РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бекас О. О., Романовський А. О.
Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті описано основні аспекти розробленої технології використання коригуючих впливів для підвищення відстаючих від вікових норм показників підготовленості дітей молодшого шкільного віку та результати її застосування. Застосована технологія має блочну структуру та передбачає реалізацію положення оздоровчого розділу програми, куди включені різноманітні засоби фізичної культури. Представлені програмні положення відрізняються від відомих тим, що в них відбувається інтеграція загальнорозвивальних і спеціальних вправ із коригуючими засобами фізичної культури. Запропонована технологія – це системне об'єднання вправ для корекції та профілактики порушень постави.

Вступ. Недоліки педагогічного впливу у дошкільному віці особливо позначаються на школярах молодшого віку. Аналіз існуючих педагогічних методик формування правильної постави показав, що найбільшу увагу розробники приділяли позаурочним заняттям з фізичної культури, ранковій гігієнічній гімнастиці, фізкультпаузам, фізкультхвилинкам, іграм на перервах, додатковим заняттям [2, 3, 6, 7, 9]. Огляд літературних джерел дозволяє стверджувати, що усі розроблені методики будуються на двох основних положеннях: формування м'язового корсету та вироблення стереотипу правильної постави у молодших школрів [1, 3, 4, 5, 8]. Програмою фізичного виховання у молодшій школі передбачено формування правильної постави, проте засоби й методи, що використовуються для вирішення цього завдання, як показує практика, не є ефективними. Існує потреба у розробці рекомендацій щодо профілактики порушень постави безпосередньо у процесі уроку з фізичної культури, коли відбувається виховання основних фізичних якостей і навчання основним руховим умінням та навичками.

Метою дослідження є профілактика порушень постави учнів молодших класів засобами фізичного виховання на уроках фізичної культури.

Для досягнення поставленої мети ми розробили технологію формування постави та профілактики її порушень у дітей молодшого шкільного віку та оцінили її ефективність.

Метод дослідження: анкетування; аналіз медичних карток; антропометрія; візуальний скринінг стану постави; подометрія; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; тестування фізичних якостей; методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічне спостереження включало планомірний аналіз і оцінку методів організації та проведення навчально-виховного процесу під час уроків фізичної культури; за допомогою анкетування вивчалися умови навчання і побуту школярів; особливості фізичного розвитку та постави молодших школярів.

До об'єкта педагогічного спостереження ми віднесли вплив різних засобів і методів фізичного виховання на динаміку зміни постави у дітей молодшого шкільного віку. Педагогічний констатувальний експеримент проведено з метою отримання попередньої інформації про показники фізичного розвитку та для реєстрації кількісних показників, що характеризують порушення постави дітей молодшого шкільного віку. Всього обстежено 33 учні 1-го класу, 31 учень 2-го класу; 30 учнів 3-го класу та 27 учнів 4-го класу.

У педагогічному експерименті брали участь 30 хлопчиків 8-9 років, які було розділено порівну на основну (ОГ) та контрольну (КГ) групи. Методика фізичного виховання в КГ будувалася традиційно, відповідно до шкільної програми фізичної культури, в ЕГ — з використанням розробленої нами технології формування правильної постави. Тривалість педагогічного експерименту склала 6 місяців.

Проведене анкетування серед батьків виявило недостатню їх компетентність у питаннях профілактики та корекції відхилень опорно-рухового апарату своїх дітей. У батьків, відсутнє чітке уявлення про вплив фізкультурно-оздоровчих занять на організм дитини.

Проведене попередне дослідження з оцінки медичних карток школярів, подометрії та візуального скринінгу стану опорно-рухового апарату у школярів дозволило констатувати функціональні відхилення у системі опорно-рухового апарату основні з яких: викривлення в сагітальній і фронтальній площинах, асиметрія плечового пояса, сколіотична постава, сплощення стоп. У віці 8-9 років нами встановлено різке зменшення кількості дітей, що мають нормальне склепіння стопи, при деякій стабілізації в 10-річному віці. Проаналізувавши отримані дані, були виявлені порушення склепіння стоп у 21 дитини, що становить 70 % від загальної кількості досліджуваних у віці 8-9 років. У 6 осіб виявлено плоскостопість – школярі мають показники – трохи сплющена стопа вище середніх величин. За даними візуального скринінгу у фронтальній площині у 2 хлопчиків зареєстровано положення голови на оцінку – «погано», а саме – нахил голови у ліву сторону – 12,5% . Відповідно 25% учнів мають опущене праве плече – це 4 учні, у двох з них також відмічено незначний вигин хребта у шийно-

грудному відділі у ліву сторону. У сагітальній площині нами відмічено зміщення хребта відносно *вертикальної осі у шийному та шийно-грудному відділі у 25% досліджуваних.* Отримані результати стали передумовою для розробки технології профілактики порушень постави.

У дослідженні були використані рухові тести: вис на зігнутих руках, нахил тулуба вперед із положення сидячи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с., човниковий біг «4 х 9м», біг 30 м.

Розроблена технологія профілактики порушень постави має блочну структуру. Ключовими моментами розробки технології є оцінка особливостей ОРА та моторики дітей. Використання коригуючих вправ передбачає зміцнення та відновлення силового балансу м'язів тулуба, які залучені у підтримці нормальних фізіологічних вигинів хребта та ортоградної пози дітей. Структурні елементи технології представляють собою систему загальнометодичних і специфічних принципів, сукупність форм організації оздоровчих занять, прийоми навчання формування навику правильної постави, педагогічний моніторинг.

Результати хлопчиків ЕГ за період дослідження істотно підвищилися у рухових тестах, які характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості, у хлопчиків КГ позитивна динаміка по більшості тестів була незначною та статистично недостовірною ($p>0,05$). У ЕГ статистично достовірні зміни відбулись у рухових тестах, що характеризують рівень розвитку сили *(*вис на зігнутих руках*)* – на 4,27 с *(*$p<0,05$*)*; силової витривалості м'язів тулуба *(*піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с) – на 3,47 раза *(*$p<0,05$*)*; гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи*)* – на 2 см *(*$p<0,05$*)*. Вважаємо, що приріст результатів, у першу чергу викликаний спеціальним тренуванням м'язів спини і черевного преса, що сприяють зміцненню м'язового корсета і підвищенню статичної витривалості м'язів, що утримують хребет.

У результаті дослідження ефективності розробленої програми і методики профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку та системи домашніх завдань було встановлено, що дана програма вплинула на поліпшення показників постави дітей, а також на зниження загальної кількості порушень постави на 13,1%.

Висновки. Реалізація запропонованого алгоритму дозволить проводити планомірну роботу з профілактики і корекції відхилень опорно-рухового апарату дітей у початковій школі, що сприятиме впровадженню в систему фізичної культури науково-обґрунтованих підходів до використання засобів фізичного виховання і методів контролю за станом опорно-рухового апарату дітей, та безсумнівно, позитивно позначиться на поліпшенні фізичного стану дітей, сприятиме їх гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я.

Необхідно відзначити, що подальша розробка теорії проблеми, її конкретизація зможе істотно змінити в теоретичному і практичному аспектах питання профілактики та корекції відхилень опорно-рухового апарату різних вікових груп засобами фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Бекас О., Степаненко І., Кулаков О., Картова І. Особливості фізичного стану молодших школярів, які займаються боротьбою дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць.* 2019. В. 7(26). С.7-13.

2. Бекас О. О., Мацейко І. І., Ліфман Я. С., Бекас В. А. Корекція функціонального стану опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи засобами фізичної терапії у школярів зі сколіозами I-II ступеня і плоскостопістю. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вип. № 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 4–11.

3. Бубела О.Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах // *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики:* Зб. наук. матеріалів кафедри теорії і методики гімнастики ЛДІФК. Львів, 2000. С. 27–29.

4. Кузнецова З.М., Кудяшева А.Н. Сколиоз в младшем школьном возрасте. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта,* 2007. Т.1, № 2. С.35–43.

5. Ліфман Я. С. Сколіоз у дітей: причини, діагностика, методи консервативного лікування. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві:*збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2017. С. 217–224.

6. Мороз Л. В. Профілактика порушень постави та зору учнів в умовах загальноосвітніх навчальновиховних закладів : метод. рек. / уклад. Л. В. Мороз. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. 40 с.

7. Попова Т.В., Владзимирський А.В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків. *Журнал «Травма».* Т. 11. № 5. 2010. С. 44 – 49.

8. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання,* 2014. № 04. С. 38–44.

9. Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2013. № 1. С. 21-26. DOI: http:// dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006