

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕФОРМАЦИИ СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье представлен анализ результатов анкетирования, которое проводилось среди руководителей физического воспитания дошкольных учреждений республики Беларусь, с целью изучения и обобщения опыта работы педагогов по проблеме деформации свода стопы у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: анкетирование, педагоги, дети старшего дошкольного возраста, деформация стопы.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. В современном мире проблема укрепления здоровья подрастающего поколения приобрела особую актуальность. Наличие значительного количества детей дошкольного возраста (84%) с различными отклонениями в состоянии здоровья, в частности отклонениями в формировании свода стопы (40%), предьявляет повышенные требования к формам, средствам и методам физического воспитания дошкольников. Поэтому изучение мнения и опыта работы специалистов по правильному формированию свода стопы у детей дошкольного возраста для рационального применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в детских садах и разработки научно обоснованных нетрадиционных методик ее развития следует признать своевременным и актуальным.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента отражается на физическом развитии человека. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно подчеркнуть, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние человека.

Стопа функционирует нормально как единый анатомо-физиологический комплекс только тогда, когда нагрузка, действующая на нее (статическая сила), полностью уравновешивается динамическими силами (крепкими связками и мышцами). При этом в полной мере осуществляется рессорная (пружинящая) функция стопы – смягчение ударных нагрузок при быстрой ходьбе, беге и прыжках [4]. Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на формировании многих движений детей, приводит к снижению их двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям полноценной учебной, трудовой и бытовой деятельностью, а также к занятиям многими видами спорта. Поэтому укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности мышц и связок стопы, имеет большое жизненно важное прикладное значение.

Анализ последних исследований и публикаций. По мнению подавляющего большинства исследователей в данной области [4, 5, 7, 8 и др.], значительное место в укреплении и тренировке мышечно-связочного аппарата стопы детей играет систематическое выполнение специальных физических упражнений, которые считаются главным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

Существующие на сегодняшний день методики укрепления свода стопы включают в себя упражнения из исходного положения: лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы. Однако некоторые исследователи (Г.И. Нарский, С.В. Шеренда) утверждают, что в детском возрасте упражнения, способствующие правильному формированию свода стопы, целесообразнее проводить из исходных положений сидя и лежа. В этих положениях, благодаря соприкосновению с опорой большей поверхности тела, значительно увеличивается площадь опоры и угол устойчивости тела. При этом нижние конечности освобождаются от работы по удержанию тела в равновесии, что значительно снижает общее мышечное напряжение. Мышцы сводов стоп при этом могут быть в состоянии некоторого расслабления, что создает благоприятные условия для функционирования мышц голени и стопы [4].

В рекомендациях по применению корригирующих упражнений, укрепляющих свод стопы, многими авторами (D.Boguszewski, М.И. Дерлятка, Г.И. Нарский и др.) отмечается, что выполнять их следует без обуви, в медленном темпе, с паузами. В основном данные упражнения включают в себя разнообразные круговые, сгибательные и разгибательные движения стопами, лазание, передвижение, при котором внутренний свод находится в более высоком положении (например, ходьба на носках и т.п.). Дозировка должна подбираться индивидуально, так как каждое упражнение не должно чрезмерно утомлять, но в то же время следует помнить, что недостаточная нагрузка не обладает тренирующим эффектом [1].

Т.А. Прищепова и ряд других авторов отмечают пользу от ходьбы босиком по неровной мягкой почве, траве, песку, гальке, где в результате естественной тренировки активно поддерживается продольный свод стопы, обеспечивая тем самым так называемый "рефлекс щажения" [5].

Также исследователи [3, 4, 7] отмечают, что применение массажа и самомассажа является эффективным профилактическим и лечебным средством, которое помогает восстановить функции мышц голени и стопы.

Однако необходимо отметить, что специалисты по вопросам правильного формирования и функционирования стопы сходятся во мнении, что исправить деформацию стопы средствами физической культуры возможно лишь в детском возрасте. У взрослых лечение заключается в пожизненном использовании ортезов либо оперативным путем.

Поэтому встает вопрос о том, достаточно ли программа дошкольного образования по физическому воспитанию содержит средств укрепления свода стопы у детей и насколько эффективно они используются в ходе физкультурного занятия.

Учебная программа дошкольного образования Республики Беларусь включает в себя следующие профилактические средства: ходьба босиком в течение дня, разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок), вращение стоп, захватывание мелких предметов пальцами ног и перекладывание их с места на место [6]. На данные коррекционные и профилактические мероприятия указывают и многие исследователи в данной области (Г.И. Нарский, Т.А. Прищепова, Н.Ф. Лысова, С.В. Шеренда, и др.), однако, как показывает практика, число детей с различными видами деформации стоп не уменьшается. Это указывает на острую необходимость поиска путей и форм проведения коррекционной работы по профилактике деформации стопы на основе совершенствования традиционных методик, используемых в настоящее время.

Цель и методы исследования. С целью изучения зависимости состояния опорно-двигательного аппарата детей, в частности сформированности стопы, от применяемых физкультурно-оздоровительных мероприятий в детских садах, а также определения уровня осведомленности педагогов в данном направлении, нами был проведен анкетный опрос руководителей физического воспитания дошкольных учреждений (n=70), проживающих в городах Минске, Гродно и агрогородках гродненского района. Исследование проводилось с марта по май 2012г.

Подавляющее большинство респондентов (98%) были женщины. Средний возраст составил 36 лет. Образовательный уровень анкетированных педагогов характеризуется следующими показателями: 64,3% имеют высшее образование, 35,7% – среднее специальное образование. Средний стаж работы составил 14 лет. Участие в анкетировании было добровольным и анонимным.

Результаты исследования. В ходе анкетирования руководителям физического воспитания предлагалось ответить на 26 вопросов, которые были поделены на части. Первая часть включала вопросы о проблемах выявления отклонений в формировании стопы у детей старшего дошкольного возраста. Кроме того, педагоги должны были высказать свое мнение о том, кто должен проводить коррекционные занятия по профилактике деформации стопы у дошкольников. Следующая группа вопросов относилась к определению средств профилактики и коррекции плоскостопия, используемых педагогами на физкультурных занятиях. Далее были предложены вопросы о целесообразности привлечения к данной работе родителей. Условия опроса давали возможность респондентам выбирать несколько вариантов ответов.

Работники дошкольных учреждений считают, что в последнее время увеличилось количество дошкольников с нарушениями в формировании опорно-двигательного аппарата, в частности – стопы. Подавляющая часть опрошенных (91%) отмечают наличие в их дошкольных учреждениях детей, имеющих деформацию свода стопы. Причем наиболее распространенным видом деформации называют уплощенную стопу (41,6%); 33,3% – плоскую стопу; 0% – полую стопу, а 25,1% – не знают точно, какие виды деформации стопы существуют (рисунок 1). Необходимо отметить, что мнения педагогов по данному вопросу существенно отличаются от показателей плантограмм, полученных нами при обследовании детей старших дошкольных групп [2].

Большая часть опрошенных (75%) отметили, что у них в дошкольных учреждениях ежегодно проводится диагностика выявления отклонений в формировании свода стопы у детей. Однако 60% респондентов считают необъективной и неточной диагностику (путем визуального осмотра), которая проводится в детских садах. А 25% респондентов подчеркнули, что у них в дошкольных учреждениях вовсе не проводится никакая диагностика определения состояния свода стопы у детей.

По вопросу о том, кто должен проводить коррекционные занятия по профилактике деформации стопы у дошкольников были высказаны следующие мнения: часть опрошенных (31,4%) полагают, что проводить данные занятия должны специалисты со специальной подготовкой по физической реабилитации; 16,6% – врачи; 14,3% – руководители физического воспитания; 22,7% – родители; 15% респондентов указали на необходимость совместной работы врачей, педагогов и родителей по профилактике и коррекции деформации свода стопы у детей.

Более половины (68,4%) педагогов считают, что программа дошкольного образования по физическому воспитанию содержит достаточно средств, направленных на укрепление свода стопы у дошкольников. Однако, по мнению 31,6% этих средств недостаточно для оздоровительного воздействия.

Из наиболее эффективных средств коррекции нарушений в формировании стопы педагогами по физическому воспитанию были выделены специальные физические упражнения для укрепления свода стопы (72%), ходьба босиком (20%), массаж и самомассаж (8%). Причем подавляющее большинство опрошенных (82%) указали на то, что применяют данные средства в ходе физкультурного занятия.

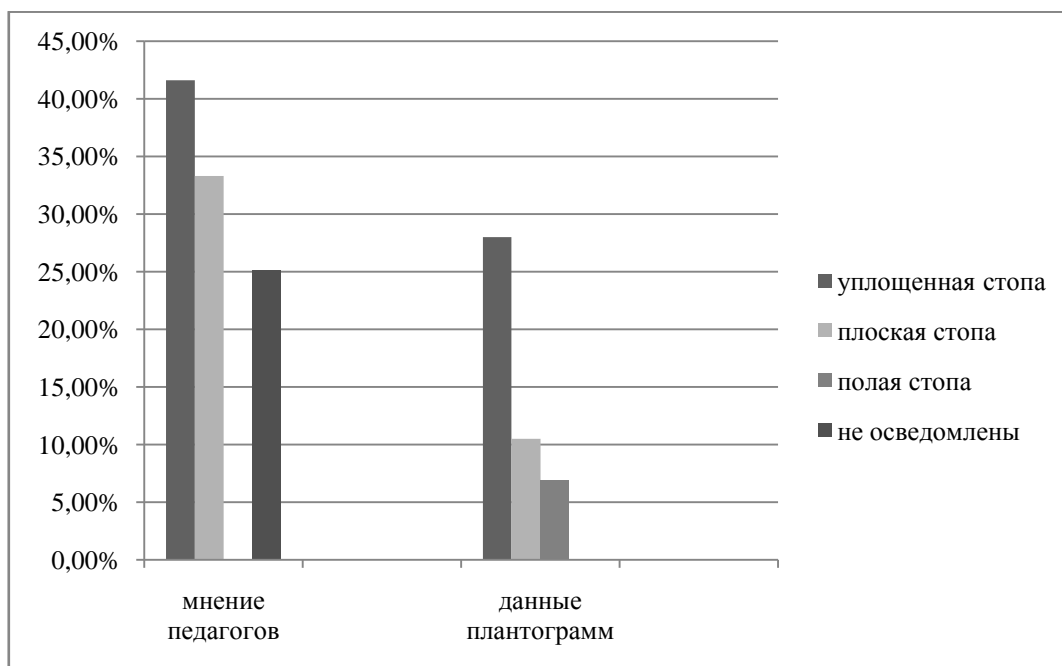


Рис. 1. Процентное соотношение выявленных отклонений в формировании свода стопы у детей старшего дошкольного возраста



Рис. 2. Применяемые профилактические средства коррекции деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста

Непосредственно того, какие именно упражнения используются в качестве профилактики и коррекции деформации стопы у детей, мнения разделились: 24,5% опрошенных в ходе физкультурного занятия применяют упражнения только динамического характера, 24,5% – только статического характера, а 51% чередуют упражнения динамического и статического характера.

О том, сколько времени на занятии уделяется профилактическим средствам коррекции плоскостопия, были высказаны следующие мнения: 21% педагогов уделяет всего 1 – 2 минуты в течение занятия для проведения данных упражнений, 40,5% – 3-4 минуты, 35% – 5-6 минут, и только 3,5% – 7-8 минут. Учитывая

тот факт, что физкультурные занятия в старших дошкольных группах проводятся 4 раза в неделю, конечно, данного времени недостаточно для оздоровительного эффекта. Поэтому, по нашему мнению, достаточно сложно своевременно и регулярно воздействовать на правильное формирование свода стопы у детей без активного участия в этом процессе родителей.

Большинство педагогов (73%) считают, что можно и необходимо привлекать родителей к работе по профилактике и коррекции деформации стопы у детей в домашних условиях. А 27% указали, что сделать это невозможно в виду нехватки времени, необходимых условий проведения и нежелания родителей. На вопрос о том, будут ли дети выполнять дома упражнения по профилактике деформации стопы, 40% респондентов высказались, что половина дошкольников (50%) будут. По мнению 30% педагогов лишь 25% детей захотят заниматься, а 28,3% считают, что 75% детей будут заниматься, и лишь 1,6% опрошенных высказались за то, что все дети (100%) будут выполнять данные рекомендации в домашних условиях.

Выводы. Таким образом, анкетный опрос руководителей физического воспитания дошкольных учреждений показал, что в целом большинство из них понимают важность профилактической и коррекционной работы по улучшению состояния опорно-двигательного аппарата у детей. Однако необходимо отметить некомпетентность части опрошенных в вопросах диагностики и существования различных видов деформации стопы у детей, а также мерах их коррекции.

Перспективы дальнейших разработок. Полученные результаты исследования позволят более детально подойти к разработке методики по преодолению установленных нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата, проведению профилактической и коррекционной работы по правильному формированию свода стопы у детей старшего дошкольного возраста.

Использованные источники

1. Дерлятка, М.И. Биомеханика и коррекция дисфункций стоп: монография: / М.И. Дерлятка, В.В. Игнатовский, В.В. Лашковский [и др.]; под науч. ред. А.И. Свириденка, В.В. Лашковского. – Гродно: ГрГУ, 2009. – 279 с.
2. Знатнова, Е.В. Медико-социальные подходы к профилактике и коррекции деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста / Е.В. Знатнова // Здоровье для всех: сб. ст. V Междунар. науч.-практич. конф. / Национальный банк Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 186 – 189.
3. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 398 с.
4. Нарский, Г.И. Профилактика деформаций сводов стопы у детей среднего школьного возраста средствами физического воспитания // Г.И. Нарский, С.В. Шеренда – Гомель: ГГУ, 2000. – 89 с.
5. Прищепова, Т.А. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Сколиоз. Плоскостопие / Т.А. Прищепова. – Могилев: МГУ, 2005. – 23 с.
6. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.
7. Шеренда, С.В. Профилактика деформаций сводов стопы у детей 11-12 лет с использованием средств физического воспитания: автореф. дис. на соискание уч. ст. канд. пед. наук: 17.05.00/ С.В. Шеренда; Всероссийский НИИ физ. культуры и спорта. – Москва, 2000. – 24 с.
8. Boguszewski D. Proba oceny toru srodowiskowego jako elementu profilaktyki i korekcji wad stop u dzieci / D.Boguszewski, J.Domanska, J.Adamczyk// Podlaska kultura fizyczna – NR1 (16), 2010. – P.24-28

Znatnova A.V.

THE STUDY OF THE PROBLEM OF THE FOOT ARCH DEFORMATION IN CHILDREN OF THE PRESCHOOL AGE

The paper presents an analysis of the survey results, which was conducted among managers of physical education preschool institutions in the Republic of Belarus, in order to study and summarize the experience of teachers on the problem of deformation of the foot arch in preschool children.

Key words: *survey, teachers, preschool age children, the deformation of the foot.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.