

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної реабілітації

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Корекція порушень постави у дітей дошкільного віку
в умовах спеціалізованого закладу

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія

Михайлюк Вікторія Віталіївна

Керівник: Баришок Т.В.

Рецензент: Шаповалова І. В.

Нормоконтроль:  А. Ю. Штепенко

Запоріжжя
2019

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 67 с., 3 табл., 23 рис., 54 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження – корекція порушення постави у дітей дошкільного віку.

Мета роботи – дослідити особливості застосування фізичних вправ у корекції постави дітей дошкільного віку.

Методи дослідження:

1. Аналіз методичної та наукової літератури з проблеми діагностики.

2. Емпіричні методи:

– методика обстеження амплітуди рухів хребта та кінцівок (сантиметрія);

– метод візуальної оцінки, який заснований на карті рейтингу постави Хоулі та Френкса;

– оцінка індекса сутулості.

3. Метод математичної статистики.

Постава формується з моменту народження дитини. До зміни величини кіфозу або лордозу, бокового викривлення хребта може призвести як до перевантаження так і до стомлення м'язових груп. Часте повторення станів призводить до їх фіксації, що викликає ураження постави і тягне за собою зниження ресорної функції хребта, ослаблення м'язів, зміни в діяльності головних систем організму, перерозподіл м'язового тонусу.

ПОСТАВА, ХРЕБЕТ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ОПОРНО РУХОВИЙ АПАРАТ, М'ЯЗИ КІСТКОВОЇ СИСТЕМИ, ДИТИНА, СУТУЛІСТЬ, ОРГАНІЗМ

ВСТУП

Актуальність. Постава являється одним із найважливіших показників розвитку дитини і її здоров'я в цілому. Постава – вміння людини утримувати своє тіло в звичайному, типовому для нього положенні. Постава фіксується положенням тазу, положенням голови по відношенню до тулуба, вигинами хребетного стовпа, а також м'язовим тонусом. Кістковий скелет і зв'язковий комплекс представляють пасивний, а м'язи – активний опорний апарат. Формується постава з моменту народження дитини. До зміни величини кифозу або лордозу, бокового викривлення хребта може призвести як до перевантаження так і до стомлення м'язових груп. Часте повторення станів призводить до їх фіксації, що викликає ураження постави і тягне за собою зниження ресорної функції хребта, ослаблення м'язів, зміни в діяльності головних систем організму, перерозподіл м'язового тонусу. У дітей з дефектами постави знижена зменшена екскурсія діафрагми і грудної клітки, життєва ємкість легенів, що несприятливо впливає на діяльності дихальної і серцево-судинної систем. Слабкість м'язів живота сприяє порушення нормальної діяльності органів черевної порожнини. До мікротравм головного мозку призводить зниження ресорної функції хребта у дітей з плоскою спиною під час бігу, ходьби і інших рухів, що погано позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується головними болями і швидким настанням втоми.

Відхилення від нормальної постави прийнято називати дефектами або порушеннями постави. Ураження постави можна виявити у дітей вже в ранньому віці: у ясельному віці у 2,1%, в 4 роки у 15–17% дітей, у віці 7 років у кожної третьої дитини, в шкільному віці відсоток дітей з порушеннями постави продовжує зростати і становить 80–90% у віці 11–16 років, тобто у пубертатному періоді при посиленому рості кісток.

Деформація опорно-рухового апарату, ураження постави лікується в комплексі, що передбачає застосування масажів, фізичних вправ, загартуванням, фізіотерапією, зміною оздоровчого та гігієнічного режиму навчання чергуванням праці та відпочинку. Фізичні вправи являються основним дієвим фактором серед них. Закономірність їх використання зумовлюється багатостороннім впливом на організм. Насамперед за рахунок фізичних вправ, активізується діяльність серцево-судинної системи, підвищується загальний тонус ЦНС, дихальної системи, стимулюються процеси метаболізму; забезпечують зміцнення м'язів, і створення м'язового корсета. Непреривні заняття фізичними вправами руйнують стереотип неправильного утримання тіла, також тренують дитину, закріплюють нові умовні рефлекси.

У дошкільний, період починають формуватися основи фізичного і психічного здоров'я дитини, прищеплюються певні риси характеру, виробляються життєво важливі вміння і навички. Правильне організоване фізичне виховання являється основним в умовах сім'ї і дитячого саду. Уміння тримати своє тіло не тільки надає дитині гарний зовнішній вигляд, але і дуже впливає на життєдіяльність всього організму, на стан її здоров'я. Для правильної роботи кровообігу, органів дихання, травлення, для нормальної діяльності нервової системи величезне значення має правильно сформована в дошкільному дитинстві постава.

Об'єкт дослідження – корекція порушення постави у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – результат систематичних занять фізичними вправами на поставу дітей дошкільного віку.

Мета роботи – дослідити особливості застосування фізичних вправ у корекції постави дітей дошкільного віку.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну та наукову літературу присвячену фізичній терапії для корекції порушення постави у дітей дошкільного віку.

2. Підібрати сучасні методи діагностики, порушень постави у дітей в дошкільному віці.

3. Запропонувати комплекс фізичних вправ для корекції порушення постави у дітей дошкільного віку.

4. Оцінити запропонований комплекс фізичних вправ для корекції порушення постави у дітей дошкільного віку.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Емпіричні методи:

– методика обстеження амплітуди рухів хребта та кінцівок (сантиметрія);

– метод візуальної оцінки, який заснований на карті рейтингу постави Хоулі та Френкса;

– оцінка індекса сутулості.

3. Метод математичної статистики.

ВИСНОВКИ

Постава має не лише естетичне значення, але й впливає на функціонування всього організму. У разі порушення постави, особливо в період росту, можуть виникнути значні порушення форми скелета, що погіршує кровообіг, роботу серця, легень, травлення, спричиняє розлади діяльності нервової системи. Одним із профілактичних способів зміцнення здоров'я дітей є вправи, що формують правильну поставу. Дослідження проводилися в три етапи з жовтня по грудень 2019 року на базі КДНЗ «Ясла-садок №5 «Казочка» Вільнянської міської ради» міста Вільнянськ. У ньому взяло участь 10 осіб – 6 хлопчиків, 4 дівчаток.

На першому етапі був розроблений вибір теми, здійснений аналіз науково-методичної літератури, сформульовані мета і завдання дослідження, підібрані методи дослідження.

На другому етапі були проведені попередні дослідження, розроблена методика фізкультурно-оздоровчих занять для дітей 5–7 років на основі вправ коригувального характеру.

На третьому етапі, були проведені обробка та аналіз результатів, написана магістерська робота. Тривалість експериментального дослідження – 2 місяці.

1. Під час написання магістерської роботи проаналізовано наукова та науково-методичну літературу, присвячену фізичній терапії для корекції порушення постави у дітей дошкільного віку.

2. Підібрані сучасні методи діагностики, за допомогою яких обстежували дітей з порушеннями постави. Такі методи, як:

– методика обстеження амплітуди рухів хребта та кінцівок (сантиметрія);

– метод візуальної оцінки, який заснований на карті рейтингу постави хоулі та френкса;

– оцінка індекса сутулості.

3. Також був розроблений комплекс фізичних вправ для корекції порушення постави у дітей дошкільного віку за допомогою фітболу. Цей комплекс вправ не лише дає змогу дітям відкоригувати недоліки постави, але й викликає у них позитивні емоції, що сприяє поліпшенню настрою дитини.

4. Виконавши оцінювання комплексу вправ, були отримані наступні результати:

– за таблицею карти рейтингу постави (Хоулі та Френкс) на початку підсумковий показник склав 63,4 бали, в кінці експерименту – 68,3 бали.

– за таблицею обстеження амплітуди рухів хребта (сантиметрія) наприкладі плечового індексу сутулості на початку показник був 84,5%, в кінці експерименту – 89,4%.

А отже:

– Оздоровчі тренування, активний відпочинок, ранкова гімнастика – потрібні кожній людині руховий мінімум. Але, цього не завжди буває достатньо. Крім вправ загальнозміцнюючого, оздоровчого характеру, є й чимало спеціальних, наприклад, для зміцнення м'язів черевного преса, грудей, поліпшення постави. Ці вправи дозволяють в якійсь мірі виправляти недоліки фігури, дозволяють краще володіти своїм тілом.

– Одним з провідних засобів консервативного лікування порушення постави є фізичні вправи. Фізичні вправи зміцнюючи м'язи тулуба, виконують стабілізуючий вплив на хребет. Слабкі м'язи не здатні підтримувати тулуб у правильному положенні, що призводить до сутулості, уражень хребта, плоскостопості та інших порушень гармонійного розвитку дитячого організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'яза. Треноване серце в стані спокою скорочується повільніше, що дає йому змогу краще відпочивати, збільшувати хвилиний об'єм крові, надходження кисню та поживних речовин. Фізичні вправи дозволяють домогтися коригуючого впливу на деформацію,

поліпшити поставу, функцію зовнішнього дихання, дають загальнозміцнюючий ефект.

– При заняттях з дітьми слід використовувати вправи, що впливають на зміцнення як мускулатури ніг, так і всього організму.

Підводячи підсумок виконаної роботи, слід зазначити, що фізичні вправи відіграють величезну роль в лікуванні ураження постави, бо, як відомо, дана форма лікування є основною при специфічних захворюваннях.

Фізичні вправи сприяють відновленню організму, його функціональному покращенню.

Таким чином, завдання магістерської роботи вирішені, мета досягнута.