

УДК 616.711:37.035-057.874

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПРОФІЛАКТИКУ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ

Анастасія СУТУЛА

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлено результати проведеного паралельного експерименту, який спрямовано на оцінювання ефективності комплексної програми профілактики порушень постави в дітей шкільного віку. Показано, що за період експерименту в дітей основної групи порівняно з контрольною суттєво поліпшилися показники асиметрії плечей, лопаток та трикутників талії, шийного та поперекового лордозів, а також величини показників рухливості хребта (уперед, управо та вліво).

Ключові слова: технологія, постава, профілактика, фізична реабілітація, масаж, гідрокінезотерапія, фізкультурні хвилинки.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день в Україні значна увага приділяється проблемі профілактики та лікування порушень постави в дітей шкільного віку [1, 4, 5, 10]. Незважаючи на це, у 80%–90% школярів діагностують порушення постави [2, 7, 8, 9]. Одна з причин виникнення такої ситуації полягає у недостатній ефективності наявних педагогічних технологій та методик, спрямованих на профілактику порушень постави в дітей та молоді шкільного віку (М.Т. Пушкарєва, 1995; Т.И. Губарева, 1989; Н.И.Бурмистрова, 1992; И.В.Пенькова, 1997) [3, 6]. Ось чому проблема ефективного використання уже наявних, а також розробка нових технологій та їх упровадження в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів нині є актуальною, адже освітні установи є єдиною системою суспільного виховання, що охоплює впродовж тривалого періоду все дитячо-підліткове населення країни (В.Н. Кардашенко, Н.Н. Сухова, 1993; А.А. Кудинов, 1994; В.В. Зайцева, 1998; А.М. Черкашов, 1999; О.М. Иванова, 2003, 2004; В.А. Бароненко, С.И. Бугреева, Л.А. Рапопорт, 2005).

Мета дослідження – оцінювання ефективності комплексної технології профілактики порушень постави у школярів.

Методи та організація дослідження. Для оцінювання ефективності комплексної технології профілактики порушень постави у школярів був проведений паралельний експеримент. Він проводився в п'ятих класах однієї з загальноосвітніх шкіл м. Харкова. У дослідженні брали участь 57 школярів (28 дітей з 5-А класу та 29 дітей з 5-Б). При первинному обстеженні в основній групі (5-А клас) 7 учнів (24,2%) мали гармонійний фізичний розвиток, у 9 учнів (33%) були виявлені від 1 до 4 ознак порушень постави, а у 12 учнів (42,8%) було діагностовано від 5 до 10 ознак порушення постави. У контрольній групі (5-Б клас) 8 дітей (27,6%) мали гармонійний фізичний розвиток, у 9 учнів (31%) були виявлені від 1 до 4 ознак порушень постави, а у 12 учнів (41,4%) було діагностовано від 5 до 10 ознак порушень постави. Упровадження комплексної технології профілактики порушень постави здійснювалося впродовж 2012–2013 навчального року. Її ефективність оцінювалися за результатами порівняння в контрольній та основній групах величин змін низки показників, які характеризують поставу: положення таза (2 учня); глибина лордозів (шийного (8 учнів) та поперекового (10 учнів)); відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка С7 хребця, відстань від медіального краю лівої лопатки до остистого відростка С7 хребця (6 учнів); відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка Th7 хребця, відстань від медіального краю лівої лопатки до остистого відростка Th7 хребця (3 учня); рухливість хребта (уперед, управо, уліво); трикутники талії (2). Для порівняння середніх групових показників вибіркової сукупностей використовувався критерій Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати оцінювання у вибраних групах школярів показників, які характеризують їх поставу, представлено в табл. 1. Вони свідчать про те, що на початку дослідження різниця між середньо груповими величинами довжини хребта у вибраних групах статистично незначуща, адже $t_p=1,8$, а $t_{кр}=2,015$, тобто $t_p < t_{кр}$.

Таблиця 1

Результати оцінювання ознак, які характеризують поставу (до експерименту)

Показники	Контингент обстежених дітей				t_p	$t_{кр}$	Результат порівняння t_p з $t_{кр}$	Різниця між середніми показниками
	перша група		друга група					
	n=28		n = 29					
	\bar{X}_1	m_1	\bar{X}_2	m_2				
Довжина хребта сидячи, см	60,3	0,8	58,6	0,5	1,8	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Рухливість хребта: нахил вперед, см	0,7	1,01	1,6	0,8	0,69	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Глибина шийного лордозу, см	2,8	0,3	2,4	0,3	0,42	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Глибина поперекового лордозу, см	1,1	0,3	1,87	0,4	0,74	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка С7 хребця, см	16,7	0,3	17,5	0,4	0,77	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Відстань від медіального краю лівої лопатки до С7, см	16,8	0,38	17,35	0,46	0,83	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка Th7 хребця, см	6,34	0,3	7	0,25	1,7	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Відстань від медіального краю лівої лопатки до Th7, см	6,4	0,3	6,8	0,2	1,1	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Трикутники талії, см	0,02	0,02	0,02	0,02	0	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Відстань від верхньої зовнішньої ості правої клубової кістки до мечовидного відростка, см	26,2	0,7	28,3	0,82	1,96	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Відстань від верхньої зовнішньої ості лівої клубової кістки до мечовидного відростка, см	26,2	0,7	28,4	0,76	2,07	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща

Таблиця 2

Результати оцінювання ознак, які характеризують поставу (після експерименту)

Показники	Контингент обстежених дітей				t_p	$t_{кр}$	Результат порівняння t_p з $t_{кр}$	Різниця між середніми показниками
	основна група (ОГ)		контрольна група (КГ)					
	n=28		n = 29					
	$\bar{X}_{ог}$	$m_{ог}$	$\bar{X}_{кг}$	$m_{кг}$				
Довжина хребта сидячи, см	62,3	0,73	60,2	0,94	1,77	2,015	$t_p < t_{кр}$	не знач.
Рухливість хребта: нахил уперед, см	-3,4	1,32	0,5	1,4	2,05	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Глибина шийного лордозу, см	2	0,15	2,54	0,21	2,076	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Глибина поперекового лордозу, см	2,6	0,26	1,85	0,4	2,08	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка С7 хребця, см	16,7	0,25	17,53	0,31	2,075	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Відстань від медіального краю лівої лопатки до С7, см	16,7	0,25	17,4	0,23	2,05	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка Th7 хребця, см	6,41	0,2	7,1	0,26	2,09	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Відстань від медіального краю лівої лопатки до Th7, см	6,41	0,15	6,9	0,187	2,04	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Трикутники талії, см	0	0	0,02	0,013	0,5	2,015	$t_p < t_{кр}$	значуща
Відстань від верхньої зовнішньої ості правої клубової кістки до мечовидного відростка, см	26,35	0,6	28,53	0,74	2,3	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща
Відстань від верхньої зовнішньої ості лівої клубової кістки до мечовидного відростка, см	26,35	0,6	28,5	0,72	2,3	2,015	$t_p > t_{кр}$	значуща

Така ж особливість проявилась і при порівнянні показників, які характеризують рухливість хребта вперед, вправо та вліво. Результати проведеного аналізу свідчать, що на початку паралельного експерименту різниця між середніми показниками глибини шийного лордозу у вибраних групах статистично незначуща, тому що $t_p=0,42$, а $t_{кр}=2,015$ ($t_p < t_{кр}$). Аналогічний висновок можна зробити й з порівняння середньогрупових показників, які характеризують глибину поперекового лордозу (адже $t_p=0,74$ менше ніж $t_{кр}=2,015$). Різниця між середньогруповими показниками відстані від медіальних країв правої та лівої лопатки до остистого відростка сьомого шийного хребця (C7) в обох групах на початку впровадження технології також незначущі ($t_p < t_{кр}$). Так само незначущою є різниця між середніми груповими показниками, які характеризують відстань від медіальних країв правої та лівої лопатки до остистого відростка сьомого грудного хребця (Th7), адже $t_p < t_{кр}$. Результат порівняння у вибраних групах середніх показників, які характеризують відстань від верхньої зовнішньої ості правої клубової кістки до мечовидного відростка, показав, що $t_p=1,96$, а $t_{кр}=2,015$. Це свідчить про те, що у вибраних групах різниця між означеними середніми показниками статистично незначуща.

Результати проведеного аналізу свідчать про те, що між основними показниками, які характеризують поставу, в першій і другій групах школярів статистичних відмінностей немає (за винятком відстані від верхньої зовнішньої ості лівої клубової кістки до мечовидного відростка). Це дозволило об'єктивно виокремити контрольну (5Б клас) й основну групи (5А клас), що стало основою для проведення паралельного експерименту. Під час проведення паралельного експерименту діти контрольної та основної групи відвідували заняття з фізичної культури, на уроках загального циклу з ними проводилися фізкультурні хвилинки, додатково вони відвідували заняття з плаванням. Основною різницею є те, що з дітьми контрольної групи ці заходи проводилися за звичайною програмою, а для дітей основної групи на уроках фізичної культури в підготовчій частині уроку використовувалися вправи, спрямовані на корекцію та профілактику порушень постави. На уроках загального циклу з дітьми основної групи регулярно проводилися фізкультурні хвилинки профілактичного спрямування (у контрольній групі ці заходи, як показує практика, проводяться недостатньо регулярно). В основній групі з дітьми, які мають виражені ознаки порушень постави, проводилися додаткові заняття з лікувальної фізичної культури та використовувалися реабілітаційні заходи (курс масажу та заняття з лікувального плавання з акцентом на корекцію та профілактику порушень постави).

Після закінчення експерименту в основній і контрольній групах було проведено повторне оцінювання показників, які характеризують поставу. Результати такого оцінювання представлено в табл. 2. Їх аналіз показав, що в обох групах після застосування технології різниця в середніх показниках довжини хребта статистично незначуща. Із матеріалів дослідження видно (див. табл. 2), що за період застосування комплексної технології профілактики порушень постави засобами фізичної реабілітації, у дітей основної групи відносно до контрольної значуще збільшилася рухливість хребта. При повторному обстеженні в дітей основної групи порівняно з контрольною групою різниця між середніми показниками глибини шийного лордозу так само значуще змінилася ($t_p=2,076$, а $t_{кр}=2,015$). Результати експерименту також показали, що середні групові показники глибини поперекового лордозу в основній групі значуще покращилися порівняно з контрольною ($t_p=2,08$, а $t_{кр}=2,015$). Після впровадження комплексної технології в основній групі статистично значуще покращилися і середні групові показники, які характеризують відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка сьомого шийного хребця ($t_p=2,075$, а $t_{кр}=2,015$). Така саме зміна відбулася із середніми показниками відстані від медіального краю лівої лопатки до остистого відростка C7 ($t_p=2,05$, а $t_{кр}=2,015$). Значуще покращилися середні показники, які характеризують відстані від медіальних країв правої та лівої лопатки до остистих відростків сьомого грудного хребця (Th7). Результати дослідження свідчать про те, що різниця між середньогруповими величинами показників відстані від медіального краю правої лопатки до остистого відростка сьомого грудного хребця у основній і контрольній групах статистично значуща, адже $t_p=2,09 > t_{кр}=2,015$. Така ж особливість проявилась і при порівнянні відстані від медіального краю лівої лопатки до остистого відростка сьомого грудного хребця ($t_p=2,04$, а $t_{кр}=2,015$) та відстані від верхньої ості правої та

лівої клубових кісток до мечовидного відростка, адже $t_p=2,3 > t_{кр}=2,015$. Наведені дані свідчать у цілому про позитивний вплив засобів фізичної реабілітації, які використовувалися у процесі проведення паралельного експерименту, на процес формування постави а дітей основної групи.

Висновки:

1. Комплексна технологія профілактики порушень постави у школярів передбачає, по-перше, використання а підготовчій частині уроку фізичної культури спеціальних вправ, спрямованих на корекцію та профілактику в дітей порушень постави (змістовно-підготовча частина технології); по-друге, використання на уроках загального циклу фізкультурних хвилинок, спрямованих на профілактику порушень постави у школярів (закріплювальна частина технології); по-третє, проведення занять з лікувальної фізичної культури, процедур масажу, гідрокінезотерапії з учнями, які мають суттєво виражені ознаки порушень постави (основна частина технології).

2. Результати проведеного дослідження показали, що при повторному обстеженні в дітей основної групи, порівняно з контрольною, покращилися показники симетрії плечей, лопаток і трикутників талії, шийного та поперекового лордозів, а також величини показників рухливості хребта (уперед, управо та вліво), що свідчить про ефективність системи педагогічних заходів, спрямованих на профілактику порушень постави у школярів.

3. Проведені дослідження та їх результати свідчать про те, що значне поширення в дітей та молоді шкільного віку різних форм порушень постави пов'язано з тим, що в системі фізичного виховання школярів усе ще недостатньо уваги приділяється проведенню в режимі навчального дня різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на усунення причинних факторів, які спричиняють порушення постави у школярів і які пов'язані з тим, що близько 85% денного часу школярі проводять без руху.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні комплексної технології профілактики порушень постави в інші загальноосвітні навчальні заклади м.Харкова.

Список літератури

1. *Бондарь Е. М.* Биометрический профиль осанки детей старшего дошкольного возраста / Е. М. Бондарь // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. IX Междунар. науч. конгр. – К., 2005. – С. 225.
2. *Земцова В.* Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59 – 63.
3. *Микитчик О.* Комплексна методика формування постави у дітей 10-12 років. / Микитчик О. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : зб. наук. ст. II Міжнар. наук.-теорет. конферен. кафедри соц.-гуман. дисциплін. – К., НУФВСУ, 2010. – С. 116–123.
4. Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України : наказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005
5. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003.
6. *Нарскин Г. И.* Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Г. И. Нарскин // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – С. 60 – 61.
7. *Сутула В. О.* Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, М. М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2010. – №17 (204). – С. 295 – 305.
8. *Сутула А. В.* Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня як ефективний засіб профілактики порушень постави у школярів / А. В. Сутула, О. В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 1. – С. 112 – 116.

9. Твердохліб М. М. Вплив рухової активності на фізичний розвиток і здоров'я молодших школярів / М. М. Твердохліб, Ю. Л. Дяченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 15 – 17.

10. Фізична культура в школі : навч. прогр. для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закл. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ

Анастасия СУТУЛА

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного параллельного эксперимента, который был направлен на оценку эффективности комплексной программы профилактики нарушений осанки у детей школьного возраста. Показано, что за период эксперимента у детей основной группы, по сравнению с контрольной, существенно улучшились показатели асимметрии плеч, лопаток и треугольников талии, шейного и поясничного лордозов, а также величины показателей подвижности позвоночника (вперед, вправо и влево).

Ключевые слова: технология, осанка, профилактика, физическая реабилитация, массаж, гидрокинезотерапия, физкультурные минутки.

EFFECTIVENESS OF PEDAGOGICAL MEASURES AIMED AT PREVENTING VIOLATIONS OF POSTURE IN SCHOOLCHILDREN

Anastasiya SUTULA

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. The paper presents the results of a parallel experiment, which was aimed to assess the effectiveness of a comprehensive program of prevention of posture violations in school children by means of physical rehabilitation. It is shown that during the period of the experiment in children of experimental group, compared with the control, one significantly improved the indexes asymmetry of shoulders shoulder blades and waist triangles, cervical and lumbar lordosis and increase of spine mobility parameters (forward, left and right).

Key words. Technology, posture, prevention, physical rehabilitation, massage, hydrocolonotherapy, fitness brief classes.