

РОЛЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

В статті розглядаються питання вивчення ролі валеологічної освіти та оздоровчої гімнастики у профілактиці порушень постави у школярів.

Ключові слова: постава, оздоровча гімнастика, валеологічна освіта.

The article considers the study of the role of valeological education and health gymnastics in the prevention of posture disorders in schoolchildren.

Key words: posture, health gymnastics, valeological education.

Вступ. Останнім часом перед державою досить гостро постає проблема здоров'я дітей та підлітків, виховання у них потреби у здоровому способі життя та проведенні здорового дозвілля.

Готовність до цього визначається здатністю підростаючого покоління перетворювати оточуючі вимоги на свої внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням самосвідомості та відповідальності за свою культуру здоров'я.

Внаслідок здійснення валеологічної освіти буде формування здорового способу життя дітей та підлітків, культури здоров'я як об'єднуючої якості особистості та показник вихованості, забезпечуватиме достатній рівень знань, умінь та навичок з формування, відтворення, а також зміцнення здоров'я та визначається високим рівнем культури поведінки відносно власного здоров'я та здоров'я оточення.

Науково-методологічною основою валеолого-гігієнічної освіти виступає діяльнісний та системний підходи щодо формування мотивації на здоровий спосіб життя. Формування системи теоретичних знань валеологічного характеру відбувається за допомогою їх актуалізації під час урочних занять з фізичної культури, базується на вирішенні оздоровчих завдань у поєднанні зі змістом різних розділів навчальної програми з фізичної культури, використання оздоровчих ігор та системи домашніх завдань тощо.

Засвоєння системи теоретичних знань валеологічного характеру з питань профілактики порушень постави в процесі фізкультурної освіти за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури дозволяє учням набути життєво-необхідні знання, які формують навички здорового способу життя. [1]

Порушення постави, як відомо, є відхилення в положенні хребта. За даними статистики, різноманітні порушення постави зустрічаються у 60-80% сучасних школярів. Порушення постави досить часто проявляється із збільшенням або зменшенням природних вигинів хребта, різними відхиленнями у плечовому поясі, тулубі, а також у положенні голови. [3]

Виховання правильної постави є досить тривалий педагогічний процес, що здійснюється спільними зусиллями педагогів, лікарів, батьків під час активного та свідомого відношенні дітей. З цією метою необхідно стежити за правильністю постави та фіксувати її не тільки на заняттях оздоровчої гімнастики чи на уроках фізичної культури, а ще й під час загальноосвітніх уроках, при підготовці домашніх завдань тощо.

Досить часто виникають різні порушення постави, зокрема, плоска спина, округла спина, комбіновані порушення (наприклад, округло-ввігнута та плоско-ввігнута спина). Досить часто спостерігаються порушення і у формі грудної клітки, крилоподібні лопатки, поява асиметричного розміщення плечового поясу. Недостатній розвиток м'язів черевного пресу призводить до появи відвислого живота. Одним із порушень постави є і сутулість. [3]

Основними завданнями фізичного виховання підростаючого покоління є загальний їх розвиток, зміцнення здоров'я, виховання необхідних рухових навичок правильної постави, а також запобігання деформації хребта.

Одним із досить ефективних засобів фізичної культури під час профілактики порушень та корекції постави є заняття оздоровчою гімнастикою, яка має використовуватися комплексно з іншими засобами фізичної культури, а також з фізіотерапевтичними процедурами, масажем тощо. [1-3].

З метою дослідження сформованості валеологічних знань з питань профілактики порушень постави нами було проведення анкетування, яке ми застосовували до та після впровадження заходів підвищення валеологічної обізнаності учнів 5-6-х класів.

Для визначення рівня обізнаності учнів 5-6-х класів з питань формування правильної постави, учням нами була запропонована анонімна анкета «Красива постава – ключ до здоров'я». Анкетування проводили двічі: ввідне анкетування, а також після проведення ряду виховних заходів щодо підвищення обізнаності при формуванні правильної постави.

З метою підвищення рівня сформованості валеологічних знань ми запропонували наступні заходи: проведення анонімною анкети «Красива постава – ключ до здоров'я»; підготовлено та розміщено в класах пам'ятки «Основні заходи формування правильної постави»; проведено уроки основ здоров'я з тем: «Формування постави школярів»; «Особливості формування постави у підлітків. Профілактика шкільних хвороб»; виконання практичної роботи «Виконання вправ для профілактики порушення постави»; під час освітнього процесу на уроках в цих класах здійснювалися фізкультхвилинки, на уроках фізичної культури рекомендувалося виконувати гімнастичні вправи для зміцнення м'язів тулуба тощо. [2].

Після проведення низки заходів валеологічної освіти ми відмічаємо більше відповідей учнів, про захворювання на сколіоз чи сутулуватість (по 100% у обох класах). Також слід відмітити, що всі учнів, які прийняли участь у анкетуванні вже знають хто такий лікар-ортопед.

Під час повторного дослідження не змінилася кількість відповідей на поставлене питання про стан їх власної постави, це пов'язано з тим, що дане питання має медичний характер і за короткий період проведення нашого дослідження не вирішується.

Важлива роль у формуванні правильної постави постає у розумінні часу, що має відводитися при роботі біля комп'ютера. І ми вирішили дізнатися чи володіють обстежувані знаннями гігієнічних норм щодо часу роботи біля комп'ютера.

Під час ввідного анкетування ми відмічаємо, що більша частина учнів, особливо 5-го класу не знають скільки часу слід приділити, відповідно маємо правильних відповідей в учнів 5-го класу лише 21,0%, в учнів 6-го класу – 29,4%.

Після проведення нами валеологічних заходів спостерігається інша ситуація, а саме підвищення кількості правильних відповідей на питання, яке стосувалося тривалості часу роботи біля комп'ютера. Таких відповідей в учнів 5-го класу виявлено у 89,5%, а в учнів 6-го класу – 94,1%.

Після проведення нами заходів формування правильної постави ми спостерігаємо високий рівень знань учнів з питань, які стосувалися факторів, які впливають на поставу під час читання, письма сидячи за столом, всі учні також відповіли, що вони вже знають як можна визначити стан своєї постави у домашніх умовах самостійно.

В учнів підвищився інтерес щодо отримання додаткової інформації про формування правильної постави (100%), а також майже всі учні вже знають, що можна порадити для формування правильної постави для своїх однолітків та дітей молодшого віку (94,7%-100%). Після проведення нами низки заходів діти додатково отримали необхідну для себе інформацію з питання як необхідно формувати правильну поставу.

Слід відмітити, що після проведення низки заходів валеологічної освіти всі учні вважають, що є важливим проводити у закладах середньої освіти гімнастику для формування правильної постави. Хоча слід відмітити, проблема формування правильної

постави повинна залишатися актуальною на сьогоднішній день для збереження здоров'я підростаючого покоління.

Окремо нами були сформовані групи обстеження з учнів 5-6-х класів, в яких ми вивчали стан постави та дослідження впливу на неї оздоровчої гімнастики у комплексі з іншими фізичним навантаженням.

Для визначення стану постави ми використовували методичні підходи для її оцінки у фронтальній та сагітальній площині. Ми спостерігаємо покращення стану постави на другому етапі обстеження після застосування вправ з оздоровчої гімнастики, що проявляється у зміцненні м'язів тулуба за показниками їх силової витривалості, а також покращення функціональної рухливості хребтового стовпа.

Нами виявлено, що збільшення кількості занять оздоровчої гімнастики у експериментальній групі покращенню силової витривалості м'язів живота та спини. Зокрема, середні показники силової витривалості м'язів тулуба під час другого етапу в учнів експериментальної групи підвищилися на 21,0%-29,9%, тоді як в учнів контрольної групи на 19,3%-24,2%). Подібна ситуація спостерігалася і при аналізі отриманих середніх показників при оцінці функціональної рухливості хребтового стовпа за виконанням нахилів тулуба вперед, назад і в боки. Слід відмітити, що за період дослідження покращення спостерігалася в обох групах учнів, але відносно вищі показник приросту ми спостерігали учнів експериментальної групи. Зокрема, показники рухливості хребтового стовпа покращилися в учнів експериментальної групи в межах 9,1%-21,3%, а в учнів контрольної групи в межах 6,4%-11,6%.

Висновки. Систематичні застосування, різних засобів фізичного виховання, а за необхідності здійснювати це ще й індивідуально у поєднанні з різними фізіотерапевтичними процедурами та масажем позитивно впливатиме на стан постави дітей та підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Голяка С. К., Возний С. С. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія, № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* : зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К1 (70) 2016. С. 346-349. Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/3560>

2. Голяка С. К., Степанюк С. І. Валеологічна освіта та заняття оздоровчим плаванням як засоби профілактики і корекції порушень постави школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія, № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К1 (110). 2019. С. 155-159. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26791>

3. Голяка С. К., Малярєнко І. В., Возний С. С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон: ХДУ, 2020. 66 с. Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/10512>

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Голяка С.К.