

## Розділ 2. Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація

УДК 37.015.311-053.4

**А. І. Альошина** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**І. О. Бичук** – асистент кафедри фізичної реабілітації Волинського національного університету імені Лесі Українки

### Обґрунтування технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку

*Роботу виконано на кафедрі фізичної реабілітації ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті висвітлено основні аспекти технології профілактики плоскостопості в дошкільнят. Розроблено функціональну схему технології профілактики плоскостопості, представлено основні її компоненти: блок-схему технології, суб'єкти реалізації технології, програму профілактики плоскостопості, етапи реалізації програми, результати впровадження програми. Визначено основні функції технології: управлінську, здоров'язбереження, інформаційну, прогностичну.

**Ключові слова:** профілактика плоскостопості, технологія, компоненти, функції, суб'єкти реалізації, етапи реалізації, діти старшого дошкільного віку.

**Алешина А. И., Бичук И. А. Обоснование технологии профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.** В статье отражены основные аспекты технологии профилактики плоскостопия у дошкольников. Разработана функциональная схема технологии профилактики плоскостопия, представлены основные ее компоненты: блок-схема технологии, субъекты реализации технологии, программа профилактики плоскостопия, этапы реализации программы, результаты внедрения программы. Определены основные функции технологии: управленческая, здоровьесберегающая, информационная, прогностическая.

**Ключевые слова:** профилактика плоскостопия, технология, компоненты, функции, субъекты реализации, этапы реализации, дети старшего дошкольного возраста.

**Aleshina A., Bychuk I. Ground of Technology of Prophylaxis of Flat Foot of the Children of Senior Preschool age.** In the article the basic aspects of technology of prophylaxis of flat foot are reflected at under-fives. The functional diagram of technology of prophylaxis of flat foot is developed, its basic components are presented; block-scheme of technology, subjects of realization of technology, program of prophylaxis of flat foot, implementation phases of the program, results of introduction of the program. The basic functions of technology are defined: administrative, health caring, informative, and predictable.

**Key words:** prophylaxis of flat foot, technology, components, functions, subjects of realization, implementation phases, children of senior preschool age.

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Аналіз літературних джерел [2; 3; 7] засвідчує, що формування правильної постави й профілактика плоскостопості є одним з основних оздоровчих завдань фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. У дітей дошкільного віку постава ще не сформована та на процес її правильного формування впливає значна кількість різноманітних факторів, серед яких вагоме місце посідає статико-динамічна функція стопи [2; 4; 7].

Як відомо, значна еластичність м'язів гомілки й зв'язково-суглобового апарату стопи в дитячому віці може викликати в дошкільнят зворотні явища сплюснення стопи. Отже, будь-яке порушення розвитку стопи шкідливо впливає на опорну здатність кінцівок, на ходьбу, поставу, дитина швидко втомлюється, погіршуються її самопочуття та працездатність. Лише правильна організація життя дітей у дошкільному закладі й у сім'ї, дотримання основних гігієнічних умов, загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ – усе це сприятиме формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості в дітей дошкільного віку [1; 2; 4].

На основі вищевикладеного матеріалу й результатів власних досліджень робимо висновок про необхідність обґрунтування технології профілактики плоскостопості в дошкільнят.

**Мета** роботи – обґрунтувати технологію профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання** дослідження:

- 1) розробити функціональну схему технології профілактики плоскостопості;
- 2) охарактеризувати основні компоненти й функції технології профілактики плоскостопості;
- 3) розробити програму профілактики плоскостопості для дошкільнят.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень.**

Технологія – це діяльність, яка максимально реалізовує закони навчання, виховання та розвитку особистості. Технологія, з одного боку, – це сукупність прийомів і способів обробки виробництва певних продуктів, а з іншого – наука про такі способи [6].

Ми розглядали технологію як моделювання змісту навчально-виховного процесу, методи, засоби, операції й прийоми. Профілактична технологія спрямована не на попередження конкретних захворювань, а на зниження ймовірності їх розвитку.

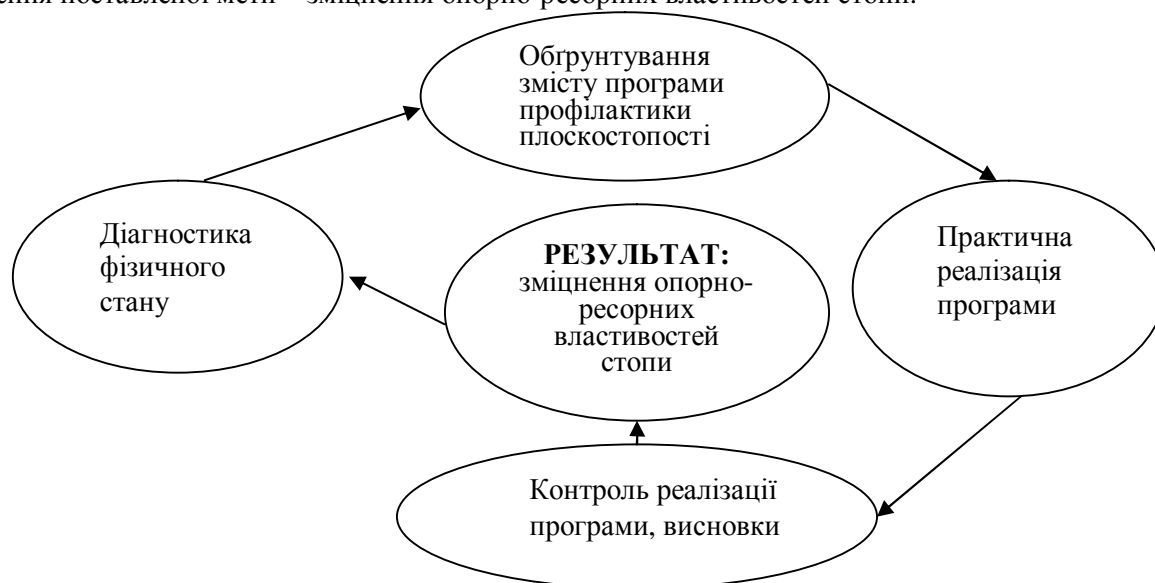
На основі аналізу літературних джерел розроблено функціональну схему технології профілактики плоскостопості (рис. 1). Як видно із функціональної схеми, до її складу входять компоненти й функції. Розглянемо їх детальніше.



**Рис. 1.** Функціональна схема технології профілактики плоскостопості

Технологія включає п'ять компонентів, які взаємопов'язані між собою, та чотири основних функції, що забезпечують її якісну реалізацію.

Перший компонент – блок-схема технології профілактики плоскостопості (рис. 2.) – несе загальну інформацію про складники технології, їх взаємодію й послідовність виконання для досягнення поставленої мети – зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи.



**Рис. 2.** Блок-схема технології профілактики плоскостопості

Блок-схема технології профілактики плоскостопості складається із чотирьох послідовних блоків. Перший блок технології – діагностика фізичного стану дошкільнят, яка передбачає визначення

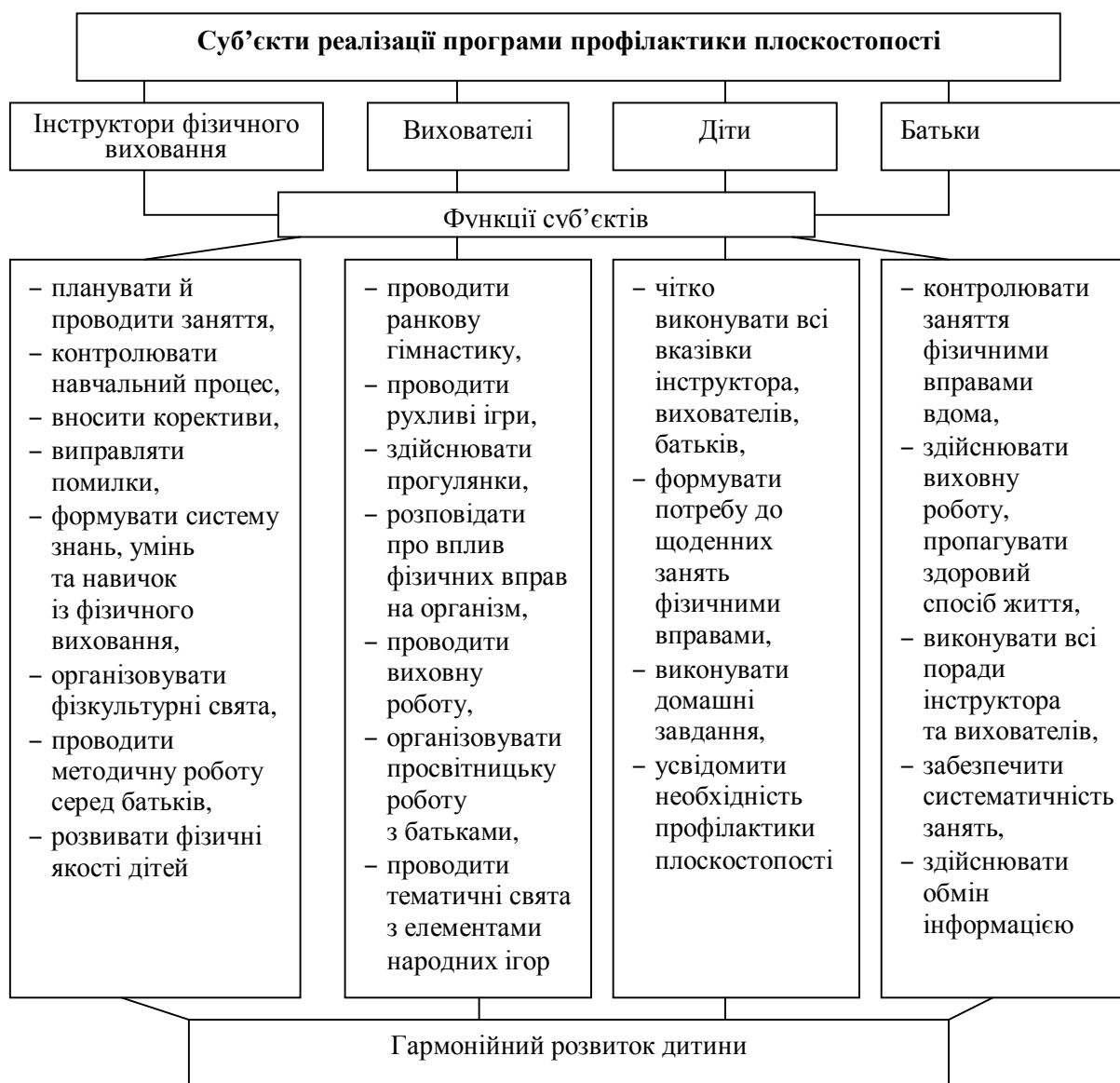
необхідних антропометричних показників тіла дітей, рівень розвитку основних фізичних якостей, а також біомеханічні характеристики стопи в сагітальній площині. Щоб здійснювати профілактику плоскостопості, необхідно також провести анкетування серед вихователів і батьків задля виявлення ступеня їх обізнаності з цієї проблеми та реальної участі в процесі профілактики плоскостопості в дітей.

Отримані результати, опрацьовані методами математичної статистики, будуть нести достовірну інформацію про фізичний стан дошкільнят, а результати анкетування розширять діапазон можливостей щодо розробки програми профілактики плоскостопості.

Другим блоком є обґрунтування змісту програми профілактики плоскостопості. Третій блок передбачає низку заходів щодо реалізації програми профілактики, четвертий – контроль реалізації програми, висновки.

У результаті виконання всіх блоків технології маємо досягти кінцевого результату – зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи.

Другий компонент – суб'єкти реалізації програми профілактики плоскостопості (рис. 3.) – визначає основних суб'єктів, які безпосередньо братимуть участь у реалізації програми профілактики плоскостопості, а також детально визначає їх функції під час упровадження програми [1; 2; 3; 4].



**Рис. 3.** Суб'єкти реалізації програми

Таким чином, інструктори фізичного виховання повинні:

- планувати й проводити заняття;
- контролювати навчальний процес;

- вносити корективи;
- виправляти помилки;
- формувати систему знань, умінь та навиків із фізичного виховання;
- організовувати фізкультурні свята;
- проводити методичну роботу серед батьків;
- розвивати фізичні якості дітей.

Одночасно з інструкторами працюють вихователі. Ураховуючи, що вони проводять набагато більше часу з дітьми, коло їх функціональних обов'язків значно ширше. Вихователі повинні:

- проводити ранкову гімнастику;
- проводити рухливі ігри;
- здійснювати прогулянки;
- розповідати про вплив фізичних вправ на організм;
- проводити виховну роботу;
- організовувати просвітницьку роботу з батьками;
- проводити тематичні свята з елементами народних ігор.

Наступним суб'єктом є діти, які безпосередньо будуть виконувати вказівки й вимоги вихователів, інструкторів із фізичного виховання та батьків. Ураховуючи статус дітей у дошкільному закладі та вдома, стверджуємо, що в їхні функціональні обов'язки входить таке:

- чітко виконувати всі вказівки інструктора, вихователів, батьків;
- формувати потребу до щоденних занять фізичними вправами;
- виконувати домашні завдання;
- усвідомити необхідність профілактики плоскостопості.

Жоден навчально-виховний процес не буде цілісним без участі в ньому батьків, а тому вони також мають бути залучені до реалізації програми профілактики плоскостопості й виконувати певні функціональні обов'язки:

- контролювати заняття фізичними вправами вдома;
- здійснювати виховну роботу, пропагувати здоровий спосіб життя;
- виконувати всі поради інструктора та вихователів;
- забезпечити систематичність занять;
- здійснювати обмін інформацією.

Уважаємо, що завдяки злагодженим діям усіх суб'єктів реалізації технології профілактики плоскостопості можна досягти гармонійного розвитку особистості дитини.

Третій компонент – зміст програми профілактики плоскостопості (рис. 4.). На рисунку детально представлено зміст програми – визначено основну мету: (профілактика плоскостопості, збереження здоров'я, розвиток фізичних якостей); висвітлено основні завдання, які будуть досягатися під час її впровадження (освітні, оздоровчі, виховні та профілактичні). Водночас у програмі представлені принципи, які дають змогу розв'язати поставлені завдання [2; 5; 6; 7]. Так, під час реалізації програми профілактики ми вважаємо за доцільне використовувати дидактичні принципи:

- *принцип свідомості й активності*, спрямований на виховання в дітей свідомого ставлення до фізичних вправ і рухливих ігор;
- *принцип систематичності та послідовності*, який передбачає безперервність навчального процесу й вивчення рухів від простих до складних;
- *принцип повторюваності та поступовості*, спрямований на створення рухових навиків, вироблення динамічних стереотипів та включення варіативних змін у виконання рухів;
- *принцип наочності*, спрямований на зв'язок чуттєвого сприйняття з мисленням;
- *принцип доступності*, який передбачає, що завдяки мобілізації розумових і фізичних здібностей дитина успішно справляється з програмним матеріалом;
- *принцип індивідуалізації*, що передбачає необхідність функціональних можливостей та типологічних особливостей дитини.

Водночас ми вважаємо за необхідне дотримуватись і спеціальних, прийнятих у теорії й методиці фізичного виховання принципів, які відображають закономірності фізичного виховання [2; 5; 7]:

- *принцип неперервності*, що виражає основні закони побудови занять у фізичному вихованні;

- принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних впливів, що забезпечує тенденцію поступового збільшення навантаження;
- принцип адаптивного збалансування динаміки навантажень, який спрямований на нормування навантаження;
- принцип циклічності, полягає в повторенні в певній послідовності занять, що забезпечує підвищення тренуваності;
- принцип вікової адекватності, забезпечує врахування вікових та індивідуальних особливостей дитини.



Рис. 4. Зміст програми профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку

Ми вважаємо, що в процесі профілактики плоскостопості необхідно використовувати й загальні принципи системи фізичного виховання [5; 7]:

- принцип усебічного гармонійного розвитку особистості, який сприяє розвитку психофізичних здібностей, рухових умінь та навиків, спрямованих у єдності на розвиток особистості дитини;
- принцип оздоровчої спрямованості, що розв'язує завдання зміцнення здоров'я дитини.



Усі вищезазначені принципи фізичного виховання використовуються в єдності, оскільки реалізують оздоровчу спрямованість фізичного виховання й забезпечують зв'язок фізичної культури з життєдіяльністю.

Із метою оптимізації навчання залежно від його змісту та конкретних дидактичних завдань ми вважаємо за необхідне використовувати різні методи навчання: оволодіння знаннями, руховими вміннями й навиками, удосконалення рухових навиків і розвитку фізичних якостей [5; 7].

У нашій програмі використано такі методи навчання: інформаційно-рецептивний, репродуктивний, проблемного навчання та метод формування творчості [6].

Водночас із метою профілактики плоскостопості також застосовано практичні методи теорії й методики фізичного виховання: метод строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи.

У процесі застосування всіх методів пропонуємо використовувати відповідні прийоми навчання рухів: наочно-зорові, прийоми, які передбачають тактильно-м'язову наочність, прийоми предметної наочності, наочно-слухові, а також прийоми вербального методу (пояснення, опис, указівки, уточнення, запитання, команди, розпорядження, сигнали) [5; 6; 7].

У процесі профілактики плоскостопості ми пропонуємо використовувати такі засоби: фізичні вправи, рухливі й українські народні ігри, гігієнічні фактори, сили природи.

На сучасному етапі існує понад 300 класифікацій фізичних вправ. У програмі профілактики плоскостопості в дошкільнят ми опиралися на класифікацію вправ, запропоновану, П. Ф. Лесгафтом [7]. Їх розподілили на три групи:

I група – прості вправи (елементарні рухи, складні рухи, вправи з пересуванням, із місця, вправи в метанні);

II група – складні вправи чи вправи зі збільшенням напруження ( вправи з обтяженням, ускладнені, тривала ходьба й біг, вправи в метанні зі збільшенням напруги, вправи в повзанні, вправи в стрибках, вправи в боротьбі);

III група – вправи у вигляді складних дій (ігри, прогулянки ...).

Але оскільки така класифікація характеризує лише одну їх сторону – складність, то ми також поділяли вправи за такими ознаками [5; 7]:

- за цільовою спрямованістю їх використання (загальнорозвивальні, професійно-прикладні, спортивно-відновлювальні, рекреаційні, профілактичні);

- за їх впливом на розвиток окремих фізичних якостей;

- за проявом певних рухових навиків (гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металні);

- за впливом на розвиток окремих м'язових груп (вправи для м'язів стегна, гомілки, спини, черевного преса);

- за особливостями режиму роботи м'язів (статичні та динамічні);

- за інтенсивністю роботи (великої, середньої, помірної інтенсивності й малої).

Заняття фізичними вправами в дітей старшого дошкільного віку доцільно проводити груповим, індивідуальним й фронтальним способами.

Заняття, спрямовані на профілактику плоскостопості й зміцнення організму дітей необхідно проводити у формі ранкової гімнастики, уроку, фізкультхвилинок, прогулянок та домашніх занять [5; 7]. Програма профілактики плоскостопості в дошкільнят реалізовувалася протягом трьох етапів: підготовчого, основного й завершального.

Наступним кроком програми профілактики плоскостопості був контроль. Ми використовували попередній, поточний і підсумковий контроль, залежно від етапу реалізації програми та його завдань. Як наслідок виконання всіх названих факторів був результат реалізації програми, який передбачав оцінку ефективності її впровадження на основі математичної обробки результатів попереднього й підсумкового контролю.

Четвертий компонент – етапи реалізації програми (рис. 5.). Як видно із рисунка, програма профілактики реалізується протягом трьох етапів: підготовчого, основного та завершального.

Підготовчий етап триває у вересні три тижні, протягом яких у дітей проходить шість урочних занять фізичного виховання. Основний етап триває 19 тижнів, із жовтня по лютий місяць. За цей період діти відвідують тридцять вісім урочних занять. Завершальний етап проходить у березні, протягом трьох тижнів, відповідно, дошкільнята відвідують шість урочних занять фізичного виховання. Окрім урочних занять, вони щодня виконують ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, а також здійснюють прогулянки, залежно від погодних умов, та виконують домашні завдання під контролем батьків.

На кожному з указаних етапів поставлено відповідні завдання, визначено адекватні їм методи, засоби та форми проведення занять. Потрібно також зазначити про необхідність проведення на кожному етапі різних видів контролю з метою отримання інформації про фізичний стан дошкільнят та адаптацію організму щодо виконання програми профілактики плоскостопості. По завершенню

кожного етапу обов'язково необхідно визначати його результати й, за потреби, вносити корективи в подальший процес профілактики плоскостопості.

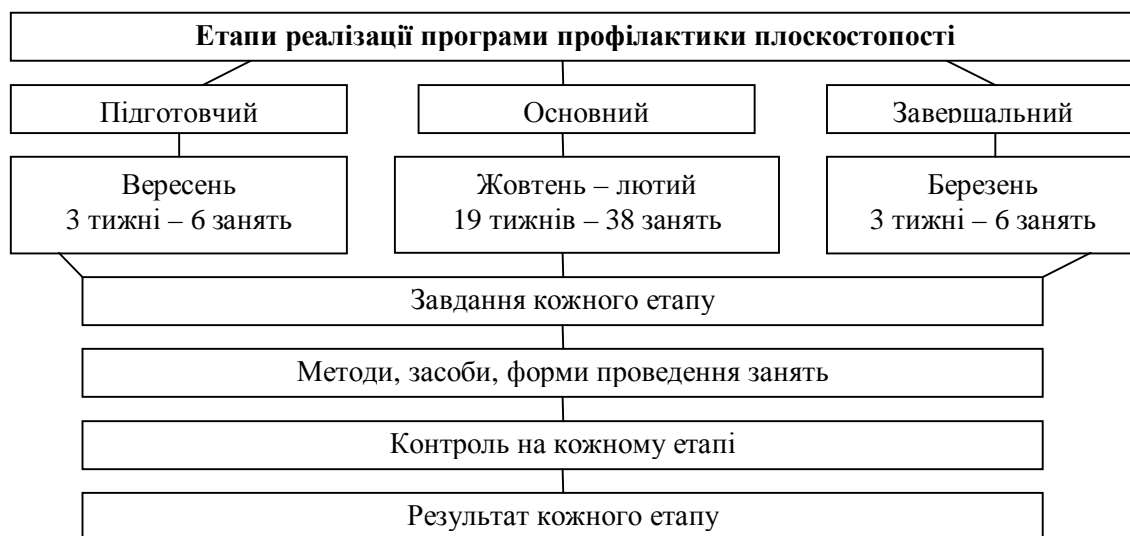


Рис. 5. Схема етапів реалізації програми профілактики плоскостопості

П'ятий компонент – результати впровадження програми профілактики плоскостопості (рис. 6.) – відображає ефективність запропонованої програми профілактики плоскостопості на її кінцевий результат – досягнення поставленої мети.



Рис. 6. Результати впровадження програми профілактики плоскостопості

Так, у результаті впровадження програми профілактики плоскостопості в дошкільнят має відбутися:

- формування мотивації до занять фізичними вправами;
- збільшення обсягу теоретичних знань;
- зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи;
- позитивна динаміка показників сагітального профілю стопи;
- формування фізіологічних вигинів хребта;
- формування навички правильної постави;
- зміцнення зв'язково-суглобового апарату;
- прогресивний розвиток фізичних якостей;
- формування позитивних рис характеру;
- формування гармонійної особистості.

Ми вважаємо, що запропонована нами технологія сприятиме досягненню таких показників і має право на її використання в навчально-виховному процесі дошкільних закладів із метою профілактики плоскостопості в дошкільнят.

#### Висновки

1. Розроблена нами функціональна схема технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку містить п'ять компонентів та чотири основних функції.

2. До основних компонентів технології відносимо блок-схему технології, суб'єкти реалізації технології, зміст програми профілактики плоскостопості, етапи реалізації програми, результати впровадження програми. Основні функції технології – управлінська, здоров'язбереження, інформаційна, прогностична.

3. До змісту розробленої нами програми профілактики плоскостопості входять мета, завдання, принципи, методи та методичні прийоми, засоби, способи навчання, форми організації занять, етапи реалізації програми, контроль і результати реалізації програми.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі передбачають вивчення впливу розробленої технології профілактики плоскостопості на біомеханічні характеристики стопи дошкільнят у сагітальній площині.

#### Література

1. Банникова Т. А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников / Т. А. Банникова, В. П. Стрельцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №4. – С. 20–23.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : ЗОШППО, 2006. – 228 с.
3. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянkin. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 143 с.
4. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет : пособие для педагогов дошк. учреждений. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин ; под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
6. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.
7. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.-метод. пособие / Степаненкова Э. С. – М. : Академия, 2001. – 368 с

Адреса для листування:  
43021, м. Луцьк –21, а/с 37.  
[a\\_aleshina@list.ru](mailto:a_aleshina@list.ru)

Статтю подано до редколегії  
21.01.2010 р.