявлені відхилення у 13,6 – 18,2 % школярів, які не мали істотних розбіжностей для контрольної і експериментальної груп. За розрахунком плечового індексу та оцінкою постави у 17 дітей експериментальної групи і 15 – контрольної встановлено суугулу поставу (плечовий індекс становить відповідно 96,1 у. о. і 93,2 у. о.). Показники „ромба Машкова” у дітей із контрольної і експериментальної груп також не мали істотних відмінностей, а розбіжності з показниками норми досягали понад 29,3 % і становить 1,70 см. у дітей із контрольної групи та 1,90 см у дітей із експериментальної групи.

Для визначення ефективності запропонованої комплексної системи вправ, спрямованої на профілактику порушень постави, було проведено повторне тестування наприкінці експерименту. Так, у дітей із експериментальної групи візуальна оцінка порушень постави відхилень від норми не виявлено. Також не виявлено фіксованого порушення постави, яке спостерігалось на початку експериментального дослідження. В дітей із контрольної групи ці зміни були не значні. Розрахунки плечового індексу і оцінка постави зазначили позитивну динаміку у дітей із експериментальної групи, в той час як показники школярів з контрольної групи істотних змін не мали. Показник „ромба Машкова” поліпшився у школярів з обох груп, але в дітей з експериментальної групи він відповідав нормі і не перевищував 0,5 см.

#### Висновок

Застосування комплексної системи фізичних вправ, які поєднували вправи корегувальної гімнастики, дихальні вправи та вправи на розтягування під час занять фізичною культурою, на перервах між уроками та вдома, має підтверджені позитивні результати, поліпшує форму і функцію стопи, поставу у дітей. Ефективність системи вправ доведено експериментально: у 17 % дітей відбулася повна реабілітація дефектів стопи; а у 60 % позначилася тенденція до поліпшення, встановлено позитивну динаміку у профілактиці порушень постави.

#### Список літератури

1. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Козут І. Вплив умов навчання на показники здоров'я шестирічних першокласників // Теорія і методика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 48 – 52.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
5. Коханець П. Зміст та форми організації занять з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку / П. Коханець, В. Коханець // Спортивний вісник придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 117 – 119.
6. Фролова Н. Рівневий підхід у фізичному вихованні учнів початкових класів як компонент формування спортивного стилю життя / Наталія Фролова // Спортивний вісник придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 20 – 22.

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КОРРЕКЦИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Ксения ЯРИМБАШ**

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы состояния здоровья детей младшего школьного возраста. Основное внимание уделено профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей младшего школьного возраста. Проведен анализ и обобщение последних исследований в сфере физической культуры и физического воспитания школьников младших классов. Предложена экспериментальная апробированная методика профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики, доказана ее практическая значимость.

**Ключевые слова:** осанка, плоскостопие, нарушение, методика, физическая культура, младший школьный возраст, состояние здоровья.

## **INFLUENCE OF COMPLEX EMPLOYMENTS OF PHYSICAL CULTURE ON THE CORRECTION OF PLATYPEDIA AND VIOLATIONS BEARING OF THE MIDCHILDHOOD CHILDREN**

**K. S. Yarymbash**

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

**Annotation.** The article deals with considered question of the children's health of midchildhood. Basic attention is a prophylaxis of bearing violations and platypodia of schoolboys. An analysis and generalization of the last researches is conducted in industry of physical culture and physical education of schoolboys of junior classes. The experimental approved method is offered prophylaxis of bearing violations and platypodia for the children of midchildhood. The results testify efficiency of the offered method, the practical is proved meaningfulness.

**Key words:** bearing, platypodia, violation, method, physical culture, midchildhood, state of health.