

# Спортивна медицина, лікувальна фізична культура і фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

*Алла Альошина,  
Ігор Бичук,  
Олександр Валькевич*

## Профілактика плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах оздоровча функція фізичного виховання дошкільнят набуває важливого значення. Недоліки сучасної практики фізичного виховання дітей дошкільного віку підтверджують дані статистики – близько 80 % дітей мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, а останнім часом значно зросла кількість дітей, які страждають плоскостопістю [1; 5].

Такий стан проблеми не може не насторожувати, оскільки саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонізації фізичного розвитку і функціональних можливостей організму людини [1; 2; 6].

Тісний зв'язок між станом опорно-рухового апарату і станом здоров'я доказано численними дослідженнями [3; 6], оскільки відсутність відхилень у стані опорно-рухового апарату є неодмінною умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку організму загалом, підвищення працездатності дітей і зміцнення їх здоров'я.

Велике число відхилень у стані опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку переконує в тому, що наявні організаційно-методичні підходи до використання засобів фізичного виховання не повною мірою забезпечують профілактику склепінь стопи у дітей [1; 3].

У контексті цієї проблеми пильної уваги заслуговують питання формування опорно-ресорних властивостей стопи, оскільки стопа є найважливішим структурним елементом опорно-рухового апарату людини, забезпечує його статолокомоторну функцію, і представляє цілісний морфофункціональний об'єкт, від якого залежить рухова функція людини [1; 6].

Нормальний розвиток стопи і її склепінь забезпечується правильним фізичним вихованням, включенням у зміст занять із фізичної культури, починаючи з дошкільних установ, спеціальних вправ для формування і зміцнення склепінь стопи, заохоченням ходіння босоніж [1; 4].

Саме тому проблема профілактики плоскостопості у дошкільнят є актуальною і потребує вдосконалення.

**Мета** – проаналізувати стан проблеми профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку, які проживають у м. Луцьку.

**Завдання дослідження** – вивчити досвід профілактики плоскостопості у дітей 5–6 років.

**Методи** дослідження – вивчення й аналіз науково-методичної літератури, анкетування, математична обробка результатів.

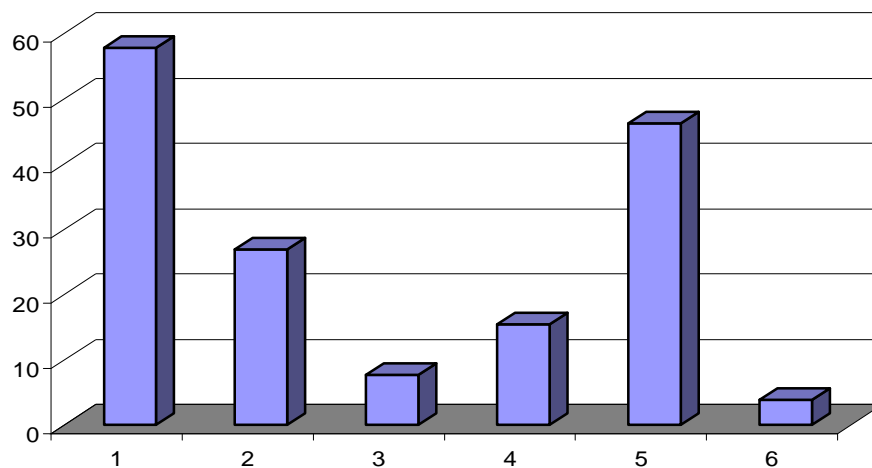
**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою вивчення стану проблеми профілактики плоскостопості ми провели анонімне анкетування серед вихователів та батьків. В анкетуванні взяли участь 26 вихователів та 84 батьки. Анкета для вихователів містила 25 запитань, метою яких було з'ясувати стан роботи з проблеми профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку. Анкета для батьків містила 23 запитання, відповіді на які, на нашу думку, дозволять з'ясувати ставлення батьків до профілактики плоскостопості. Результати анкетування були опрацьовані методами математичної статистики.

Як засвідчують результати анкетування, у дитячих садках працюють вихователі, які мають різний стаж роботи. Так, респонденти, які працюють до п'яти років, становлять 23 %, до десяти років – 27 %, до п'ятнадцяти років – 3,8 % до двадцяти років – 15,4 %, більше 20 років – 30,8 %.

Результати анкетування дають підставу стверджувати, що всі вихователі проводять ранкову гімнастику, рухливі ігри проводять 96,15 % вихователів.

Із результатів анкетування ми також дізналися, що 100 % респондентів проводять теоретичні заходи з питань профілактики плоскостопості та формування нормального склепіння стопи й дотримуються санітарно-гігієнічних вимог до занять із фізичної культури.

Думки респондентів розділились і в питанні, які засоби необхідно використовувати для профілактики плоскостопості (рис. 1).



**Рис. 1.** Засоби фізичного виховання, які використовуються вихователями для профілактики плоскостопості: 1 – різні види ходьби – 57,75 %; 2 – “доріжку здоров’я” – 26,95 %; 3 – ранкову гімнастику – 7,7 %; 4 – масаж та масажери – 15,4 %; 5 – комплекси фізичних вправ – 46,2 %; 6 – рухливі ігри – 3,85 %

Слід також зазначити, що з методиками профілактики плоскостопості знайомі 65,4 % вихователів, частково знайомі – 30,8 %, не знайомі – 3,8 %. При цьому 96,15 % вихователів використовують під час занять вправи, які сприяють формуванню нормального положення стопи.

Особливої уваги заслуговує питання про те, які якості необхідно розвивати для профілактики плоскостопості. Так, 38,5 % вихователів вважають, що необхідно розвивати силу, 23,1 % вважають, що потрібно розвивати рівновагу та гнучкість, 11,6 % надають перевагу розвитку спритності, 7,7 % – розвитку витривалості. Разом із тим 34,7 % вихователів не вважають за необхідне розвивати фізичні якості, вони вважають, що необхідно розвивати наполегливість та цілеспрямованість.

У домашні завдання для дітей 88,6 % вихователів включають вправи для профілактики плоскостопості. Усі вихователі стежать за позою дитини під час ходьби та бігу і пояснюють дітям, як і чому це треба робити.

Серед засобів, які сприяють формуванню нормального положення стопи, вихователі вбачають такий питомий розподіл: 77 % – якісне взуття, 53,9 % – вправи для профілактики плоскостопості, 15,4 % – масаж, 7,7 % – бесіди, а 19,2 % – не називають жодного засобу.

До факторів, які негативно впливають на формування нормального положення стопи, відносять: неякісне взуття – 77 % респондентів, надмірні фізичні навантаження – 15,4 %, відсутність фізичного навантаження – 11,4 %, вади при народженні та вади постави – 7,7 %, а 19,2 % вихователів не називають жодного фактора.

Для профілактики плоскостопості 84,6 % вихователів використовують комплекси фізичних вправ, 88,6 % вважають, що необхідно розвивати силу, 100 % вважають, що необхідно розвивати координацію. Усі вихователі вважають, що потрібно проводити додаткові заходи для профілактики плоскостопості і хотіли б отримати комплекси фізичних вправ.

Майже всі вихователі (96,15 %), вважають, що необхідно залучати сім'ю до профілактики плоскостопості у дошкільнят. Достатнім вважають методичне забезпечення у дитячих садках 57,65 % вихователів, і лише 38,5 % респондентів оцінюють як достатнє матеріальне забезпечення.

Переважає більшість вихователів (73,15 %) перевіряють теоретичні знання дітей про формування нормального положення стопи та методи її профілактики. Разом з тим лише 23 % вихователів використовують для профілактики плоскостопості сучасні здоров'єзберігаючі технології, а 38,5 % використовують наукову інформацію останніх досліджень про методи діагностики та профілактики плоскостопості.

Аналіз результатів анонімного тестування батьків висвітлює досить цікаві аспекти їх відношення до проблем профілактики плоскостопості. В анкетуванні взяли участь 60 % жінок і 40 % чоловіків. Вік батьків, які заповнили анкети різний. Так, у дослідженні взяли участь 14,4 % чоловіків і 30 % жінок віком до 30 років, 15,6 % чоловіків і 24 % жінок віком до 40 років, а також 10 % чоловіків і 6 % жінок віком понад 40 років.

Результати анкетування, проведеного серед батьків, засвідчують, що 70 % респондентів вважають, що у їхніх дітей немає вад стопи, 25 % не знають, чи є вади стопи і лише 5 % упевнені, що у їхніх дітей є вади стопи.

Взуття має вагомий вплив на формування стопи. За свідченнями батьків, 51,6 % дітей ходять у спортивному взутті, тоді як 48,4 % дітей носять звичайне взуття.

Здоровий спосіб життя та його пропаганда сприяють армонійному розвитку особистості. Майже всі батьки (92,4 %) пропагують у сім'ї здоровий спосіб життя, 78 % батьків займаються фізичними вправами разом з дітьми.

Заняття фізичними вправами сприяє формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості, однак не всі діти це усвідомлюють. Батьки стверджують, що 64 % дітей займаються фізичними вправами вдома і лише 28 % дітей виконують ранкову гімнастику.

Як відомо, плавання є досить ефективним засобом профілактики порушень опорно-рухового апарату, отже дітям необхідно відвідувати басейн. Аналіз анкет засвідчує, що лише 18 % дітей відвідують басейн, у той час як 82 % респондентів стверджують, що їх діти не ходять у басейн.

Ставлення батьків до здоров'я дитини досить різне: так, лише 52,8 % батьків ознайомились з даними обстежень лікаря дитячого садка. Майже всі батьки (98,4 %) ознайомлені з поняттям "плоскостопість", а з поняттям "профілактика плоскостопості" знайомі лише 62,4 % батьків. Лише 31,6 % батьків проводять бесіди з дітьми про нормальне положення стопи та їх значення у життєдіяльності людини.

Із методиками профілактики плоскостопості ознайомлені 41,2 % батьків, а 75,6 % бажають познайомитись із такими методиками, 76,8 % батьків хотіли б отримати комплекси фізичних вправ для профілактики плоскостопості. За позою дитини під час ходьби і бігу стежать 88 % батьків, а 64 % батьків пояснюють дітям, як і чому це треба робити. Комплекси фізичних вправ з метою профілактики плоскостопості застосовують лише 22 % батьків, при цьому 87,6 % батьків вважають, що необхідно розвивати координацію для профілактики плоскостопості.

### **Висновки**

1. Аналіз результатів анкетування вихователів дає підставу стверджувати, що доцільно поглибити теоретичні знання вихователів щодо будови і функцій стопи, закономірностей розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку, засобів та методів профілактики плоскостопості. Необхідно покращити методичне забезпечення тематичними розробками комплексів фізичних вправ, рухливих і народних ігор та використання сучасних оздоровчих технологій для профілактики плоскостопості

2. Результати анкетування батьків засвідчують, що не всі вони приділяють належну увагу профілактиці плоскостопості у своїх дітей. Разом із тим 75,6 % батьків бажають ознайомитись з методиками профілактики плоскостопості й отримати комплекси фізичних вправ. Ми вважаємо, що необхідно також поглибити теоретичні знання батьків в аспекті закономірностей розвитку організму дітей та особливостей будови і функцій опорно-рухового апарату.

Отримані результати несуть інформацію, яка потребує докладного аналізу й може сприяти оптимізації профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку.

### **Література**

1. Волосникова Т. В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1999. – 22 с.
2. Красикова И. С. Плоскостопие у детей. – СПб., 2002. – 128 с.
3. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – М., 1982. – 144 с.

4. Нарский Г. И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Физ. культура, воспитание, образование, тренировка.– 2002.– № 4.– С. 60–64.
5. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений.– СПб., 2001.– 166 с.
6. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания: Метод. пособ. для студ. II курса ф-та спорт. медицины и физ. реабилитации / А. Н. Лапутин, В. А. Кашуба, К. Н. Сергиенко.– К., 2003.– 67 с.

#### **Анотації**

*У статті вивчено проблему профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку. На основі анкетування вихователів та батьків вивчено досвід профілактики плоскостопості в дошкільнят. Проаналізовані результати дали змогу з'ясувати основні напрями покращення профілактичної роботи з дітьми цього віку.*

**Ключові слова:** профілактика, плоскостопість, анкетування, діти старшого дошкільного віку, вихователі, батьки.

*В статті вивчені проблеми профілактики плоскостопия у дітей старшого дошкільного віку. На основі анкетування вихователів та батьків вивчено досвід профілактики плоскостопия у дошкільнят. Проаналізовані результати дозволили виявити основні напрями покращення профілактичної роботи з дітьми цього віку.*

**Ключевые слова:** профилактика, плоскостопие, анкетирование, дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, родители.

*In the article the problems of prophylactic of flat-foot of the children of senior preschool age are studied. On the basis of questionnaire of educators and parents the experience of prophylactic of flat-foot at under-fives is studied. The analysed results allowed to expose the basic directions of improvement of prophylactic work with the children of this age.*

**Key words:** prophylactic, flat-foot, questionnaire, children of senior preschool age, educators, parents.