

УДК 373.2.016:796.3(043.3)

Бондаренко С.В.¹, Ігнатенко С.Ю.²

¹ канд. пед. наук, доц., Центральнотукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

² студ., Центральнотукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПОШУКУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ НА ЕТАПІ ФОРМУВАННЯ УЧНІВСЬКИХ НАВИЧОК

Анотація. В дослідженні зроблена спроба обгрунтувати необхідність пошуку та застосування системи надранньої діагностики можливих функціональних відхилень постави учнів 6-7 років. У результаті педагогічних спостережень виділено наступні польові маркери ризику порушень постави: рефлекс низько схиленої голови, плечова правостороння (+) асиметрія, асиметричні пози втоми за партою.

Ключові слова: порушення постави, надрання педагогічна діагностика, польові маркери.

Abstract. The study attempts to justify the need to find and apply a system of early diagnosis of possible functional deviations of posture of students 6-7 years. As a result of pedagogical observations, the following field markers of the risk of posture disorders were identified: reflex of a low bowed head, shoulder right-sided (+) asymmetry, asymmetric poses of fatigue at the desk.

Key words: violation of posture, pedagogical diagnostics, field markers.

Актуальність. Упродовж останніх десятиліть проблема функціональних відхилень та хвороб опорно-рухового апарату школярів міцно утримує провідне місце у нозологічному профілі захворюваності [4].

Складність її вирішення полягає в тому, що діти починають шкільне навчання з несформованою до кінця поставою та відсутністю правильної постави за партою [1].

Доведено, що тривале, щоденне сидіння за навчальним столом це не просто стан малорухливості, але й надзвичайно стомливий для дитячого організму статичний режим роботи м'язів (насамперед розгиначів тулуба), що утримують робоче положення тіла учня [2, 3].

Рівень ефективності щорічних шкільних медичних оглядів щодо виявлення та діагностики зазначених порушень здоров'я, намагання шкільної фізичної культури оздоровити дітей, задекларований намір створити здоров'язберігаюче шкільне середовище в рамках реалізації проєкту НУШ у початковій школі помітних позитивних результатів не дали. Саме тому проблема пошуку нових підходів до запобігання

порушенням та хворобам постави школярів набуває все більшої актуальності.

Метою дослідження є обґрунтування необхідності пошуку та застосування комплексу простих (польових) донозологічних маркерів, що передують виникненню функціональних відхилень та порушень в стані опорно-рухового апарату і негативно позначаються на поставі дітей, що починають шкільне навчання.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що хворобу чи її початкові прояви легше попередити, ніж потім вилікувати. На цій аксіомі ґрунтується один із сучасних стратегічних напрямків розвитку профілактичної та попереджувальної світової медицини. Саме тому, на нашу думку, слід розробити систему надранньої педагогічної діагностики потенційних порушень постави учнів 6-7 років.

Основним методом для збору даних було обрано динамічне спостереження за поставою під час сидіння за партами учнів першого року навчання (1-й семестр) протягом 3-4 шкільних уроків тривалістю 35 хвилин.

Для визначення сформованості навчальної посадки нами була розроблена та апробована спеціальна методика, котра ґрунтувалася на результатах моніторингу динаміки позних реакцій учнів при виконанні різних видів навчальної роботи.

Обробка результатів моніторингу засвідчує наступне:

- учні 6-7 років мають різний, досить контрастний рівень сформованості навчальної посадки;
- учні з підвищеним рівнем проявів кінезофільії (за результатами спостереження рухової активності на перервах) мають зазвичай нижчий рівень сформованості навчальної посадки та більш розбалансовану динаміку переходу від підтримання навчальної посадки до цілковитої відмови її підтримувати в результаті стомлення. Можна стверджувати, що діти з підвищеною руховою активністю менш стійкі до впливу статичного компоненту навчальних навантажень;
- виявлено, що взаємодія статичного компоненту посадки з локальною стато-динамічною роботою кисті (при письмових роботах) викликає повну втрату контролю за положенням голови й тулуба та провокує критичне скорочення відстані очей до зошита. Цілком можливо, що у подальшому це сприяє формуванню рефлексу низько схиленої голови та кіфотичного типу постави;
- всі види письмових робіт різної тривалості спричиняють асиметричне напруження правої частини плечового поясу (для праворуких), що часто призводить до утворення правосторонньої, тобто

«+ асиметрії» акроміона та лопатки;

• на уроках з підвищеним компонентом статичного напруження досить чітко простежуються періоди, які є критичними для підтримання навчальної посадки. Такі періоди (приблизно 17-21 хвилини кожного уроку) характеризуються виникненням рухового неспокою учнів, «ходінням», сидючи за партою, практично відмовою підтримувати правильну посадку. Як наслідок діти приймають так звані «пози втоми», котрі надзвичайно схожі на певні хвороби постави, такі як сколіотична постава, кіфотична постава та ін.

Висновки. Результати моніторингу дозволяють виокремити три найбільш поширені польові маркери для проведення вчителем початкових класів ранньої педагогічної діагностики схильності учнів 6-7 років до певних порушень постави на етапі адаптації до навчальних навантажень та набуття навичок навчальної праці, а саме:

- 1) схильність до утворення рефлексу низько схиленої голови;
- 2) схильність до плечової правосторонньої (+) асиметрії;
- 3) звичні асиметричні пози втоми, як предиктори, що моделюють схожі захворювання постави в майбутньому.

Отриманий педагогічний діагностичний комплекс польових маркерів дозволить своєчасно спільно з батьками та лікарем-ортопедом (постурологом) організувати відповідну роботу з попередження виникнення порушень постави у початковому періоді шкільного навчання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко С. В. Особливості розвитку статичної витривалості та формування постави дітей 6-7 років у період адаптації до навчальних навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*. 2015. №3(31). С. 117-120.
2. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навч. метод. посібник / укладач Любов Корінчак. Умань : ВПУ «Візаві», 2018. 320 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки: монография. Київ. Олімпійська література, 2003. 280 с.
4. Няньковський С. Л., Яцула М. С. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі. «Здоров'я дитини» 3(24) 2010. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/12944>.