

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА РОДИТЕЛИ НА 11-12 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ ОТНОСНО ПРОБЛЕМА ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ

Стефания И. Беломъжева-Димитрова

SURVEY OF THE OPINION OF PARENTS OF 11-12 YEAR-OLD STUDENTS ABOUT THE SPINAL DEORMITIES PROBLEM

Stefaniya I. Belomazheva-Dimitrova

ABSTRACT: *Deviations from the correct body posture and spinal deformities are a serious medical and social problem. In many cases, lack of motor activity and muscle weakness are the causes of these problems. In our opinion, the attitude of parents is the basis for the prevention of poor body posture and spinal deformities. Also regular physical education and sports classes and extracurricular sports activities are the key to the proper motor development of students and for resistance to spinal deformities.*

This scientific publication examines the opinion and awareness of parents of 11-12 year-old students about the problem of spinal deformities and the known means and methods for their prevention. A questionnaire method with closed and opened questions was used to establish the parents' opinion.

The purpose of the study is to examine the attitude and level of awareness of parents of 11-12 year-old students regarding spinal deformities and their prevention.

KEYWORDS: *spinal deformities, body posture, physical education and sport classes, sports activities, prevention.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравето на населението представлява комплексен биологичен, демографски и социален процес, който отразява степента на икономическо и културно развитие на обществото, състоянието на здравната инфраструктура и на природните условия. Системата на здравеопазването включва институции, организации, органи и дейности за опазване, лечение, укрепване и възстановяване на здравето на населението [4]. Една от тези институции е училището, което предоставя знания за човешкото здраве чрез различни учебни дисциплини. Дисциплината *Физическо възпитание и спорт* е една от тях, като тя има за своя основна цел укрепване на здравето на учащите, подпомагане на правилното им двигателно развитие и формиране на двигателни качества, умения и навици. Бихме могли да отнесем към тази цел и подобряване на „качеството на живот“ на индивида. Това понятие се появява за първи път в книгата „Обществено изобилие“ на американския икономист Дж. Гилбърт през 1960 г. Проявление на понятието „качество на живот“ са възможностите за индивидуално развитие на личността, здравеопазването и продължителността на живота [5]. Измерение на всички тези аспекти на качеството на живот е физическото състояние на индивида. Липсата на болка, болест, дискомфорт и от другата страна усещането за здраве и сила и удовлетвореността от практикуването на различни двигателни активности повишават качеството на живот.

В тази връзка дисциплината *Физическо възпитание и спорт* може активно да противодейства на последствията от съвременния начин на живот, водещ до обездвижване при учениците и до формиране на неправилен навик за телодържане и гръбначни изкривявания, а оттук и повишаване на качеството им на живот и инвестиция в здравето за по-напредналите етапи от живота.

Отклоненията от правилната стойка и гръбначните изкривявания са сериозен медико-социален проблем. За гръбначно изкривяване се смята всяко отклонение в странична посока на гръбначния стълб (странични гръбначни изкривявания), както и увеличаването или намаляването на една или повече от физиологичните кривини на гръбначния стълб (предно-задни гръбначни изкривявания) [1, 2, 3]. Формирането на физиологичните кривини на

гърбначния стълб започва в ранна възраст (около 8 месеца след раждането на детето) при преминаване от хоризонтанно във вертикално положение за гърбначния стълб (заемане на положение седеж) и приключва около четиринайсет–петнайсет-годишна възраст [2]. Най-уязвими за поява на гърбначни изкривявания и деформации са децата от начална училищна възраст, както и тези в етапа на ранния пубертет, при които се наблюдава бързо израстване на костната система, която не е достатъчно укрепнала [6].

В тази връзка се появява необходимост от насочване на вниманието към възможностите на дисциплината *Физическо възпитание и спорт* да формира баланс между силата и гъвкавостта на тялото чрез целенасочени физически упражнения. Някои автори засягат проблемът за хармоничното развиване на компонентите на гъвкавостта и стабилността, а това са: обемът на движение в ставите, гъвкавостта на мускулите, мускулната сила и издръжливост, координацията, балансът и постуралният контрол [8, 11]. Някои български автори проучват стабилността на гърбначния стълб и състоянието на мускулатурата на торса чрез различни функционални тестове при студенти, но такъв тип проучвания не са правени при ученици [7, 9, 10].

Казаното до тук провокира нашия интерес към проучване на мнението и информираността на родители на 11–12-годишни ученици относно проблема гърбначни изкривявания и познатите средства и методи за неговата профилактика.

ЦЕЛТА на изследването е да се проучи отношението и степента на информираност на родители на 11–12-годишни ученици по отношение на гърбначните изкривявания и тяхната профилактика.

МЕТОДИКА

За реализиране на поставената цел през месец септември 2019 година бе проведено анкетно проучване сред родители на 11–12-годишни ученици от град Русе. Анкетата е анонимна и включва въпроси със затворени и отворени отговори. На повечето въпроси има по два възможни отговора, на два от въпросите възможните отговори са повече от два, а един въпрос допълнение е с отворени отговори. Резултатите от анкетното проучване са обработени статистически и са графично представени и анализирани. Резултатите от отговорите на анкетата от 1-ви до 8-ми въпрос са обработени поотделно за двете русенски училища, за да може да бъде направено сравнение между тях. Изключение правят въпрос номер 9 и 10, при които резултатите са обработени заедно, поради липса на съществени различия между тях. При анализа на отговорите на въпросите от анкетната карта е спазена тяхната последователност.

Контингент на изследването са 68 родители на ученици от град Русе от СУЕЕ "Св. Константин-Кирил Философ" и ОУ „Иван Вазов“. Анкетираните родители на ученици от първото училище са общо 32, а от второто – 36.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

На *фигури 1 и 2* са онагледени резултатите от отговорите на родителите на учениците от двете русенски училища на въпроси от 1 до 8.

Родителите на учениците и от двете русенски училища обръщат сериозно внимание на стойката на детето си, което се вижда от *фигура 1 и фигура 2*. Отговорите на *въпрос №1* „Наблюдавате ли стойката на детето си?“ показват, че само 6% от родителите на учениците от ОУ „Иван Вазов“ не наблюдават стойката на тялото на своето дете. Това е показателно, че родителите осъзнават сериозността на проблема гърбначни изкривявания вследствие на неправилно заемана стойка.

На следващия *въпрос №2* „Забелязвали ли сте асиметрия между височината на двете рамене на своето дете?“ повечето родители отговарят, че не са забелязвали такава, което може да се дължи както на липса на асиметрия, така и на липса на информираност сред родителите, че това е важен показател, който могат да проследяват. Тревожен е фактът, че в първото училище 6% от родителите са забелязали асиметрия във височината на раменете на своето дете, а във второто училище положителните отговори представляват цели 17%. От голямо значение според нас е родителите да бъдат информирани как да следят състоянието на своето дете и да търсят асиметрия в гърба и раменете на детето. При забелязване на такава родителите е необходимо да уведомят личния лекар, за да може той да направи по-обстоятелствен преглед и да назначи при необходимост консултация със специалист, за да се установи навреме проблемът и да се насочи детето към адекватна терапия.



Фиг. 1. Отговори на анкетираните родители на ученици от СУЕЕ "Св. Константин-Кирил Философ"



Фиг. 2. Отговори на анкетираните родители на ученици от ОУ „Иван Вазов“

Резултатите на *въпрос №3* „Оплаквало ли се е някога Вашето дете от болки в гърба и кръста?“ съществено се различават в двете училища. 14% от родителите на учениците от първото училище споменават, че детето им се е оплаквало от болки в гърба и кръста, докато цели 44% от родителите на учениците от второто училище дават положителен отговор на този въпрос. Този факт е тревожен и той показва, че е необходимо да се предприемат по-сериозни мерки по отношение на профилактиката на неправилната стойка и гръбначните деформации в училнишна възраст. Понякога не се обръща внимание на дребни неща като например болка в долните крайници, когато детето върви по-дълго или когато бяга. Тези симптоми също са сигнали за проблеми в опорно-двигателния апарат, които могат да рефлектират върху гръбначния стълб, и би трябвало да им се обръща внимание своевременно.

Особен интерес за нас представляват отговорите на *въпрос №4* „Смятате ли, че чантата на детето Ви, пълна с учебни материали за дневната учебна програма, е тежка за него?“, които са още по-обезпокояващи. Анкетираните родители на ученици и от двете училища смятат, че

чантите за училище са тежки за децата, като само 6% от родителите на ученици от първото училище не мислят така. Тежестта на училищните чанти е засегната и във *въпрос №9*, чиито отговори са разгледани малко по-нататък.

По отношение на *въпрос №5* „Правите ли забележка на Вашето дете, когато заема неправилна стойка при ходене, стоене или седеж?“ 94% от родителите на учениците и от двете училища дават положителен отговор. Според нас корекцията на позата в ежедневните дейности е от ключово значение за успешната профилактика и корекция на неправилната стойка и гръбначните деформации и тук ролята на родителите е съществена.

Сериозна ангажираност на родителите към процеса на изграждане на правилна работна поза у своите деца и грижа към профилактиката на гръбначните деформации показват отговорите на *въпрос №6* „Коригирате ли позата на детето е, докато работи на бюро по време на самоподготовката му?“. Този въпрос допълва предишния и от неговите отговори се вижда, че всички родители на ученици от първото училище и 94% от родителите на ученици от второто училище коригират позата на детето си по време на самоподготовката вкъщи и работата на бюро.

Малко повече от половината анкетирани родители дават положителен отговор на *въпрос №7* „Посещава ли Вашето дете тренировки в даден спорт извън училище?“. В първото училище 80% от децата ходят на различни спортове извън училище, докато във второто само 55% се занимават със спорт след училищните занимания. Отговорите на този въпрос ни показват, че родителите нямат достатъчно отношение към спорта, като средство за профилактика на гръбначните изкривявания. В отворената част на този въпрос родителите изброяват като най-предпочитани следните спортове: плуване, спортни танци, ушу и народни танци, по-малка част от анкетираните посочват, че децата им посещават тренировки по баскетбол и накрая волейбол и футбол. Все пак възможностите за посещение на спортни занимания зависят и от населеното място и от спортните клубове, които развиват дейност в това населено място, което прави избора на децата лимитиран.

Според нас спортът извън училище е много важен. Децата растат чрез движението, то е биологична необходимост за растящия организъм и те трябва да се движат активно, за да израстват правилно. В тази връзка смятаме, че училищните занимания по физическо възпитание и спорт са от ключово значение за правилното двигателно развитие на растящия детски организъм, но сами по себе си не са достатъчни, затова е необходимо и практикуването на спорт извън училище както и различни двигателни активности на открито, които да бъдат стимулирани от семейството.

Обобщаващи анкетното проучване са отговорите на *въпрос №8* „Смятате ли, че гръбначните изкривявания са сериозен проблем за децата в училищна възраст?“. Всички анкетирани категорично смятат, че гръбначните изкривявания са сериозен проблем при децата в училищна възраст. Изключително важно е според нас отношението на родителите към здравето на децата. Проследяването на стойката и походката на детето и навременните мерки за отстраняване на отклоненията от правилната стойка са важни стъпки в профилактиката на гръбначните изкривявания.

Като най-голям проблем родителите отбелязват тежките училищни чанти (*фигура 3*). 90% от анкетираните родители смятат, че тежестта на ученическите чанти трябва да бъде до 10% от собственото тегло на ученика, 5,6% смятат, че тежестта на чантата трябва да е до 20% от теглото на детето, 1,5% са за – до 30% от теглото на ученика, а 2,9% нямат мнение по въпроса.

Според нас тежестта на училищната раница е съществен проблем що се касае до правилната стойка на децата от начална училищна възраст и ранния пубертет, които са все още неукрепнали физически и мускулатурата на трупа не е достатъчно развита, за да поддържа изправения стоене на тялото при допълнително обременяване (в случая – училищна чанта). В някои европейски държави има специални закони и постановления, които регламентират колко точно да тежат ученическите чанти. Цифрите варират от 8 до 20% от теглото на детето, за да бъдат избегнати гръбначни изкривявания. В част от държавите от Европейския съюз децата не носят тежки чанти, защото в тях няма учебници, т.к. учебниците стоят в училище.

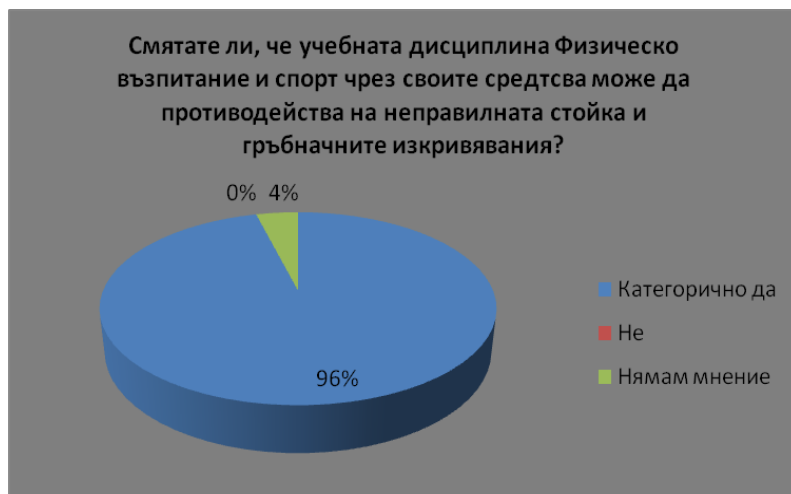
В България, за съжаление, все още не са предприети подобни стъпки за предотвратяване на гръбначните изкривявания при подрастващите, затова с тази задача трябва да се заемат активно родителите. Решение е закупуването на ортопедична раница или училищна чанта тип

куфар с колелца, така че детето да не носи раницата на гръб. В случаите, когато родителите не могат да си позволят такива чанти, е препоръчително да се търсят такива модели, при които презрамките да са широки, меки и подплатени, а не тънки и режещи.



Фиг. 3. Въпрос №9 „Колко според Вас трябва да тежи училищната чанта на един ученик спрямо неговото тегло?“ – отговори на анкетираните родители на ученици от СΥΕΕ "Св. Константин-Кирил Философ" и ОУ „Иван Вазов, гр. Русе

По отношение на въпрос №10 „Смятате ли, че учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт чрез своите средства може да противодейства на неправилната стойка и гръбначните изкривявания?“ родителите на учениците и от двете училища са категорични, че тази учебна дисциплина има профилактична роля – 94% от родителите дават отговор „Категорично да“, никой не е посочил отговор „не“, а 4% – нямат мнение (фигура 4).



Фиг. 4. Въпрос №10 „Смятате ли, че учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт чрез своите средства може да противодейства на неправилната стойка и гръбначните изкривявания?“ – отговори на анкетираните родители на ученици от СΥΕΕ "Св. Константин-Кирил Философ" и ОУ „Иван Вазов, гр. Русе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всички анкетирани родители изразяват своето положително отношение към здравето на децата си. Те категорично смятат, че гръбначните изкривявания са сериозен проблем при децата в училищна възраст и осъзнават ясно, че заемаването на неправилна телесна стойка в ежедневието може да се превърне в причина за появата на гръбначни изкривявания. Затова голяма част от анкетираните родители следят телесната стойка на своето дете и при необходимост го коригират при заемане на неправилна стойка у дома и по време на неговата

самоподготовка за училище, което е от ключово значение за успешната профилактика и корекция на неправилната стойка и гръбначните деформации.

Анкетираните родители на учениците и от двете русенски училища смятат, че чантите за училище са тежки, като почти всички запитани смятат, че тежестта на ученическите чанти трябва да бъде до 10% от собственото телесно тегло на ученика. Тревожен е и фактът, че голяма част от родителите, особено на ученици от второто русенско училище, споделят, че детето им се оплаква от болки в гърба и кръста. Смятаме, че по отношение на тежестта на ученическите чанти, трябва да бъдат предприети по-сериозни действия на национално ниво, за да се предпазят учениците от болки в гърба и от гръбначни деформации в училищна възраст.

Родителите са категорични, че чрез своите средства, дисциплината *Физическо възпитание и спорт* може да противодейства на неправилната стойка и гръбначните изкривявания, но по отношение на извънкласните и извънучилищните занимания по спорт резултатите от запитването са противоречиви. От първото училище 80% от децата ходят на различни спортове извън училище, докато във второто само 55% се занимават със спорт след училищните занимания. Отговорите на този въпрос ни показват, че родителите нямат достатъчно отношение към спорта, като средство за профилактика на гръбначните изкривявания, което отношение може да се промени чрез различни информационни кампании в училище, които да бъдат насочени не само към учениците, но и към техните родители.

Семейното възпитание, положителното отношение към спорта и двигателната активност, редовното спортуване, системните учебни занимания по *физическо възпитание и спорт*, както и системният контрол от страна на родителите по отношение на стойката на тялото и навременното отстраняване на субективните оплаквания, като болка и дискомфорт при техните деца, могат активно да противодействат на последствията от съвременния начин на живот, водещи до обездвижване и до формиране на неправилен навик за телодържане и гръбначни изкривявания, а оттук и до повишаване на качеството им на живот и инвестиция в здравето за по-напредналите етапи от живота.

Литература:

1. Манчева, Н., Б. Соколов, Г. Маркова-Старейшинска. (1973). Изправителна гимнастика, Медицина и Физкултура, София, 1973.
2. Попов Н. (2002). Гръбначният стълб, функционална диагностика и кинезитерапия, НСА-Прес, София.
3. Черногорова, С., Л. Разсолкова, Г. Цакова. (1985). Профилактика на гръбначните изкривявания, Медицина и физкултура, София.
4. Симеонов, Д. (2018). Динамика и пространствени измерения на професионалната реализация на медицинските кадри в България - В: ДВАНАДЕСЕТА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ „България, българите и Европа – мит, история и съвремие“, Секция "География", Велико Търново, 2017, Ред. Николай Кънев и др. В. Търново, УИ "Св. св. Кирил и Методий", с. 262–271.
5. Симеонов, Д. (2010). Социо-географска оценка на качеството на живот в област Велико Търново. Научна конференция в чест на 70-годишнината на доц. д-р Владимир Попов, В. Търново, с. 562–572.
6. Соколов Б., Г. Маркова-Старейшинска. (1991). Изправителна гимнастика, Медицина и Физкултура, София, 1991.
7. Пандулчев, Д., А. Теофилактос, Ц. Дилова-Нейкова, С. Стефанов. (2017). Изследване на студенти от специалността физическо възпитание чрез скрининг на функционалното движение. Сп. Педагогически алманах, бр.2/2017, с. 199–204.
8. Akuthota, V. Ferreiro, A. Moore, T., Fredericson, M. (2008). Core Stability Exercise Principles. *Current Sports Medicine Reports*, Volume 7 - Issue 1 – pp. 39–44.
9. Angelova, P., P. Petkov. (2015). Comparative analysis of the functional status of the spine in students men and women. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 13, Suppl. 1, pp 403–406.

10. Angelova, P. (2019). Physical development analysis according to anthropometric indicators of male students in the Trakia university. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, Suppl. 1, pp 638–642.
11. Duncan, M., Stanley, M., Wright, S. (2013). The association between functional movement and overweight and obesity in British primary school children. *BMC Sport Science, Medicine, and Rehabilitation*, Vol. 5, Suppl.11, pp.1–8.

*Стефания Иванова Беломъжева-Димитрова, доцент, д-р,
Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий,
Педагогически факултет,
катедра „Теория и методика на физическото възпитание“,
Е-мейл адрес: stefaniabelomazheva@gmail.com*