

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE JAKO ELEMENT PROFILAKTYKI WAD POSTAWY

Wady postawy.

Mówiąc o wadach postawy mamy na myśli przede wszystkim odchylenia od normalnego kształtu kręgosłupa. On bowiem jest kostnym rusztowaniem ciała .
Najczęściej spotykane nieprawidłowości to:

- Plecy okrągłe : kręgosłup w całym swym przebiegu tworzy nadmierne wygięcie ku tyłowi – skolioza;
- Plecy wklęsłe :kręgosłup na całej swej długości jest silnie uwypuklony, a miednica ustawiona niemal poziomo – lordoza ;
- Plecy okrągło-wklęsłe: zarówno kifoza piersiowa , jak i lordoza lędźwiowa są nadmiernie zaakcentowane;
- Plecy płaskie: kifoza i lordoza są spłaszczzone: kręgosłup nie spełnia swej resorującej roli;
- Boczne skrzywienie kręgosłupa- skolioza:

Kręgosłup widziany od tyłu powinien przedstawiać obraz prostej pionowo ustawionej kolumny.
Wszelkie odstępstwa od pionu powinny być traktowane jako sygnał ostrzegawczy i poddany obserwacji lekarskiej.

Najczęściej spotykamy :

- Skoliozę całkowitą lewostronną , tzn. łukowate wygięcie kręgosłupa w lewą stronę, biegnące od czaszki do miednicy , co związane jest z praworęcznością , a więc stałym obciążeniem ręki prawej [pisanie, jedzeniem, dźwiganiem itp.]
- Skoliozę lędźwiową lewostronną , jej powodem jest zaburzenie statyki ciała wywołane wzrostem lewej nogi , skutkiem czego miednica pochyla się w lewo.

Obie wady są łatwe do wyleczenia , jeśli rozpoznanie jest dostatecznie wczesne. Natomiast zaniedbane prowadzą do dalszego rozwoju skoliozy. Trzeba pilnie obserwować dzieci w domu i w szkole , kiedy stoją i chodzą , zwłaszcza wtedy, gdy są rozebrane.

Wyjątkowo niepokojącym sygnałem jest zaobserwowane skrzywienie kręgosłupa w odcinku piersiowym skierowane ku stronie prawej .Są to zwykle skoliozy samoistne , twarde, trudno poddające się korekcji. Mają one również skłonność do rozwoju poprzez uzupełnianie dalszymi skrzywieniami poniżej i powyżej pierwotnego. Z czasem dochodzi do skręcenia kręgosłupa wokół jego długiej osi i jednostronnego wypchnięcia łuków żebrowych oraz łopatki [tzw . garb prawdziwy]. W tych przypadkach należy liczyć się z koniecznością zabiegu operacyjnego i długotrwałej gimnastyki uzupełniającej. Tego rodzaju skrzywienia kwalifikują się zawsze do leczenia klinicznego. Dlatego też , wszelkie spostrzeżenia czynione przez rodziców i nauczycieli nie mają charakteru rozpoznania , ale są domniemaniem, które powinien potwierdzić lub wykluczyć lekarz.

O przyczynach i skutkach złej postawy.

Jakość postawy ciała zależy od wielu czynników, wśród których najważniejsze to:

- Właściwości wrodzone np. wrodzone skrzywienie kręgosłupa , stopa końsko- szpotawa, dodatkowe żebra .
- Choroby uszkadzające postawę [gruźlica] , kostno – stawowa choroba Heinego –Medina, choroba Sehnermana ,czyli kifoza młodzieńcza ,
- Nieprawidłowości w zakresie narządów zmysłów, np. krótko wzroczność powoduje garbienie się , jednostronne osłabienie słuchu zmusza do stałego przekrzywania głowy, co z kolei może być przyczyną skrzywienia kręgosłupa,

- Zaburzenia statyki , np. jedna noga krótsza, jednostronne płaskostopie, skośna miednica,
- Źle dopasowane meble,
- Niewłaściwe zabawy, np. jazda na rowerze „pod ramą”
- Nawyki , mody, np. trzymanie rąk w kieszeni , naśladowanie wadliwych postaw osób dorosłych,
- Błędy higieniczno- wychowawcze, np. noszenie dziecka stale na jednym ramieniu , krzywe siedzenie na jednym pośladku z podwiniętą nogą .

Ujemny wpływ na postawę ma także niewłaściwe odżywianie [ubogie w składniki mineralne i witaminy] ogólne warunki życiowe , ograniczanie ilości ruchu na świeżym powietrzu, nawet długotrwały nastrój smutku i przygnębienia.

Zła postawa wpływa ujemnie na czynności narządów wewnętrznych , przez to na ogólny stan zdrowia ,jak też na pracę narządów ruchu ,przez co obniża się sprawność ruchowa człowieka. Postawa przygarbiona ogranicza ruchomość klatki piersiowej utrudniając swobodne , głębokie oddychanie. U takich osób szczyty płuc źle przewietrzane – podatne są na zakażenie gruźlicze. Daleko posunięte deformacje klatki piersiowej oraz skoliozy mogą wywierać ucisk na płuca i serce. Głęboka lordoza lędźwiowa połączona z wiotkością mięśni brzucha prowadzi do opadania trzewi pogarszając ich czynności trawienne np. chroniczne zaparcia.

Statystyki lekarskie wykazały , że zła postawa idzie w parze z mniejszą odpornością ogólną. Ludzie o złej postawie częściej zapadają na gościec zwyrodniający z jego wszystkimi konsekwencjami, a więc inwalidztwem ruchowym i uporczywymi bólami głowy, krzyża, międzyżebry itd. Najcięższym kalectwem , którego rozwój może wiązać się z nieprawidłową postawą ciała jest garb. Jako objaw zaawansowanej skoliozy , garb jest też zewnętrznym wyrazem toczącego się w organizmie poważnego procesu chorobowego, który przebiega ze zmianami zwyrodniającymi w obrębie układu kostno- stawowego i mięśniowego, z daleko posuniętym upośledzeniem krążenia , oddychania , a nawet trawienia nie mówiąc o znacznym inwalidztwie ruchowym.

Dbłość o kręgosłup w życiu codziennym.

Jest kilka rodzajów czynności przeciwdziałających tym niedomogom:

- Unikanie zbędnych obciążeń kręgosłupa wynikających z niewłaściwego realizowania niektórych działań codziennych, jak też ćwiczeń gimnastycznych,
- Wykorzystanie każdej nadarzającej się okazji do wykonywania prostych ćwiczeń sprzyjających optymalizacji kręgosłupa
- Systematyczne stosowanie zestawów ćwiczeń profilaktycznych lub terapeutycznych. Mogą to być ćwiczenia poszczególnych partii kręgosłupa lub kompleksowe , jedno – lub wielopłaszczyznowe, statyczne względnie dynamiczne , pasywne bądź też aktywne

Zadaniem nauczyciela jest stworzenie pewnych warunków na lekcjach , które pozwolą zrelaksować uczniów ,odprężyć nerwowo i psychicznie , ożywić układ vegetatywny oraz zmysły [oczy , uszy], pobudzić układ oddechowy i krążenia, a przede wszystkim skorygować postawę ciała. Cel ten możemy osiągnąć poprzez zajęcia śródlekcyjne, które są krótkimi zestawami ćwiczeń , trwającymi 2-5minut. Jak wiadomo z rozwoju psychofizycznego człowieka , u uczniów w wieku 7-10 lat obserwuje się tendencje do ogromnej ruchliwości oraz przewagę procesów pobudzenia nad hamowaniem. Zajęcia w szkole dla uczniów z klas pierwszych są nowym doświadczeniem. Ruchliwe dzieci nie umiejące usiedzieć na jednym miejscu zostają w pewnym sensie „przypisane” ławce szkolnej, która zmusza je do siedzenia przez 45 minut, a przecież u 7-latkę motoryczność jest na charakter totalny, a jego ruch jest najważniejszą potrzebą fizjologiczną. Dlatego też nauczyciele powinni zaakceptować zachowanie dzieci w klasach I-III i starać się wyjść naprzeciw potrzebom ruchliwym uczniom. Ćwiczenia śródlekcyjne nie są przeznaczone wyłącznie dla najmłodszych. Swoje funkcje mają również służyć uczniom starszym, młodzieży a także ludziom dorosłym pracującym często w pozycji siedzącej

Organizacja i programowanie ćwiczeń śródlekcyjnych

Sprawa organizacji ćwiczeń śródlekcyjnych wyraźnie nasiliła się z chwilą ukazania się Zarządzenia ministra Oświaty i Wychowania z dnia 4.01.1972 r. , w którym ćwiczeniom śródlekcyjnym i przerwom rekreacyjnym nadano rangę zajęć obowiązkowych. Fakt przeniesienia ćwiczeń śródlekcyjnych ze strefy dowolności w strefę powinności nie może jeszcze przesądzać o ich właściwej realizacji. O efektach najślusznieszych nawet postulatów pedagogicznych decydują nie tyle założenia programowo-organizacyjne , co przede wszystkim warunki stworzone do ich realizacji oraz wiedza merytoryczna i umiejętności nauczyciela ,bez których niemożliwe jest działanie z pełnym zaangażowaniem i zgodnie z rzeczywistymi potrzebami dziecka.

Organizacja i programowanie ćwiczeń śródlekcyjnych sprowadza się do następujących spraw :

- ✓ Ćwiczenia śródlekcyjne należy organizować na każdej lekcji (jednostce metodycznej) w momentach, w których występuje znużenie i zmęczenie uczniów.
- ✓ Miejscem ćwiczeń śródlekcyjnych są pomieszczenia, w których odbywają się lekcje(zajęcia) z uczniami. Ćwiczenia te należy otwartych drzwiach bez względu na porę roku
- ✓ Ćwiczenia organizuje i przeprowadza nauczyciel prowadzący zajęcia dydaktyczne w danej klasie. W klasach VI oraz w szkołach ponad podstawowych nauczyciele mogą zlecić przeprowadzenie tych ćwiczeń odpowiednio przygotowanemu uczniowi wytypowanemu przez nauczyciela wychowania fizycznego spośród uczniów danej klasy.
- ✓ Ćwiczenia śródlekcyjne powinny zawierać proste zadania pobudzające układ oddechowy i krążenia oraz wprowadzające moment odprężenia psychicznego. Szczególnie ważnym jest uruchomienie tych grup narządów ruchu, które na skutek monotonicznej i często niewłaściwej postawy ucznia podczas pracy powodują powstawanie i utrwalanie się nieprawidłowych postaw ciała(wad postawy).
- ✓ Przy opracowywaniu zestawów ćwiczeń śródlekcyjnych dla poszczególnych grup wiekowych należy wykorzystać treści zawarte w programie nauczania wychowania fizycznego oraz powinny stanowić integralną część procesu nauczania innych przedmiotów.

Ćwiczenia śródlekcyjne są więc sprzymierzeńcem nauczyciela. Dwie, trzy minuty przeznaczone na ten cel , co najmniej równoważą pozorną stratę czasu. Pełna sprawność fizjologiczna ucznia jest bowiem podstawowym warunkiem powodzenia w nauce. Wychodząc z tych założeń należy uznać za błędne powodzenie ćwiczeń śródlekcyjnych we wszystkich klasach równocześnie. Dla dobra ucznia i lekcji ćwiczenia te możemy opóźniać bądź przyspieszać. Sygnałem do rozpoczęcia mileropauzy są zaobserwowane przez nauczyciela objawy zmęczenia ucznia: spadek percepcji ,rozmowa, wiercenie się, oznaki niepokoju lub apatii.

Czas pojawienia się tych objawów zależy od:

- ✓ Wieków uczniów: dzieci młodsze na ogół męczą się szybciej i przerwy są im najbardziej potrzebne;
- ✓ Stopnia wdrożenia do obowiązków szkolnych: dla dziecka w kl.I wszystko jest nowe , wszystko je bawi, ale też i nudzi szybciej;
- ✓ Charakterem lekcji; w ocenie tego nauczyciel nie może sugerować się własnym zainteresowaniem, nie jest ono bowiem równoznaczne z wrażeniami uczniów. Decydują tu obiektywne objawy zmęczenia dzieci. Męczy zarówno lekcja, w której udział ucznia jest aktywny, jak i lekcja, w toku której zachowuje on postawę bierną;
- ✓ Warunków higienicznych w klasie (kubatury i zagęszczeni klasy, wentylacja);
- ✓ Miejsca lekcji w planie dziennym; w zasadzie im później lekcja, tym większa potrzeba przerwy;
- ✓ Pora roku: wiadomo, że wiosną organizm dziecka jest najmniej odporny na zmęczenia.

Podobnie jak moment rozpoczęcia przerwy, tak czas jej trwania i charakter muszą być elastyczne. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że zdarzają się również lekcje, które nie wymagają ćwiczeń śródlekcyjnych. Ciekawa lekcja przyrody z demonstracjami, praca w ogródku szkolnym itp. Nie męczą dzieci. W ogóle przerwy śródlekcyjne nie powinny być traktowane jako sztywna zasada, ale – sensowne przystosowanie się do realnych sytuacji. Wymaga to, pewnej elementarnej wprawy w obserwowaniu stanu zmęczenia dzieci, której nabywa się przez praktykę pedagogiczną.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń trzeba otworzyć wszystkie okna, gdyż pod wpływem intensywnego ruchu w zagnęła się czynność oddechowa, a zależy nam szczególnie na tym, aby dobrze przewietrzyć płuca. Należy utrzymać takie odległości między ławkami, aby dzieci miały możliwie największą swobodę ruchu. W żadnym wypadku uczeń nie może odbywać ćwiczeń wolnych stojąc w ławce. Nie wyklucza to jednak możliwości wykorzystania ławki jako swego rodzaju przyrządu gimnastycznego. Należy to jednak czynić umiejętnie, zapoznawszy się uprzednio z podstawami techniki ćwiczeń ruchowych w klasie. Bardzo ważnym elementem jest utrzymanie dyscypliny wśród uczniów w czasie wykonywania ćwiczeń i zachowanie maximum bezpieczeństwa.

Nie należy prowadzić ćwiczeń mechanicznie, tzn. we wszystkich klasach jednocześnie i w ściśle z góry oznaczonym terminie. Nie spełnimy wówczas podstawowego postulatu pedagogicznego a mianowicie zaspokojenia rzeczywistych potrzeb dziecka. Mechaniczne traktowanie przerw wprowadza pewien monotony bodziec doprowadzający do niepożądanego nawyku. Może wówczas powstać paradoksalna sytuacja, że przerwa śródlekcyjna, zamiast być narzędziem usuwającym zmęczenie, stanie się jego przyczyną jako stały sygnał wyzwalający uczucie zmęczenia. Błędne także jest stosowanie w czasie mikropauzy ćwiczeń o dużym ładunku emocjonalnym, np. zabaw rzutnych lub bieżnych, co wprowadza moment rozprężenia i utraty powrotu do treści lekcji. Nie wolno również obciążać układu nerwowego dziecka ćwiczeniami trudnymi, złożonymi i nowymi. Przeciwnie- ćwiczenia muszą być łatwe, proste i dobrze znane. Ograniczamy również do minimum momenty pracy statycznej na korzyść pracy dynamicznej.

Zdrowotno- wychowawcze funkcje śródlekcyjnego wypoczynku czynnego.

Przy obecnych programach nauczania dzieci i młodzież zmuszona jest pracować znacznie dłużej niż dorośli. Skomasowanie zajęć w pięciodniowym tygodniu nauki spowodowało, że dzieci przebywają w szkole po 6-8 h dziennie, ostatnie lekcje wymagają od niego dużego wysiłku fizycznego i umysłowego. W wielu szkołach nauka odbywa się na dwie zmiany i dzieci zmuszone są czekać na zajęcia w świetlicy szkolnej.

Ćwiczenia śródlekcyjne powinny pobudzać układ oddechowy i krwionośnemu utrwalając nawyki utrzymania prawidłowej postawy ciała, przeciwdziałać znużeniu, a co się z tym wiąże- pogorszeniu koordynacji, rozproszeniu uwagi i ogólnemu osłabieniu.

W ćwiczeniach powinno być kilka głębokich wdechów i wydechów dla całkowitego przewentylowania płuc. Powinny mieć charakter kształtujący w obrębie szyi, ramion, nóg, tułowia w możliwie wszystkich płaszczyznach przy użyciu sprzętu lub bez niego. Ideałem jest prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych przy muzyce, która odpręża i pobudza emocjonalnie. Może sugerować niektóre właściwości ruchu. Melodia żywa, wesółka zmusza do wykonywania podskoków, wymachów rąk, nóg; melodia poważna, dostojna- do ruchów posuwistych a spokojna, rzewna zachęca do ruchów falistych, okrągłych. Melodie taneczne pozwalają na szerokie wykorzystanie tematyki ruchowej w czasie mikropauzy.

Wśród zadań wychowawczych wyeksponować trzeba sprawę kształtowania u dzieci i młodzieży trwałej potrzeby wypoczynku czynnego i umiejętności jego organizowania w ramach pracy szkolnej lub domowej. Ćwiczenia śródlekcyjne mogą ponadto stanowić doskonałą okazję do propagowania takich zasad, jak np.: „pokaż czy potrafisz zorganizować wypoczynek czynny dla siebie i kolegów”, „wypoczywając nie przeszkadzaj innym w wypoczynku”, itp.