

PREVENCIA NESPRÁVNEHO DRŽANIA TELA U ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Dagmara KAŠČÁKOVÁ

Súhrn:

Príspevok prezentuje aktuálny stav držania tela detí, poukazuje na viaceré nepriaznivé ukazovatele determinované predovšetkým postupujúcou hypokinézou. Uvádza viaceré odporúčania pre kreovanie a stabilizáciu správneho držania tela. Akcentuje pohybovú aktivitu žiakov ako prostriedok prevencie nesprávneho držania tela.

KLúčové slová: držanie tela, mladší školský vek, pohybová aktivita.

V súčasnej dobe sa stále zvyšuje množstvo detí s nesprávnym držaním tela. V 90. rokoch minulého storočia predstavovali 20% školskej populácie, dnes ich počet presahuje jednu tretinu a má stále stúpajúcu tendenciu. Držanie tela sa stalo negatívnym syndrómom, resp. civilizačným ochorením dnešnej doby. Filipová (2000) uvádza, že chybné držanie tela sa v súčasnej dobe vyskytuje až u polovici žiakov základných škôl. Novotná (1999) píše o sedavej populácii a poukazuje na vzťah svalových dysbalancií k závažným oslabeniam. Poruchy držania tela sa nás priamo dotýkajú či už ako učiteľov alebo rodičov. Treba im venovať dostatočnú pozornosť.

Držanie tela nie je samovoľný proces, ale treba sa ho naučiť. Kombinácia sústavy reflexov a aktívnej činnosti posturálnych svalov nám dáva typické vzpriamené držanie tela. Správne držanie tela je sprievodným javom telesného a duševného zdravia, ktoré je udržiavané svalovou a nervovou činnosťou. Pod vplyvom vonkajších a vnútorných vplyvov sa môže zlepšovať alebo zhoršovať. Každý jedinec má vlastný stereotyp držania tela, ktorý je obrazom jeho vonkajšieho a vnútorného prostredia, zodpovedá jeho telesným a duševným vlastnostiam, telesnej stavbe a stavu svalstva. Ovplyvňuje ho napr. únava, duševné stavy, pohybová aktivita, pracovné a športové zameranie. Výsledkom pôsobenia týchto faktorov je individuálne optimálne držanie tela. Držanie tela je individuálne a pre každého jedinca celkom typické. Je určitým vyjadrením osobnosti jedinca. Je to návyk, ktorý sa utvára v priebehu života, podlieha zmenám vonkajšieho a vnútorného prostredia.

Vytváranie návyku správneho držania tela je práca cieľavedomá, dlhodobá a značne náročná. Konštatované zvyšujúce sa množstvo detí s vadami držania tela vyžaduje formulovanie príčin. Môžu to byť aj geneticky dané poruchy, centrálné-regulačné mechanizmy, ale taktiež negatívne vplyvy v priebehu života dieťaťa, ako je nevhodná životospráva, časté ochorenia vplyvom oslabenia imunitného systému, poúrazové stavy, stresové situácie, psychika. Za jednu z vážnych príčin chybného držania tela u detí sa považuje hypoaktivita a s tým súvisiaci nedostatok vhodných pohybových stimulov. Dnešné deti sú silne ovplyvňované médiami a počítačmi. Sú taktiež stále viac vystavované väčším nárokom v školách a aj v rodinách. U detí začína prevládať skôr statická činnosť prejavujúca sa predovšetkým častým sedením. Predpoklad chybného držania tela sa vytvára z dôvodov opakovaného núteného zaujímajúcего polohy na dlhšiu dobu, preto sa doporučuje, aby sa deti aktívne pohybovali tak dlho, ako je to len možné. Pohyb je podstatnou súčasťou vonkajšej stimulácie

zameranej na optimálny telesný vývoj a duševnú rovnováhu. Pohybová činnosť môže pozitívne ovplyvňovať výkonnosť a tvorivý proces. Pokiaľ neumožníme dostatočný prísun vhodných pohybových stimulov deťom, môžeme spôsobiť, ohrozenie ich celkového psychomotorického vývoja. Nedostatkom pohybovej aktivity detí, nesprávne zaťažovanie pohybového aparátu podporujú vytváranie podmienok pre vznik funkčných porúch a osobitne porúch rastu a vývoja podporno – pohybového systému, ktorého najčastejším prejavom je nesprávne držanie tela. Labudová (1985) uvádza, že nesprávne držanie tela je odchýlkou rozsahu alebo lokality bežných fyziologických zakrivení chrbtice. V školskom veku sa vyskytujú často, pretože následkom dlhého sedenia v škole v neprirodzenej polohe s ohnutou chrbticou je ochabnutie svalstva. Hrudník sa sploštuje a klesá, vnútorné orgány sa stláčajú, nastáva únava chrbtového svalstva, čím dochádza k zhoršeniu držania tela a k zmenám tvaru chrbtice. Nesprávne držanie tela sa u detí najčastejšie prejavuje chybným držaním hlavy a ramien, odstavajúcimi lopatkami, uvoľneným brušným svalstvom, zvýšeným prehnutím v bedrovej časti chrbtice. Pri porovnaní výsledkov chlapcov a dievčat sa ukázalo, že dievčatá majú lepšie držanie tela ako chlapci. Podľa výskumu Kováčovej (2004) je zastúpenie nesprávneho držania tela už pri nástupe do povinnej školskej dochádzky vysoké s výskytom u 92 % chlapcov a u 91 % dievčat. Výsledky výskumov nám signalizujú fakt, že držanie tela je návykom, ktorý sa dá naučiť. Najúčinnjším prostriedkom je školská telesná výchova, telovýchovné chvíľky, ranné rozcvičky, vychádzky, pohybovo-rekreačné využitie prestávok, výcvikové kurzy a ďalšie formy. V škole je to správny rozmer lavíc, sledovanie správnej polohy a držanie tela pri sedení, čítaní a kreslení. Náprava nesprávneho držania tela sa realizuje na hodinách zdravotnej telesnej výchovy.

Pre normálny vývin detskej kostry je nevyhnutný čistý vzduch, veľa svetla a biologicky i kaloricky hodnotná strava. Deti musíme chrániť pred zbytočnými prechladnutiami, nádchou, chrípkou a angínou. Nedostatok pohybu, nevhodný odev, nesprávna alebo nedostatočná výživa, jednostranná a nadmerná námaha nepriaznivo ovplyvňuje rast a vývoj kostí detí. Pri vytváraní návykov správneho držania tela u detí najmä v mladšom školskom veku je nutné brať do úvahy ich psychickú a fyzickú zrelosť. Cvičenie sa musí praktizovať hravou formou a s využívaním vhodných motivačných pomôcok ako sú napríklad slovo, hudba, farebné a príjemné pomôcky. Môžu byť súčasťou vyučovacích jednotiek telesnej výchovy, ale aj telovýchovných chvíľok, ktoré sa dajú zaraďovať niekoľkokrát denne v priebehu vyučovania. Súčasťou majú byť vyrovnávacie cvičenia, zamerané na uvoľňovanie a preťahovanie svalov so zvýšeným napätím najmä o svalstvo v oblasti šije, v oblasti bedrovej časti chrbtice a krížov. Veľkú pozornosť by mali učitelia venovať správne sedeniu detí pri učení. Pri písaní a čítaní by sa mali deti učiť udržiavať správnu vzdialenosť očí od textu, aby neboli príliš namáhané oči a krčná chrbtica.

Súčasne je dôležité naučiť žiakov dýchať nosom pri rovnomernom zapojení všetkých dýchacích svalov a pestovať návyk správneho držania tela.

Starostlivosť o správne držanie tela predpokladá uvoľňovať skrátené svalové skupiny a posilňovať oslabené svaly a to cielene 3 x každý deň. Samozrejmosťou je úprava pracovného stola, výber vhodnej stoličky a kvalitného lôžka na spanie. Dôležitá je tiež správna životospráva a dostatok voľného pohybu na čerstvom vzduchu namiesto neustáleho vysedávania pred televíznou obrazovkou. Nesmieme zabúdať ani na dostatočný príjem bielkovín, vitamínov, minerálov a ďalších látok potrebných pre dobrú stavbu pohybového aparátu a jeho správnu funkciu.

V kontexte uvedeného je žiaduce:

- v predných laviciach by mali sedieť deti s refrakčnými chybami zraku a poruchami sluchu a deti nižšieho veku;
- v laviciach pri okne ľavoruké deti;
- v zadných laviciach vyššie deti;
- premiestniť existujúci nábytok v triedach nižších a vyšších ročníkov tak, aby zodpovedal telesným proporciám žiakov;
- zosúladiť výšku stoličky a lavice s výškou žiaka v rámci triedy;
- učiteľ by si mal všimnúť, ako žiak v lavici sedí a upozorňovať a usmerniť ho k správnej sedeniu.

Doplnením uvedených požiadaviek sú odporúčania Libu (2005), kde zlepšovanie držania tela uvádza:

- pravidelnú pohybovú aktivitu sa primeraným a rovnomerným zaťažovaním sprevádzanú príjemnými pocitmi;
- aktívnu a cieľovú korekciu na základe uvedomovania si postavenia jednotlivých častí tela (pohybové a dychové cvičenia) pri bežných denných činnostiach, napr. stoj, sed, chôdza, predklony a podobne;
- zabezpečenie dostatočnej funkcie v oblastiach pohybového systému (panva a oblasť brucha, krčná chrbtica a oblasť ramien);
- pozitívny prístup k životu, zvládanie stresových situácií, pozitívne myslenie.

Držanie tela ako jeden z determinantov zdravia predstavuje významný ukazovateľ vývinových tendencií detského organizmu. Je výsledkom vyváženej činnosti svalového aparátu s následným vplyvom na ďalšie orgánové sústavy. Jeho cieľavedomá kontrola, hodnotenie, prípadne korekcia je u vyvíjajúceho sa organizmu nevyhnutná, predstavujúca požiadavku a povinnosť, tak rodiča ako i učiteľa. Veľmi záleží na prístupe učiteľov, ktorí by si mali uvedomiť, že ich vlastné vzťahy a postoje k pohybovej aktivite významne ovplyvňujú formovanie záujmu žiakov.

Zoznam bibliografických odkazov:

FILIPOVÁ, V. Školní nábytek a držení těla. *Těl. Vých. Sport Mlád.* 66, 2000, č. 4, s. 15-17.

LABUDOVÁ, J. *Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených. Materiály na semináre.* Bratislava: UK, 1987, s. 110-111.

LIBA, J. *Výchova k zdraviu a škola.* Prešov: PF PU, 2005, s. 150-151.

POSPÍŠIL, M. 2002. *Biológia človeka 2.* Bratislava: 2002, s. 97.

VAŘEKOVÁ, J. 2001. *Teorie poruch držení těla a východiska pro jejich vyrovnávání.* In: *Těl. Vých. Sport Mlád.* 67, 2001, č. 3, s. 33 – 34.

Kontakt na autora:

Mgr. Dagmara KAŠČÁKOVÁ

Katedra prírodovedných a technických disciplín

Pedagogická fakulta

Prešovská univerzita

Ul. 17. novembra 1

081 16 Prešov

Slovenská republika

E-mail: dkascak@unipo.sk.