

Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання

Резюме

На основании определенных количественных данных биометрического профиля осанки детей 5—6 лет разработана технология, что позволяет с помощью физических упражнений влиять на нарушения опорно-двигательного аппарата в целом.

Такая технология включает коррективно-профилактический макроцикл, который направлен на устранение нефиксированных и предупреждение фиксированных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Summary

Certain quantitative data concerning biogeometrical profile of posture in 5-6 years old children has permitted developing technology which makes it possible to influence disorders of the whole locomotive system by means of physical exercises.

That technology includes a correction-prophylactic macrocycle which is aimed to remove non-fixed disorders of the locomotive system and to prevent fixed ones.

Постановка проблеми. Аналіз стану здоров'я дітей 5—6 років, тобто старшого дошкільного віку, протягом останніх років не дає підстав для оптимізму. Дані досліджень [5, 3] свідчать про те, що захворюваність дітей, які відвідують дошкільні заклади, залишається високою і має тенденцію до збільшення.

Дослідження багатьох фахівців [2—4] свідчать про те, що понад 70 % дітей, які йдуть до першого класу загальноосвітніх шкіл, мають різні функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) — порушення постави у сагітальній площині зі збільшенням і зменшенням фізіологічних вигинів хребта, порушення постави у фронтальній площині, порушення опорно-ресорних властивостей стопи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок із науковими та практичними завданнями. Теорія і методика фізичного виховання останнім часом збагатилися великою кількістю наукових даних, присвячених питанню профілактики та корекції порушень постави у дітей старшого дошкільного віку

Г. І. Нарскіним [3] на основі використання модульного підходу запропонована технологія профілактики і корекції відхилень ОРА у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку; диференційований підхід до діагностики та корекції різних ознак порушень постави, обґрунтований у роботі Т. А. Гутерман [1]; з метою корекції порушень постави і плоскостопості А. А. Поталчук [6] пропонує використовувати як фізичні вправи, так і гігієнічні фактори, важлива роль при цьому

відводиться режиму дня і статодинамічному режиму.

Незважаючи на значну кількість науково-методичних розробок, у спеціальній літературі відсутні відомості про особливості організації оздоровчих заходів для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями постави з урахуванням показників просторової організації їхнього тіла, які, власне, і є зовнішнім видимим чинником певної постави.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.2.1. "Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини".

Мета дослідження — розробити технологію корекції порушень постави у дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, відеозйомка та біомеханічний аналіз постави, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан здоров'я дітей нині не відповідає потребам і потенційним можливостям сучасного суспільства. Близько 80 % дітей дошкільного віку мають відхилення фізичного розвитку [1, 3, 5], що, зазвичай, відбивається на просторовій організації тіла: погіршується вертикальна стійкість тіла, функціональний стан ОРА, змінюється гоніоме-

тріа сагітального та фронтально-го профілю постави.

У результаті проведеного дослідження нами виявлено, що тільки 12,5 % обстежених дітей не мають функціональних порушень ОРА, а найпоширенішими видами порушень біогеометричного профілю постави є: порушення постави у фронтальній площині — у 47,5 %; кругла спина — у 11,25 %; кругло-увігнута спина — у 7,5 %; плоска — у 5 %; плоско-увігнута — у 2,5 %. Встановлено, що 13,75 % мають комбіновані порушення постави у фронтальній і сагітальній площинах.

Спираючись на дані аналізу спеціальної науково-методичної літератури та власні експериментальні дослідження, нами розроблено технологію корекції функціональних порушень ОРА дітей, що враховує необхідність тісного зв'язку виховно-освітнього та виховно-оздоровчого напрямів.

Виховно-освітня робота спрямована на формування потреби у здоровому способі життя і включає в себе накопичення теоретичних знань про фактори, що впливають на здоров'я людини, формування навичок здорового способу життя, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, стимулювання дитини активно включатися у процес фізичного виховання, а виховно-оздоровча робота спрямована на профілактику та корекцію порушень постави дітей.

Під час розробки технології корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла, ми виходили з основних педагогічних принципів і дотримувалися таких умов:

- систематичності використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію функціональних порушень ОРА дітей;

- організації раціонального статодинамічного режиму дошкільнят;

- регламентації та суворого дозування навантажень, адекватності їх застосування;

- інформування дітей та їхніх батьків про хід корекційних заходів [7].

Під час відбору оздоровчих засобів для дітей дошкільного віку використовувалися критерії доступності, відповідності віковим спроможностям, найбільшій ефективності, відповідності видам діяльності корекційно-профілактичних заходів, простоти виконання та найменших витрат часу під час навчання.

Розроблена технологія складається з корекційно-профілактичного макроциклу, що включає утягуючий, коригуючий та підтримуючо-оздоровчий етапи.

У цьому макроциклі щодня проводяться різні форми організації рухової діяльності дітей, які використовуються відповідно до режиму дошкільного навчального закладу: фізкультурні заняття; коригуючі заняття; фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, вправи після денного сну, загартовуючі заходи) активний відпочинок (фізкультурні свята; самостійна рухова діяльність дітей). Використання таких форм організації рухової діяльності дозволяє забезпечувати своєчасну зміну видів діяльності та не допускати перевтоми у дітей, одночасно забезпечуючи їх високий рівень рухової активності протягом дня.

Інтегровані фізкультурні заняття, що проводилися у нашому дослідженні, передбачають комплексне використання засобів фізичного виховання: гігієнічних чинників (гігієна місця проведення занять, взуття та одягу для занять, доцільне, з огляду на розпорядок дня, місце і час проведення занять у навчально-

виховному процесі дошкільного навчального закладу), природних оздоровчих чинників (повітря лісопаркової зони, метеорологічні чинники, природний рельєф місцевості), фізичних вправ (рухливих ігор, прикладних, гімнастичних та інших спортивних вправ).

Ми приділяли особливу увагу формуванню навички правильної постави: набутті правильних поз дітей — під час вертикального положення, ходьби, сидячи й уві сні.

Важливе місце у технології корекції функціональних порушень ОРА належить роботі з батьками, оскільки формування у дітей навичок здорового способу життя можливе тільки за їх активної участі. Проводилося ознайомлення батьків зі змістом фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі, спрямованої на профілактику та корекцію функціональних порушень ОРА. Для цього організовувалися батьківські збори, консультації, дні відкритих дверей і практична демонстрація форм роботи з дітьми.

Метою утягуючого етапу є підготовка функціональних систем організму дітей до фізичного навантаження.

На цьому етапі переважно використовуються динамічні вправи, вправи циклічного характеру, що сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної системи, дихальної системи і тим самим загальному зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності організму.

У процесі проведення утягуючого етапу нами забезпечувалася попередній контроль із метою виміру та аналізу стану ОРА та просторової організації тіла дітей.

Згідно з виявленими найбільш інформативними показниками фізичного розвитку та просторової організації тіла дітей був розроблений алгоритм попереднього контролю стану ОРА, який включає:

- вимір показників просторової організації тіла: вимір біогеометричного профілю постави (кут нахилу голови, кут зору, кут нахилу тулуба, кут асиметрії плечей, кут асиметрії лопаток); визначення локалізації загального центра тяжіння тіла дітей; визначення показників, що характеризують ступінь стійкості тіла дітей (передній і задній радіус стійкості, передній і задній момент стійкості, передній і задній кут стійкості);

- визначення рухливості хребта;
- визначення статичної та динамічної витривалості м'язів спини та живота;
- складання корекційних комплексів фізичних вправ із урахуванням індивідуальних особливостей просторової організації тіла дітей старшого дошкільного віку.

Метою коригуючого етапу є корекція порушень ОРА у дітей з урахуванням просторової організації їхнього тіла.

Основною формою занять є коригуюча гімнастика, яка становить систему вибірково фізичних вправ, що дозволяють коригувати функціональні порушення рухового апарату дітей із урахуванням індивідуальних біомеханічних особливостей їхньої моторики.

Однією з основних умов підбору коригуючих вправ був вплив функціональних порушень ОРА на просторову організацію тіла дітей старшого дошкільного віку.

У заняттях використовуються розроблені нами комплекси вправ, направлені на нормалізацію кута нахилу голови, кута нахилу таза, кутів стійкості, кутів асиметрії плечей та лопаток.

При корекції порушень постави використовуються симетричні вправи, які сприяють ліквідації асиметрії м'язового тону. Крім того, використовуються вправи, які сприяють зміцненню м'язів ший, плечового пояса, грудей, спини з акцентом на розви-

ток сили та силової витривалості м'язів, що фіксують лопатки, зведені разом.

Необхідною умовою формування статодинамічної постави є зміцнення м'язів, що здійснюють фіксацію основної пози прямостояння.

Для формування навичку вертикальної стійкості дуже важливим є відчуття власного тіла у просторі. Правильні вихідні положення, правильне виконання вправ розвивають м'язово-суглобне відчуття, допомагають виробити правильний руховий стереотип.

Упродовж усього коригуючого етапу проводиться поточний контроль із метою здобуття інформації про вплив засобів фізичного виховання на просторову організацію тіла дітей.

На цьому етапі контролю вимірюються наступні показники: кут нахилу голови, кут зору, кут нахилу тулуба, кут асиметрії плечей, кут асиметрії лопаток, силова витривалість м'язів спини та живота.

Для вимірювання цих показників використовуються педагогічне тестування і біомеханічний відеокомп'ютерний аналіз.

Підтримуючо-оздоровчий етап спрямований на збереження і закріплення навички статодинамічної постави і досягнутого рівня розвитку моторики.

Для закріплення навички правильної статодинамічної постави нами було запропоновано проведення свята "Граціозна постава". Проведення фізкультурних свят позитивно впливає на удосконалення рухових навичок, розвиток фізичних та морально-вольових якостей дітей, підвищує інтерес до занять фізичними вправами, позитивно впливає на здоров'я дітей, підвищує самооцінку, вчить комунікабельності.

Під час проведення свята всі діти долучаються до участі у різних змаганнях. При цьому діти ведуть себе більш безпосередньо ніж на фізкультурних заняттях, що дозволяє їм рухатися без

особливої напруги та більш природно використовувати ті рухові вміння та навички, які вони вже опанували.

На початку фізкультурного свята дітям розповідають, що необхідно виконувати прості фізичні вправи, які допоможуть не тільки зберегти, а й зміцнити здоров'я, оскільки причина багатьох хвороб — недостача руху, і для повноцінного розвитку організму потрібно активно рухатися.

Також свято "Граціозна постава" включає музичну розминку, основу на імітаційних рухах тварин, рухливі ігри та естафети, за перемогу в яких дітей нагороджують медалями "Гарна постава".

Наприкінці підтримуючо-оздоровчого етапу проводиться етапний контроль, метою якого є оцінка ефективності оздоровчих заходів.

На цьому етапі контролю проводиться реєстрація показників просторової організації тіла: вимірюється біогеометричний профіль постави, локалізація загального центра тяжіння тіла; проводиться вимір показників, що характеризують ступінь стійкості тіла дітей; визначається рухливість хребта, статична і динамічна витривалість м'язів живота й спини.

Висновки

1. Теоретичний аналіз сучасної науково-педагогічної літератури, а також результати власних педагогічних спостережень свідчать про тенденцію збільшення кількості корекційних груп для дітей із різними функціональними порушеннями ОРА. Викладене дозволяє вважати, що дослідження, присвячене розробці технології корекції порушень постави у дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла, дасть змогу прискорити вирішення означеної проблеми.

2. Найпоширенішими функціональними порушеннями ОРА у дітей старшого дошкільного віку є: порушення постави у фронтальній площині, що спостерігаються у 47,5 % дітей; порушення постави у сагітальній площині зі збільшенням фізіологічних вигинів хребта — у 18,75 %, зі зменшенням фізіологічних вигинів хребта — у 7,5 %; комбіновані порушення постави — у 13,75 %.

3. Отримані дані дали змогу обґрунтувати та розробити технологію корекції порушень постави для дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла, що складається з корекційно-профілактичного макроциклу, а також включає три етапи — утягуючий, коригуючий, підтримуючо-оздоровчий. Складовою частиною розробленої технології є педагогічний моніторинг, що дозволяє спостеріга-

ти, вимірювати та оцінювати показники біогеометричного профілю постави, функціонального стану ОРА, а також біостатичні показники тіла дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

4. Використання технології корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку з урахуванням індивідуальних особливостей просторової організації тіла у процесі фізичного виховання відкриває нові методичні підходи до формування навички правильної статодинамічної постави.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням просторової організації суглобних компонентів стопи дітей старшого дошкільного віку.

1. *Гутерман Т. А.* Дифференційована корекція порушень осанки у дітей 6–7 лет средствами оздоровительной физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Т. А. Гутерман. — Краснодар, 2005. — 25 с.

2. *Забалуева Т. В.* Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т. В. Забалуева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 4. — С. 51–54.

3. *Нарский Г. И.* Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Г. И. Нарский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 4. — С. 60–61.

4. *Неретина Е. В.* Диагностика и консервативное лечение асимметрии таза у детей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук / Е. В. Неретина. — Иркутск, 2001. — 20 с.

5. *Пенькова И. В.* Состояние опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста / И. В. Пенькова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 2. — С. 53–57.

6. *Потапчук А. А.* Бодрящая гимнастика как средство коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников / А. А. Потапчук // Адаптивная физическая культура. — 2006. — № 2. — С. 30–32.

7. *Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич.* — К.: Олімп. л-ра, 2008. — Т. 2. — 320 с.