

УДК 616.7:613.954

Любов Серета,
Юрій Лянной

Порушення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка;
Інститут фізичної культури (м. Суми)

Постановка наукової проблеми та її значення. За статистичними даними МОЗ України, захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) посідають третє місце після серцево-судинних й онкологічних захворювань [1].

Питання фізичної реабілітації в дітей із порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) детально описані в працях вітчизняних і закордонних учених. Проте ця проблема залишається актуальною й на сьогодні. Її розв'язання можливе за участі різних фахівців, і насамперед спеціалістів у галузі фізичного виховання й фізичної реабілітації. Це підтверджує багаторічний досвід роботи з дітьми, які мають порушення функцій ОРА, тому що засоби фізичного виховання є одним із головних та найбільш дієвих методів їх реабілітації.

Постава має велике значення, особливо в період росту й формування скелета дітей, а неправильні звичні положення тіла призводять до деформації хребта, грудної клітки, поперекового відділу, нижніх кінцівок, стопи, що сприяє прояву сколіотичної хвороби й плоскостопості [5].

Р. Б. Стеркіна (1996) відзначає, що, за даними Інституту гігієни і профілактики захворювань дітей, останніми роками стан здоров'я дошкільників значно погіршився: знизилася кількість абсолютно здорових серед них і збільшилася кількість дітей, які мають різноманітні відхилення в стані здоров'я, а також хронічні захворювання.

Спостереження М. О. Фрідлянда [8] виявили, що в більшості населення Росії наявна деформація нижніх кінцівок, а особливо це стосується дітей дошкільного віку.

Статистичні дослідження України свідчать, що з кожним роком кількість дітей із різними формами порушень постави й сколіозом значно зростає. Так, у дошкільному віці порушення постави виявлено у 2,1 % дітей, у чотири роки – у 15–17 % дітей, у сім років – уже в 33 % (кожна третя дитина). У дітей старшого шкільного віку цей показник складає 67–72 % [2].

Не залишається непомітним і той факт, що в дітей 4–6 років хвороби кістково-м'язової системи займають перше місце (порушення постави, сколіози, плоскостопість). Це приводить до занепокоєння як фахівців, які займаються цією проблемою, так і батьків підростаючого покоління.

Уважаємо, що розв'язання проблеми порушень ОРА саме в дітей 4–6 років є нагальним. У цьому віці відбувається перше скелетне витягання. У цей період дуже важливо не дати розвинутися порушенням, які далі можуть призвести до захворювань та ускладнень у стані здоров'я. Важливими є розробка й впровадження в навчально-виховних закладах методики фізичної реабілітації, яка буде спрямована на профілактику порушень ОРА.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблему корекції різних порушень функцій ОРА в дітей досліджували Д. К. Рісер, І. І. Кон, Є. С. Вільчковський, Р. Н. Бунятов, О. Ф. Каптелін, І. С. Красикова, Н. Т. Лебедева, М. Єфіменко та ін. Обґрунтовано ефекти дії природних та преформованих фізичних чинників і доведено їх позитивний вплив на перебіг диспластичної й дегенеративно-дистрофічної патології хребта в роботах А. В. Арсеньева, К. Д. Бабова зі співавт., Т. Ф. Голубової, В. В. Єжового, В. І. Маколінцева, С. Д. Шевченка, В. Я. Фіщенко зі співавт., І. З. Самосюка, Л. Я. Тондія й ін.

Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що цій проблемі приділяли увагу багато фахівців і на сьогодні розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів. Однак потрібно впроваджувати в навчально-виховні заклади нові засоби й методики, які б позитивно сприймалися дітьми та спонукали виконувати запропоновані комплекси лікувальної гімнастики. Саме таким критеріям відповідає методика Ю. М. Коржа – корекційно-оздоровча гімнастика «Богатир» на основі використання гумово-поролонних тренажерів.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з проблеми профілактики й корекції порушень функцій ОРА в дітей дошкільного віку;
- 2) упровадити корекційно-оздоровчу гімнастику «Богатир» Ю. М. Коржа для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Правильна постава – звичне положення тіла під час стояння, сидіння, ходьби та іншої діяльності. При правильній поставі фізіологічні вигини хребта добре виявлені й мають рівномірно хвилеподібний вигляд, тулуб і голова тримаються вертикально, контури клітки виступають уперед при вертикально розташованій лінії живота, ноги випрямлені [6; 9].

Постава та форма стопи не є природженим здобуттям, а формується в процесі росту, розвитку й виховання дитини. У різні періоди життя дітей під впливом умов побуту, навчання постава може змінюватися. Постава формується в дітей у процесі розвитку їхньою організму в тісному зв'язку із формуванням рухових функцій.

Постава має нестійкий характер у період посиленого росту тіла дитини, що припадає на старший дошкільний вік. Це пов'язано з неодноразовим розвитком кісткового, суглобово-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Кістки та м'язи збільшуються в довжині, а рефлексивні статичні ще не пристосувалися до цих змін [9].

Порушення постави не є захворюванням, це стан, що при вчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує. Проте порушення постави поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта. Неправильне положення тіла порушує легенево-вентиляційну, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може навіть спричинити розвиток захворювань ССС (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної системи (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень). Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, оскільки в міжхребцевих отворах проходять численні нерви, що регулюють роботу окремих органів та організму в цілому. Організм стає супутником багатьох хронічних захворювань унаслідок прояву загальної функціональної слабкості дитини [2; 8]. При порушенні постави можуть виникнути короткозорість, остеохондроз хребта та інші захворювання. Правильне ж положення тулуба залежить від рівномірного натягнення м'язів його задньої, передньої й бокових поверхонь.

Формування правильної постави дитини залежить насамперед від раціонального режиму; умілого чергування праці та відпочинку, сну, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, виконання фізичних вправ і загартовування організму. У регламентованому режимі передбачають також заняття коригувальними вправами [9]. За відсутності профілактичних і корекційних заходів, деформація постави ускладнюється й може перейти в сколіотичну хворобу [6].

Використання профілактичних заходів при порушеннях функцій ОРА та визначення змісту засобів корекції її вад вимагають знань про причини порушень правильного звичного положення тіла для їх усунення.

Є низка внутрішніх і зовнішніх причин порушень функцій ОРА у дітей старшого дошкільного віку. До внутрішніх (ендогенних) причин відносять генетичну спадковість; вроджені вади фізичного розвитку; період першого скелетного витягання у 5–7 років; фізіологічно обумовлений недостатній розвиток м'язової системи, ослаблений м'язовий тонус основних м'язових груп тулуба й кінцівок (м'язів спини, черевного преса та верхнього плечового пояса); функціональна недостатність зв'язково-суглобового апарату, що призводить до деформацій кісток унаслідок неправильних поз тощо.

Зовнішніми (екзогенними) причинами є нераціональний руховий режим, що призводить до слабкості м'язово-суглобового апарату; незбалансований режим харчування; забрудненість зовнішнього середовища; недостатній рівень теоретично-методичної підготовленості батьків і вихователів для ефективного проведення корекційно-профілактичної роботи як у школі, так і в домашніх умовах.

Для підтримки правильної постави велике значення має сила м'язів спини (особливо розгиначів хребта), сідничних м'язів і м'язів черевного преса. Міцні м'язи верхньої частини спини та шиї утримують у правильному положенні верхню частину тулуба, що запобігає деформації грудної клітки. Формуванню фізіологічних вигинів хребта сприяє гарний тонус глибоких м'язів спини. Ураховуючи значення сили м'язів для профілактики й корекції функціональних порушень ОРА, а також для розширення спектра використання методик і засобів фізичної реабілітації дітей, розроблено новітню методику розвитку сили й силової витривалості м'язової системи, яку ми використали [3; 4].

Якщо донедавна сколіоз починав свій розвиток у школі, а випадки цього захворювання були поодинокими, то сьогодні така хвороба та інші дефекти постави значно «помолодшали». Наукові дослідження, проведені на Україні в дитячих садочках міст Рівного, Києва, Обухова, Українки, засвідчують, що лише 5–6 дітей із кожних 30 досліджуваних не мають порушень постави. Тому особливого значення набуває ще одна група причин: а) гігієнічні (м'яка постіль, одяг); б) екологічні; в) харчування; г) гіпокінезія [7].

Основні положення загальної методики оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» Ю. М. Коржа

Для покращання розвитку рухових якостей, корекції порушених функцій ОРА, активізації рухового режиму й стимуляції мотивації дітей до занять фізичними вправами розроблено й запатентовано серію компактних, простих для використання та цікавих для дитини поролонових тренажерів («Педаля», «Клин», «Гармошка», «Силач») і гумово-поролонових еспандерів (серії «Лук»). Виконуючи вправи на цих тренажерах, діти розвивають силу й силову витривалість як за рахунок вправ із подоланням опору гумово-поролонових тренажерів (ізотонічний режим), так і за рахунок короткотривалого (2–5 с) статичного напруження м'язів у кінці динамічної фази вправи (ізометричний режим).

Тренажери розроблені з урахуванням необхідності гармонійного розвитку м'язів (синергістів та антагоністів) для різних сегментів тулуба й кінцівок. Гумово-поролонові пристосування дають змогу виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих м'язових груп, так і на весь організм у цілому.

Кожен рух повинен приносити дитині радість, тому для активації в дітей мотивації виконувати спеціальні вправи оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» розроблено комплекс ігрових вправ «Гімнастика тигрят» для розвитку координації, рівноваги, гнучкості, та комплекс коригувальних вправ для активного формування стереотипу правильної постави «Подружись із черепашкою». Для більшого зацікавлення дітей у виконанні комплексу спеціальних коригувальних вправ розроблено й виготовлено казково-ігровий інвентар: поролонові «тигрячі лапи», що одягаються на руки, і «черепашка», яку вкладали на голову для утримання правильного положення тулуба й голови.

Отже, авторська корекційно-оздоровча гімнастика «Богатир» Ю. М. Коржа спрямована на оздоровлення дитячого організму та корекцію деформацій ОРА із застосуванням ЛФК із поролоновими тренажерами. Ці засоби розроблені з урахуванням необхідності гармонійного розвитку м'язів для різних сегментів тулуба й кінцівок. Вони дають змогу виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих м'язових груп, так і на весь організм у цілому.

Застосування тренажерів і казково-ігрового інвентарю сприяє покращанню психоемоційного стану дітей та мотивує бажання виконувати фізичні вправи оздоровчо-корекційної гімнастики, що не спостерігається під час виконання звичайних вправ лікувальної гімнастики.

Загальні методичні рекомендації до проведення оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир».

Фізичні вправи дають позитивний результат під час проведення оздоровчо-реабілітаційних заходів лише в тому випадку, якщо вони, по-перше, адекватні до можливостей дитини, по-друге, виконують тренувальну дію на її організм.

Загальна методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» уключає комплексний підхід до фізичної й функціональної підготовки дитини завдяки використанню низки різноманітних видів вправ: комплексу ігрових коригувальних вправ із поролоновими лапами «Гімнастика тигрят»; спеціальних коригувальних силових вправ для м'язів-розгиначів і відвідних м'язів кінцівок із використанням гумово-поролонових еспандерів серії «Лук», «Силач» та м'язів-згиначів і привідних м'язів кінцівок із подоланням опору поролонових тренажерів «Гармошка», «Клин», «Педаля»; комплексу вправ для формування стереотипу правильної постави «Подружись із черепашкою», під час якого використовують вправи біля стіни, із м'ячем, що дає змогу стимулювати мотивацію дитини виконувати цей вид коригувальних вправ.

Для ефективної корекції на основі цих видів вправ автор методики рекомендує застосовувати комплекси коригувальних силових вправ для дітей з окремими видами порушень ОРА: із різними формами порушень постави: плоска, кругла, кругло-ввігнута та плоско-ввігнута спина, сколіотична постава.

У процесі проведення оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» слід дотримуватись основних фізіологічно обумовлених педагогічних принципів: індивідуального підходу; свідомого виконання вправ; поступового збільшення фізичного навантаження; систематичності занять; новизни й різноманітності засобів; поєднання загального та спеціального впливу на весь організм дитини й на ослаб-

лені м'язові групи, урахуваючи клінічні особливості кожної ортопедичної патології. Розроблена методика урахує кожен із цих принципів [3; 4].

Цю методику можна застосовувати й для дітей молодшого шкільного віку, тільки змінюючи навантаження за рахунок збільшення кількості повторень і тривалості виконання вправи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши спеціальну та науково-методичну літературу, ми визначили, що проблема порушень функцій ОРА дітей старшого дошкільного віку стає все гострішою на сьогодні й зазнає тенденції на зростання. Практичний досвід фахівців показує, що профілактику та корекцію функціональних порушень ОРА потрібно проводити якомога раніше. Саме в старшому дошкільному віці діти вже можуть свідомо виконувати реабілітаційні комплекси гімнастики. Вважаємо, що однією з найкращих сучасних методик для корекції й профілактики порушень ОРА дітей дошкільного віку є корекційно-оздоровча гімнастика «Богатир» Ю. М. Коржа із застосуванням гумово-поролонових тренажерів.

Список використаної літератури

1. Жилка Н. Я. Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму «Здоров'я дітей – майбутнє України». – К. : Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4-22.
2. Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури / О. М. Звіряка, Ю. М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 184 с.
3. Корж Ю. М. Експериментальна авторська методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату : навч. посіб. / Ю. М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 76 с.
4. Корж Ю. М. Методика розвитку сили та силової витривалості основних м'язових груп у дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – [Вип. 55]. – Чернігів, 2008. – С. 232–234.
5. Славик М. Постава як фактор відображення здоров'я людини / М. Славик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки (Т. 3) – Луцьк, 2008. – С. 138–141.
6. Мороз Л. В. Профілактика порушень постави та зору учнів в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів : метод. рек. / уклад. Л. В. Мороз. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 40 с.
7. Нарскін Г. И. Профілактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Нарскін Г. И. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 60–61.
8. Фридлянд М. О. Ортопедия / М. О. Фридлянд. – М. : Медицина, 2004. – 507 с.
9. Хребет – основа здоров'я : метод. рек. для самостійної роботи студ. пед. вузів / уклад. Т. В. Кохановська. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 25 с.

Анотації

У статті розглянуто проблему порушень функцій ОРА дітей старшого дошкільного віку, яка на сьогодні є гострою й зазнає тенденції на зростання. Статистичні дані про розповсюдження порушень функцій ОРА та негативного їх впливу на організм дітей підтверджують актуальність роботи. Наявність науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми профілактики й корекції порушень функцій ОРА повністю не розв'язує зазначену проблему. Упровадження та систематичне використання корекційно-оздоровчої гімнастики «Богатир» Ю. М. Коржа для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА в умовах навчально-виховного закладу значно покращує корекційно-реабілітаційний процес. Спільна робота дітей та їхніх батьків у домашніх умовах дає змогу сформувати правильний стереотип постави та запобігти розвитку плоскостопості в дітей 4–6 років.

Ключові слова: порушення функцій; опорно-руховий апарат; дошкільний вік.

Любовь Середа, Юрий Лянной. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста как современная проблема. В статье рассматривается проблема нарушений функций ОДА детей старшего дошкольного возраста, которая на сегодня является острой и испытывает тенденции на возрастание. Статистические данные о распространении нарушений функций ОДА и отрицательного их влияния на организм детей подтверждают актуальность данной работы. Наличие научно-методической и специальной литературы по проблеме профилактики и коррекции нарушений функций ОДА в полной мере не решает указанную проблему. Внедрение и систематическое использование коррекционно-оздоровительной гимнастики «Богатырь» Коржа Ю. Н. для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями функций ОДА в условиях учебно-воспитательного заведения значительно улучшает коррекционно-реабилитационный процесс. Совместная работа детей и их родителей в домашних условиях, позволяет сформировать правильный стереотип осанки и предотвратить развитие плоскостопия у детей 4–6 лет.

Ключевые слова: нарушения функций; опорно-двигательный аппарат; дошкольный возраст.

Liubov Sereda, Yuriy Lyannyoy. Dysfunction of Locomotor Apparatus Among Children of Preschool Age as a Modern Problem. The article describes a problem of dysfunction of locomotor apparatus among children of senior preschool age that for today is very important. Statistic data on spreading of dysfunction of locomotor apparatus and their negative on childrens' organisms prove topicality of this scientific work. Availability of scientific-methodological and special literature on the topic of prophylaxis and correction of dysfunction of locomotor apparatus doesn't change this problem. Implementation and systematic usage of remedial health-improving gymnastics «Bogatyр» of Korzh Yu. N. for children of senior preschool age with dysfunctions of locomotor apparatus under conditions of educational institution promoted correction-rehabilitational process. Mutual work of children and their parents in home conditions lets form the right stereotype of posture and prevent development of flat-footedness among children aged 4–6.

Key words: dysfunction, locomotor apparatus, preschool age.