

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Фізична терапія при порушеннях постави у дітей молодшого шкільного віку

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
ЄВДОКИМОВА Наталія Олександрівна
Керівник: Бандуріна К. В.
Нормоконтроль: _____ А. С. Лаптева

Запоріжжя
2021

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 55 с., 3 табл., 14 рис., 59 джерел.

Об'єкт дослідження: фізичні вправи при порушенні постави у дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи: розроблення програми фізичної терапії для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави, вправи, які можна виконувати самостійно і в будь-який час.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дипломного дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; морфо-функціональні методи досліджень; метод динамометрії; методи математичної статистики.

Здоров'я дітей, а особливо молодших школярів завжди турбує суспільство. Як не дивно в час прогресивних інформаційних технологій і розвиненого суспільства все більше і більше дітей страждають від проблем з опорно-руховим апаратом. З кожним роком таких дітей в Україні збільшується. Звичайно чим раніше виявлені проблеми з поставою, тим більша можливість ефективної профілактики лікування.

Всі порушення постави надзвичайно негативно впливають на організм людини, призводять до відхилень збоку серцево-судинної, дихальної, травної та репродуктивної систем, та знижується працездатність та період активної творчої діяльності. Профілактика, лікування та реабілітація молодших школярів з порушенням постави є одним з найважливіших завдань охорони здоров'я, яке запобіжить ряду захворювань.

ПОСТАВА, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ПОРУШЕННЯ, М'ЯЗИ, СКЕЛЕТ, КЛАСИФІКАЦІЯ, ЗАХВОРЮВАННЯ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ПРОГРАМА, МЕТОД, РЕАБІЛІТАЦІЯ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я дітей, а особливо молодших школярів завжди турбує суспільство. Як не дивно в час прогресивних інформаційних технологій і розвиненого суспільства все більше і більше дітей страждають від проблем з опорно-руховим апаратом. З кожним роком таких дітей в Україні збільшується. Звичайно чим раніше виявлені проблеми з поставою, тим більша можливість ефективної профілактики лікування.

Всі порушення постави надзвичайно негативно впливають на організм людини, призводять до відхилень з боку серцево-судинної, дихальної, травної та репродуктивної систем, та знижується працездатність та період активної творчої діяльності. Профілактика, лікування та реабілітація молодших школярів з порушенням постави є одним з найважливіших завдань охорони здоров'я, яке запобіжить ряду захворювань.

В період молодшого шкільного віку у дітей починається період розвитку скелетно-м'язової системи і тому виникає потреба частішого огляду опорно-рухового апарату на предмет змін постави. За даними різних авторів найбільша кількість випадків деформацій хребта спостерігається у першокласників [1].

Ранньому розвитку порушень постави сприяють вроджені аномалії хребта, хромосомні аномалії, перенесені травми опорно-рухового апарату, досить інтенсивний ріст скелета, розлади центральної та периферичної нервових систем, недотримання правил гігієни праці та відпочинку, а також спадкові та соціальні фактори [20; 32; 42].

Проблема з порушення постави у молодших школярів є завжди хвилюючою, адже не вчасне виявлення початкових стадій, порушення постави переходять у фіксовані форми, спричиняють вертеброгенні захворювання та негативно впливають на якість подальшого життя.

Об'єкт дослідження – фізичні вправи при порушенні постави у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – засоби та методи фізичної терапії при порушенні постави у молодших школярів.

Метою роботи є розроблення програми фізичної терапії для молодших школярів з порушеннями постави, вправи, які можна виконувати самостійно і в будь-який час.

Згідно поставленої мети були сформульовані **завдання дослідження**:

– проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми формування постави у дітей молодшого шкільного віку;

– запропонувати програму корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної терапії в умовах закладу освіти;

– визначити ефективність запропонованої програми фізичної терапії при порушенні постави у дітей молодшого шкільного віку;

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дипломного дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; морфо-функціональні методи досліджень; метод динамометрії; метод соматоскопії; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи. Розроблення комплексної програми фізичної терапії для дітей з порушенням постави, елементи якої можна використовувати під час навчального процесу. Доповнено відомості щодо особливостей фізичного стану та фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку з вадами постави. Розширено наукові відомості щодо ефективності комплексного застосування засобів фізичної реабілітації при порушеннях функцій опорно-рухового апарату в дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення. Результати проведеного дослідження можуть бути використані з метою відновлення постави у молодших школярів в лікувальних, реабілітаційних закладах, в оздоровчих центрах, на практичних

заняттях зі студентами, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (59 найменувань). Загальний обсяг роботи – 55 сторінок, із них – 50 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

Отже, анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку відрізняються від організму дорослої людини. Потрібно пам'ятати, що організм молодшого школяра знаходиться в стані постійного росту та розвитку. У них збільшується маса тіла не однаково з року в рік. Скелет у дітей не сформований. Поступово формується кісткова тканина в свою чергу змінюючи хрящову. Еластичність скелету у школярів залежить від органічних елементів, що переважають в кістковій тканині. Важливо зауважити, що діти віку від 7 до 9 років через недосконалу зрілість нервової системи дуже швидко втомлюються під час заняттям фізичних вправ. Потрібно зауважити, що їм не варто давати виконувати вправи, які вимагають тривалої уваги та точної координації.

М'язи дітей слабкі, особливо м'язи спини, вони не можуть тримати положення спини дітей правильно весь час, що й призводить до порушень постави. В статистичних позах, м'язи тулуба слабо фіксують хребет. Звичайно, що м'язова система дітей цього віку здатна до інтенсивного розвитку, через що ми можемо спостерігати збільшення об'єму м'язів та м'язової сили.

Постава – це така позиція, яке приймає тіло або тоді, коли тіло нерухоме, або коли воно рухається. В період росту організму, цю звичку можна виправити та сформувати. Вона залежить від статі, віку, соматичного типу, психічного стану, раси соматичної структури опорно-рухового апарату, способу життя, занять спортом та професією.

За думкою Касперчика постава визначається, як система окремих ділянок тіла, які не мають впливу на патологічні зміни, забезпечують оптимальну стійкість тіла, що вимагає мінімальних м'язових зусиль, і створює умови для оптимального розташування внутрішніх органів [27].

Дефект постави – не є лише видимою вадою дитини. Це також ряд певних змін, які приносить ця постава. У майбутньому вона може проявлятися, бодем у перевантажених м'язах. Завдяки хорошій діагностиці та кращій освідченості дорослих, дефекти постави є однією з найбільш легковпізнаваних проблем, що стосуються дітей. Важливим є не пропустити тривожні дисфункції, які з'являються в опорно-руховому апараті, поки вони не збереглися.

За допомогою використовуваних методів в дослідженні таких як: соматоскопія, вимір антропометричних даних та функціонально – рухових тестів, ми змогли виявити відхилення та стан фізичного розвитку школярів. Що є важливою складовою для подальшого експерименту з створенням програми фізичної реабілітації саме для дітей певної вікової групи.

Оцінка ефективності розробленої нами програми фізичної реабілітації проводилася шляхом порівняння та аналізу зібраних даних обох досліджуваних груп. Від самого початку дані в ЕГ та КГ майже не відрізнялися, що свідчило про правдивість нашого експерименту, діти не були спеціально відібрані. Учні всі були одного віку.

Встановлено, що після нашого дослідження учні ЕГ показали гарні результати, у них покращилися не тільки фізичні показники, а й емоційний стан. Стосовно фізичних показників, ми можемо спостерігати таку тенденцію розвитку, дівчата з ЕГ покращили свої показники: гнучкість в крижово – поперековому відділі з 6,6 до 9,66; шийний відділ з 12,33 до 18,23; м'язи спини з 2,56 до 5,66, а хлопці: гнучкість в крижово – поперековому відділі з 5 до 7; шийний відділ з 11 до 14,2; м'язи спини з 1,61 до 3. Не можна стверджувати, що учні з КГ взагалі не розвивалися, але їх показники значно нижчі, що дає нам право безсумнівно бути впевненими, що розроблена нами програма фізичної реабілітації для дітей з порушенням постави є дієвою і може використовуватися як на уроках фізичної культури, так і частково на уроках під час навчальної діяльності так і вдома для профілактики попереджень порушення постави у дітей.

Таким чином, проаналізувавши всі зібрані дані під час дослідження, можна зробити висновок, що діти з експериментальної групи показали кращі результати, ніж ті, що були в контрольній групі. Розроблена програма фізичної реабілітації з елементами ігрової діяльності виявилася ефективною і вплинула на виправлення постави в учнів. Звичайно ж, що зупинятися не потрібно, треба і надалі продовжувати працювати над програмою, удосконалювати її, вносити корективи, згідно з побажанням дітей.

Корекція постави досить складний та важливий етап в житті молодших школярів, так як, в школі вони знаходяться більшу частину свого дня і виявляються неконтрольовані дорослими. Не звертають увагу на те, як вони сидять за партою, стоять, мало рухаються, бо конкурувати з гаджетами досить складно.

Тому важливо проводити заняття для дітей використовуючи програму фізичної реабілітації, щоб показати, що вона є ефективною та цікавою для виконання, що це можуть бути вправи з елементами ігрової діяльності, які є ефективними, корисними, формують правильну поставу та зміцнюють організм дітей, впливають на настрій та фізичний розвиток школярів.