

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Руденко Олександра Миколаївна,

Перес Нуньєс Пілар

студенти

Ляшевич Альона Михайлівна,

к.б.н., старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

Вступ. Головним завданнями системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є збереження та зміцнення їх здоров'я, формування у них ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з базових чинників здорового способу життя, формування у них свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості [4]. Одним з шляхів їх вирішення є забезпечення оптимального рівня рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів [5, 7]. Однак, як свідчить статистика, означені завдання на сьогодні вирішуються не в повній мірі. Так, лише у 5% дітей шкільного віку зареєстровано високий і вищий за середній рівень фізичного здоров'я, близько 90% школярів мають різні відхилення у стані фізичного та психічного здоров'я. У спектрі захворювань школярів визначальне місце займають різні форми порушень постави [8]. Нині кількість дітей з порушеннями постави становить 80-90% від загальної чисельності учнів [1, 3]. Наведена статистика свідчить про необхідність більш глибокого та різнобічного вивчення проблеми порушень постави у дітей та молоді шкільного віку. У навчальній програмі з фізичної культури для 5-11 класів у інваріантному модулі «Загальна фізична підготовка» передбачено використання вправ для формування та профілактики постави у школярів середнього та старшого шкільного віку. Однак, проблема порушень постави у школярів усе ще залишається невирішеною. Вона потребує комплексного підходу, який би

враховував увесь спектр соціально-педагогічних факторів, що в тій чи іншій мірі впливають на формування постави у дітей та молоді шкільного віку. При цьому важливим практичним завданням є розробка й упровадження до навчального процесу в школі довготривалих програм фізичного виховання школярів, які мають порушення постави [6]. У цьому процесі, на думку ряду дослідників [1, 2], саме школа повинна бути основним місцем де проводиться фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на формування правильної постави у дітей.

Мета роботи. Впровадити в навчально-виховний процес комплекс спеціальних заходів спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави в учнів загальноосвітніх шкіл.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи, характерні для теоретичних та прикладних досліджень у сфері фізичного виховання: аналіз літературних джерел; аналіз документів; узагальнення існуючих підходів до використання засобів фізичного виховання з метою профілактики порушень постави у школярів; педагогічне спостереження; експертні оцінювання; методи статистичного аналізу результатів дослідження.

Результати та обговорення. Для визначення структури та динаміки вікових змін показників постави у дітей та молоді шкільного віку були обстежені 76 учнів загальноосвітніх Краснопільської загальноосвітньої школи Житомирської області. Результати дослідження проявів відхилень від норми показників, які характеризують поставу у дітей за період їх навчання у школі представлені на Рис. 1.

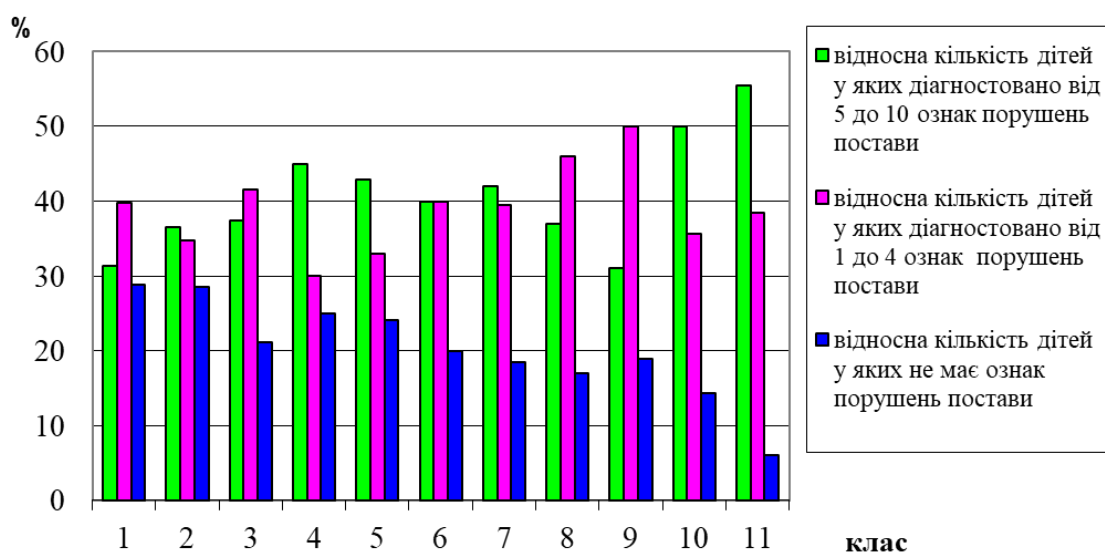


Рис. 1. Динаміка проявів порушень постави у школярів 1-11 класів

В сучасній школі у 48% школярів діагностується від 5 до 10 ознак відхилень у поставі, у 45% – від 1 до 4 таких ознак, а кількість дітей, у яких не виявлено ознак порушень постави становить усього 7%.

Запропонована нами система заходів для профілактики та корекції порушень постави в учнів середніх та старших класів була спрямована на забезпечення взаємодії та взаємозв'язку урочної, позаурочної та позашкільної форм фізичного виховання школярів за напрямком профілактики та корекції у них порушень постави. Вона складалася з двох модулів – базового, який включає загально-розвивальний та спеціальний компоненти, та корекційного.

Для оцінки ефективності програми профілактики та корекції порушень постави в систему фізичного виховання школярів був проведений послідовний педагогічний експеримент.

В таблиці 1 представлені результати оцінки ознак, які характеризують поставу до та після проведення послідовного експерименту учнів. Отримані дані свідчать про те, що різниця в середніх показниках довжини хребта до та після проведення експерименту статистично не значуща, адже $t_p=1,55$, менше $t_{кр}=2,015$. Але відбулося збільшення за абсолютною величиною цього показника, що пов'язано з природнім ростом дитини за рік. Із матеріалів

дослідження видно, що за період застосування профілактичного та корекційного модулів значуще покращилась рухливість хребта ($t_p=2,07$, а $t_{кр}=2,015$). Результати експерименту також показали, що середній показник шийного лордозу значуще покращився, тому що $t_p=2,04$, а $t_{кр}=2,015$ ($t_p > t_{кр}$). За період впровадження профілактичного та коорекційного модулю показник шийного лордозу покращився на 0,94 см. При повторному обстеженні середній показник поперекового лордозу статистично не значуще, адже ($t_p=1,7$, а $t_{кр}=2,015$). Але відбулося покращення цього показника по абсолютним величинам. Отримані дані свідчать про те, що в учнів шостого класу статистично значуще змінились середні показники, які характеризують відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка шийного хребця ($t_p=2,11$, а $t_{кр}=2,015$). Така саме зміна відбулася і з середніми показниками відстані від медіального краю лівої лопатки до остистого відростку С7 ($t_p=2,12$, а $t_{кр}=2,015$). Із матеріалів дослідження видно, що за період застосування профілактичного та корекційного модулів значуще покращились середні показники, які характеризують відстані від медіальних країв правої та лівої лопатки до остистих відростків шийного грудного хребця. Так, різниця між середніми показниками відстані від медіального краю правої лопатки до остистого відростка шийного грудного хребця до та після впровадження модулів статистично значуща, адже $t_p=2,14 > t_{кр}=2,015$. Така ж особливість проявилась і при порівнянні відстані від медіального краю лівої лопатки до остистого відростка шийного грудного хребця ($t_p=2,08$, а $t_{кр}=2,015$). Результати експерименту також показали, що середні показники відстані від верхньої наружної ості правої та лівої клубових кісток до мечевидного відростку значуще покращились. Аналогічна ситуація спостерігалась із різницею середніх показників відстані від верхньої наружної ості лівої клубової кістки до мечевидного відростку ($t_p=2,03$, а $t_{кр}=2,015$).

Таблиця 1

**Зміна показників, які характеризують поставу дітей за період
впровадження базового модулю програми (p=0,05)**

Показники	Результати оцінки (n=15)				t _p	t _{кр}	Результат порівняння t _p з t _{кр}	Різниця між середніми показниками
	до впровадження програми		після впровадження програми					
	X ₁	m ₁	X ₂	m ₂				
Довжина хребта, сидячи, см	62,62	1,56	66,125	1,64	1,55	2,015	t _p < t _{кр}	не значуща
Рухливість хребта: нахил вперед, см	-2,625	2,26	3,625	1,99	2,07	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Глибина шийного лордозу, см	3,7	0,4	2,76	0,24	2,04	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Глибина поперекового лордозу, см	1,16	0,68	2,475	0,37	1,7	2,015	t _p < t _{кр}	не значуща
Відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка хребця, см	18,87	0,69	20,85	0,64	2,11	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Відстань від медіального краю лівої лопатки до, см	18,9	0,68	20,87	0,64	2,12	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Відстань від медіального краю правої лопатки до остистого відростка хребця, см	7,15	0,46	8,5	0,45	2,14	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Відстань від медіального краю лівої лопатки до, см	7,35	0,4	8,56	0,43	2,08	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Відстань від верхньої зовнішньої ості правої клубової кістки до мечовидного відростку, см	28,5	0,75	30,75	0,79	2,08	2,015	t _p > t _{кр}	значуща
Відстань від верхньої зовнішньої ості лівої клубової кістки до мечовидного відростку, см	28,56	0,75	30,75	0,79	2,03	2,015	t _p > t _{кр}	значуща

Висновки. Ефективним засобом для профілактики у школярів порушень постави, окрім уроків фізичної культури, є систематичність у проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (фізкультурні хвилинки, паузи та ін.), які б включали комплекси вправ, спрямованих на корекцію постави у дітей. Результати проведених досліджень показали, що в групі, в якій впроваджувались усі модулі комплексної програми, показники глибини шийного лордозу та глибини поперекового лордозу покращились, відповідно, на 40% та 58%, тоді як у групі в якій спеціальний модуль програми не використовувався лише, відповідно, на 24% та 41%. Результати усього комплексу проведених досліджень з впровадження програми профілактики та корекції порушень постави в учнів основної школи, в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів, свідчать про її ефективність.

Використана література

1. Герасименко В. В. Корекція порушень постави та сколіозів I-II ступенів у дітей: автореф. дис. канд. мед.наук / В.В. Герасименко. – Вінниця, 2010. – 23 с.
2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Климовицький В. Г. Новий підхід проведення поглиблених оглядів дітей та підлітків для виявлення порушень постави / В. Г. Климовицький, А. В. Владзимирський, Т.В. Попова // Вестник гигиены и эпидемиологии. – Донецьк, 2010. – Том 14. – №1. – С. 124-128.
4. Корд Махназ. Фізична реабілітація дітей 6-8 років із порушенням постави у фронтальній площині та сколіотичною хворобою в умовах загальноосвітніх шкіл ІРАНУ: автореф. дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02. «Фізичне виховання і спорт» / Корд Махназ. – Київ, 2010. – 21 с.
5. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи / Т.Ю. Круцевич [та ін.]: Київ, 2009. – 312 с.

6. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Петрович В.В. – Львів, 2010. – 21 с.

7. Пешкова О.В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О.В. Пешкова, О.М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – №2. – С. 84-88.

8. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Юмашева Любов Іванівна // Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – 20с.