

Профілактика порушень постави молодших школярів із відхиленнями розумового розвитку засобами адаптивної фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Рухова активність є могутнім біологічним стимулятором життєвих функцій дитячого організму. Потреба у рухах – одна з основних фізіологічних особливостей дитячого організму й надзвичайно необхідна для його нормального формування та розвитку, адже рух у будь-якому його прояві адекватний руховим можливостям дітей, завжди виступає як оздоровчий чинник. Саме цим можна пояснити високу ефективність різноманітних методик і форм проведення занять, коли їх основою є загальний вплив на організм у поєднанні зі спеціальними фізичними вправами [1; 3; 5; 7].

Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань адаптивного фізичного виховання. Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду, а й із фізіологічного: створюючи найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення й нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність. Навичка правильної постави формується на базі м'язово-суглобового відчуття, яке дає змогу відчувати правильні положення частин тіла [2; 4; 6].

Основним засобом профілактики порушень постави є оптимально організований процес адаптивного фізичного виховання молодших школярів із відхиленнями розумового розвитку, яке має поступово включати нові засоби та методи фізичної культури, властиві їхньому віку й розвитку [3; 5; 6; 7].

Постава формується в процесі росту організму дитини в тісному взаємозв'язку з розвитком інших рухових функцій. У молодшому шкільному віці постава має нестійкий характер. Установлено також, що всі форми порушень постави частіше виникають і розвиваються у фізично слабких дітей, а до ранньої появи дефектів постави призводить недостатня увага до росту та розвитку дитини зі сторони батьків і вихователів [1; 3; 4; 5].

Варто також зауважити, що в руховій сфері дітей із відхиленнями розумового розвитку спостерігається відставання в рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Водночас найбільш виражені порушення простежуються в координації рухів: грубі помилки в диференціюванні м'язових зусиль, надмірна напруженість, скованість і неточність рухів, порушення в просторовій орієнтації й рівновазі [6; 7].

Виходячи із викладеного вище, очевидно, що проблема формування постави дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку є надзвичайно важливою для теорії й практики фізичного виховання та потребує постійного вдосконалення.

Мета – вивчити проблему профілактики порушень постави в дітей молодшого шкільного віку з відхиленнями розумового розвитку.

Завдання дослідження:

- проаналізувати заходи щодо профілактики порушень постави в молодших школярів;
- розробити схему профілактики порушень постави для дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку.

Методи дослідження – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, анкетування, моделювання.

Організація дослідження. Анкетування проводили за допомогою анкет, згідно з рекомендаціями методичної літератури [4; 5; 7]. Питання в анкетах формувалися таким чином, щоб була можливість з'ясувати, у якій мірі здійснюється профілактика порушень постави молодших школярів у процесі фізичного виховання та в позашкільний час. Питання анкет поділялися на дві групи – загальні й спеціальні. Питання загального характеру містили інформацію про форми, методи та засоби профілактичної роботи в режимі дня. Спеціальні питання були спрямовані на визначення теоретичних знань із питань профілактики порушень постави та методів їх практичного використання. Розроблено анкети для вчителів і батьків, які були використані для анонімного анкетування. У дослідженні взяли участь вісім учителів та 26 батьків. Дослідження проводили в спеціальних школах Волинської області.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Правильна постава формується так, як і інші складні умовні рухові рефлекси, що набуваються й закріплюються впродовж життя. До основних факторів, які визначають поставу людини, відносять положення та форму хребта, кут нахилу таза й розвиток м'язів [2; 4; 5]. Для формування постави має значення не лише сила м'язів, але і їх рівномірний розвиток, розподіл м'язової тяги й рівномірної

робота всіх м'язів, які, зрештою, дають змогу зберегти правильну поставу тіла [4; 5]. До ранньої появи дефектів постави призводить недостатня увага до росту й розвитку дитини з боку батьків і вчителів.

Аналіз проведеного анонімного анкетування серед учителів спеціальних шкіл засвідчує, що серед засобів та методів, які використовують із метою профілактики порушень постави, відповіді респондентів розподілилися таким чином: фізичні вправи – 100 %, нетрадиційні засоби – 5 %, показ – 15 %, бесіда – 52 %, аналіз – 28 %.

Думки респондентів розділились і щодо питання, які якості варто розвивати для профілактики порушень постави. Так, 66 % стверджують, що потрібно розвивати всі фізичні якості для гармонійного розвитку дитини, 34 % респондентів вважають, що треба збільшувати силу та гнучкість, існує декілька думок про необхідність розвитку координації.

Серед засобів, які сприяють формуванню правильної постави, 100 % респондентів надають перевагу плаванню та фізичним вправам. Разом із тим певна кількість досліджуваних вважає за необхідне також використовувати масаж (42 %), вправи на рівновагу (14 %) й інші засоби (44 %).

Існують фактори, які негативно впливають на формування правильної постави. До них респонденти відносять низький рівень фізичного розвитку (56 %), недостатню рухову активність (94 %), перенесені хвороби (18 %), недостатнє харчування (61 %), неякісне взуття (59 %), соціально-побутові умови (57 %), шкідливі звички (29 %).

Сучасні здоров'язберігальні технології для профілактики порушень постави використовують лише 9 % респондентів, саме вони також вважають, що в їхніх школах достатнє методичне й матеріальне забезпечення для профілактики порушень постави. Негативним є те, на нашу думку, що 91 % респондентів не використовують цих технологій і вважають недостатнім методичне й матеріальне забезпечення в школах.

Варто також зазначити, що лише 14 % респондентів використовують інформацію останніх наукових досліджень.

Із результатів анкетування ми також дізналися, що 100 % досліджуваних вважають за необхідне залучати сім'ю до профілактики порушень постави в дітей із відхиленнями розумового розвитку, усі вони знайомі з методиками профілактики постави та використовують під час занять вправи, які сприяють формуванню правильної постави.

Слід також відзначити, що 100 % респондентів слідкують за поставою дітей під час ходьби чи бігу і ведуть роз'яснювальну роботу про те, як і чому це треба робити.

Усі 100 % респондентів вважають, що потрібно розвивати силу та гнучкість для профілактики порушень постави, вони також використовують різноманітні комплекси з цією метою, однак хотіли б ознайомитись із новими методиками й отримати комплекси вправ для профілактики порушень постави.

Опитані одностайно вважають за необхідне проводити додаткові заходи з метою профілактики порушень постави, які були б доступними для дітей із відхиленнями розумового розвитку, дійовими за впливом на організм, цікавими за змістом, уключали нові форми проведення та сучасні технології.

Аналіз результатів анонімного тестування батьків висвітлює досить цікаві аспекти їхнього ставлення до проблем профілактики порушень постави.

Меблі в молодшому шкільному віці теж відіграють неабияку роль у формуванні постави. Як засвідчує аналіз, лише 16 % батьків придбали для своїх дітей спеціальний стіл та стілець, а 84 % дітей виконують домашні завдання за звичайними столом і стільцем. Слід також зауважити, що лише 13 % дітей займаються фізичними вправами вдома.

Не менш актуальним є питання ранкової гімнастики, однак результати засвідчують, що лише 3 % респондентів дали позитивну відповідь, 97 % не виконують ранкову гімнастику.

Заняття фізичними вправами сприяє формуванню правильної постави та профілактиці її порушень, тому, на нашу думку, батьки повинні разом із дітьми виконувати їх. Проте лише 9 % батьків займаються разом із дітьми, граються з ними, 91 % респондентів не мають часу й бажання для таких занять.

Аналіз результатів анкетування засвідчує, що 43 % батьків не знають, що таке порушення постави, а 57 % респондентів не знайомі з поняттям «профілактика порушень постави». При цьому ознайомитись із такими методиками й отримати комплекси для профілактики бажають усі 100 % досліджуваних.

Серед засобів, які сприяють формуванню правильної постави, респонденти виділяють п'ять груп, хоча деякі з них називають лише один засіб, інші – декілька. До основних засобів батьки відносять фізичні вправи – 69 %, фізичну культуру – 35 %, меблі – 17 %, раціональне харчування – 32 %, не знають ніяких засобів – 17 % респондентів.

До факторів, які негативно впливають на формування правильної постави, батьки відносять шкідливі звички (21 %), взуття (29 %), меблі (42 %), недостатню рухову активність (51 %), неправильні пози під час роботи (14 %), незбалансоване харчування (41 %), не знають ніяких факторів 32 % респондентів.

Водночас 25 % батьків застосовують комплекси для профілактики порушень постави. Серед вправ, які доцільно використовувати для формування правильної постави, розподіл такий: різні вправи – 76 %, сила, гнучкість і рівновага – 24 %.

Отримані у ході анкетування результати та їх детальний аналіз стали підґрунтям для розробки схеми профілактики порушень постави (рис. 1.) у молодших школярів із відхиленнями розумового розвитку.

Як засвідчує аналіз літературних джерел [4; 5], на формування правильної постави впливає чимало різносторонніх чинників. Реалізувати ті з них, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, можуть учителі в тісній співпраці з батьками. Саме тому потрібно залучати батьків до проведення фізкультурно-оздоровчих й виховних заходів та безпосередньої участі в них.

Формування знань про поставу та її роль у житті людини доцільно реалізовувати шляхом проведення бесід, диспутів, сюжетно-рольових ігор за участю батьків, перегляду відеоматеріалів, використання сучасних електронних навчальних програм.

Для профілактики порушень постави потрібно систематично виконувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсету, який оточує хребет й утримує його у вертикальному положенні [3; 4; 5].

Основою методики проведення занять фізичними вправами з дітьми молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку є врахування особливостей їхнього розвитку. Усі засоби, які використовують для профілактики порушень постави, умовно поділяють на три групи: вправи для вдосконалення розвитку рухових якостей, спеціальні вправи для формування правильної постави та коригувальні вправи [3].

Формування м'язового корсета відбувається за рахунок розвитку силової витривалості м'язів тулуба й нижніх кінцівок. Зміцнення м'язів і вдосконалення координації рухів – необхідна умова для відновлення правильного положення. Це завдання виконується шляхом розвитку загальної силової витривалості м'язів у правильних положеннях тіла й координації рухів. Удосконалення



Рис. 1. *Схема профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку*

координації рухів здійснюють за допомогою застосування гімнастичних вправ на рівновагу, вправ на точність рухів і рухливих ігор. Удосконалення координації рухів сприятиме швидшому засвоєнню дитиною нового динамічного стереотипу рухів і статичних положень.

Формування навички правильної постави можна досягти за допомогою:

- роз'яснювальної роботи з батьками з питань режиму дня, умов праці й відпочинку;
- систематичними бесідами з батьками для пояснення впливу правильної постави на здоров'я людини,
- закріплення навички правильної постави на уроках фізичної культури, фізкультурних хвилинках і фізкультурних паузах.

При цьому основна роль у формуванні мотивації до досягнення й підтримки правильної постави належать батькам і вчителям.

Щоб організувати й послідовно проводити заходи з профілактики порушень постави тіла дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку, учителям потрібно використовувати адекватні методи педагогічного контролю. Із цією метою доцільно використовувати комплексний контроль (попередній, поточний та підсумковий). У процесі контролю, як правило визначають рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості; показники тону м'язів, які беруть участь у підтриманні правильної постави.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів анкетування засвідчує, що питанням профілактики порушень постави дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку приділяється недостатньо уваги зі сторони батьків та деяких учителів. Недостатнім, на нашу думку, є рівень знань учителів стосовно сучасних засобів і методів профілактики порушень постави, у школах відсутній належний інвентар.

Батьки здебільшого пасивно ставляться до здоров'я своїх дітей, не всі контролюють їх під час виконання домашніх завдань, не завжди пропагують здоровий спосіб життя. Слід також зазначити, що в батьків досить низький рівень знань про поставу й методики її профілактики.

На основі аналізу результатів анкетування та літературних джерел із питань профілактики порушень постави в школярів ми розробили схему, яка, на нашу думку, відображає ключові моменти профілактики порушень постави в дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку.

Джерела та література

1. Андреева Н. Г. Секреты здорового позвоночника / Н. Г. Андреева. – СПб. : Невский проспект, 2001. – 185 с.
2. Бичук О. І. Біомеханічний контроль постави школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О. І. Бичук. – Львів, 2001. – 19 с.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти / Е. С. Вільчковський. – Запоріжжя, 2006. – 228 с.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Науч. мир, 2002. – 278 с.
5. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. С. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
7. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – Киев : Наук. думка, 2000. – С. 288.

Анотації

Мета роботи – вивчити проблему профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку.

У статті проаналізовано стан проблеми профілактики порушень постави в дітей молодшого шкільного віку засобами адаптивної фізичної культури. На основі анкетування вчителів та батьків вивчено досвід профілактики порушень постави в молодших школярів. Аналіз результатів тестування виявив рівень теоретичних знань про поставу. Проаналізовані результати дали змогу розробити схему профілактики порушень постави в дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: профілактика, порушення постави, анкетування, діти молодшого шкільного віку із відхиленнями розумового розвитку, учителі, батьки.

Алла Алёшина, Александр Бычук, Анастасия Алёшина. Профилактика нарушений осанки младших школьников с отклонениями умственного развития средствами адаптивной физической культуры. Цель работы – изучить проблему профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста с отклонениями умственного развития.

В статье проанализировано состояние проблемы профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста средствами адаптивной физической культуры. На основе анкетирования учителей и родителей изучен опыт профилактики нарушений осанки у младших школьников. Анализ результатов тестирования определил уровень теоретических знаний об осанке. Проанализированные результаты позволили разработать схему профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: профилактика, нарушение осанки, анкетирование, дети младшего школьного возраста, учителя, родители.

Alla Alyoshina, Alexander Boychuk, Anastasia Alyoshina. Prevention of Posture of Younger Students with Disabilities of Mental Development by Means of Adaptive Physical Culture. Purpose – to study the problem of prevention of posture of children of primary school age with disorders of mental development.

The article analyzes the problem of prevention of posture of children of primary school age by means of adaptive physical training. Based on the survey of teachers and parents the experience of preventing postural disorders in primary school children is studied. Analysis of test results determined the level of theoretical knowledge about posture. Analyzed results allowed us to develop a scheme to prevent violations of posture of children of primary school age.

Key words: prevention, impaired posture, questionnaires, children of primary school age, teachers, parents.