

ДЕФОРМИТЕТИ СТОПАЛА УЧЕНИКА НИЖИХ РАЗРЕДА ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

*Момчило Пелемиш, **Далибор Стевић

*Факултет физичког васпитања и спорта, Бања Лука

Браће Пантића 2-4, 78000 Бања Лука

**Педагошки факултет, Бијељина

Светог Саве 24, 76300 Бијељина

ABSTRACT

*PELEMIŠ, M., **STEVIĆ, D.: FEET DEFORMITIES OF THE PUPILS ATTENDING LOWER CLASSES OF PRIMARY SCHOOL. *Skup, 1: Savremena univerzitetska nastava, Zbornik radova naučno-stručnog skupa, Trebinje, novembar 2003. 167-174, Banja Luka, 2004.* [*Faculty of Kinesiology and Sports of Banjaluka, 78000 Banjaluka, 2-4 Braće Pantića Street; **Teaching Faculty of Bijeljina, 76300 Bijeljina, 24 Svetog Save Street]

In all the textbooks regarding theory and the methods of Kinesiology, as well as in all the curricula involving the same matter, from the pre-elementary up to the University level, special attention is paid to the correct body posture. However, due to the exceptional importance of our correct posture, to which special attention has to be devoted, there are some certain periods in our lives that are extremely delicate to the mentioned matter. Considering that fact, some special tasks at special body growth periods are being set, of which the special importance has to be paid to the periods just before the elementary school and the one between the age of 11 and 14, during the period of rapid growth, weight and body development in general. Moreover, versatile exogenous and endogenous reasons such as: sudden extensive overloading, weakness of ligaments and muscles, obesity, unhealthy life, hormones disorder, lead to big stretching of ligaments supporting normal feet position and as a consequence, certain problems may occur. Correct body posture is significant for psychosomatic status of a person looking from more aspects. First of all, aesthetic component of one's physical appearance is very important, especially during our normal growth and process of maturation while one's personality has still been developing. Secondly, disturbed body posture unavoidably leads to decreasing of functional ability that may have negative consequences on health and physical capacities of a person and can also have far-reaching consequences.

However, disturbed or incorrect body posture does not appear suddenly, but gradually due to bad habit of incorrect posture which again may occur as a result of different consequences and as time goes on, can lead to structural changes on organs of movement that suffer far-reaching consequences.

САЖЕТАК

У свим уџбеницима теорије и методике физичког васпитања, као и у свим наставним плановима и програмима физичког васпитања, од предшколског до универзитетског, правилном држању тијела се посвећује посебна пажња. Међутим, поред универзалне важности правилног држања тијела коме треба посветити дужну пажњу поједини узрасти су посебно осјетљиви, те се у том смислу и постављају посебни задаци у појединим узрастима категоријама, а то је свакако период поласка у школу и период наглог раста и развоја који се јавља између 11. и 14. године живота или нагло добијање у маси тијела. Дакле, различити егзогени и ендогени узроци као што су: нагла велика оптерећења, слабост лигамената, слабост мишића, гојазнос, неправилан начин живота, хормонални поремећаји, доводе до истезања лигамената који држе правилан свод стопала и наступају проблеми. Правилно држање тијела је веома важно за психосоматски статус појединца и то са више аспеката. Као прво, веома је значајна естетска компонента изгледа и то посебно у току раста и развоја и стварања идентитета личности. Друго, нарушено држање тијела неминовно доводи до смањења функционалне способности која се негативно одражава на здравствену и радну способност и има далекосежне последице. Међутим, нарушен усправни статус или неправилно држање тијела не настаје одједанпут већ се у почетку ствара навика

неправилног држања тијела која може имати различите узроке, а временом прелази у стање које доводи и до структуралних промјена на локомоторном апарату што оставља трајне последице.

ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА

Јововић, Марушић, Мијановић (1995) су на узорку од 511 испитаника старости 13 година из Подгорице и Никшића истраживали тјелесне деформитете ученика раног адолесцентног доба. У оквиру истраживања један сегмент се односио на деформитете стопала, гдје су аутори утврдили да се деформитети стопала (*pes cavus*) често срећу у овом узрасту. У истраживању је коришћена метода плантографије, а израчунавање индекса равног стопала извршено је на основу Чижинове методе. Добијени резултати указују да је већи проценат спуштених стопала код дјечака (Л: 36%, Д: 38%) него код дјевојчица (Л: 25%, Д: 38%). Разлике између отисака лијевог и десног стопала у оквиру субузорака су незнатне. Испитаници имају различит степен спуштености стопала, у субузорку ученица од 61 испитанице, индекс 1-2 има 66%, индекс 2-3 посједује 8,2%, а индекс 3 има 24% испитаница. У субузорку испитаника од 91 ученика спуштено стопало има 36% испитаника и то индекс 1-2 има 73, 6% испитаника, индекс 2-3 има 10,9%, индекс 3 има 15,3% испитаника.

Издубљено стопало (*pes cavus*) се јавља у малом проценту код испитиване популације код дјечака 1,6% и дјевојчица 8,3%.

Крсмановић и сарадници (1995) су на узорку од 141 испитанице (студенткиње Новосадског универзитета) испитивали држање тијела по методи Воланског. У сагледавању правилног држања тијела анализирано је држање стопала, где је утврђено да 17,73% студенткиња има деформитет стопала.

ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

Предмет истраживања чине деформитети стопала, у најширем значењу, код ученика млађег школског узраста. Међутим, треба истаћи да се деформитети у правом смислу ријечи у овом узрасту нешто рјеђе сусрећу, прије се може говорити о нарушеном држању сводова стопала које у каснијој фази може да прерасте у праве деформитете. Откривање ученика са промјенама на стопалу, које могу у каснијој фази довести до структуралних промјена, је веома значајно јер правилним третманом у овој фази може се пуно учинити да се формирају правилни сводови стопала што је прва карика у правилном постуралном статусу. Управо из тих разлога и циљ овог истраживања је да се утврди статус стопала код ученика нижих разреда основне школе са намјером да се на вријеме предузму адекватни третмани, а који би се односили на јачање мишића стопала који су приоритетни у држању сводова стопала. Дакле, треба утврдити број и врсту деформитета и степен тих деформитета код ученика првог, другог, трећег и четвртог разреда основне школе.

МЕТОД РАДА

У раду је коришћен експериментални метод, а за утврђивање врсте и степена нарушеног статуса стопала примијењена је компјутеризована дигитална подографија која спада у ред најсавременијих метода рачунарске технологије. Ова метода омогућава брзу дијагностику без субјективних грешака, које су се неминовно јављале при употреби мануелних метода, све са циљем добијања тачних резултата.

УЗОРАК ИСПИТАНИКА

Узорак испитаника у нашем случају је био диктиран, и на неки начин условљен организационим могућностима за спровођење мјерења, а може се дефинисати као популација ученика нижих разреда (старих 7-11 година) основне школе "Свети Сава" из Бијељине. Цјелокупан узорак чини 570 испитаника који су подијељени у четири субузорка и то: први разред 142, други разред 138, трећи разред 123 и четврти разред 147 испитаника.

УЗОРАК ВАРИЈАБЛИ

Узорак варијабли чине елементи који се односе на :

- нормално стопало (NOR),
- I степен деформитета (RAV I),
- II степен деформитета (RAV II),
- III степен деформитета (RAV III),
- IV степен деформитета (RAV IV),
- издубљено стопало (IZD) и
- спуштен попречни свод (SPS).

МЕТОД ОБРАДЕ ПОДАТАКА

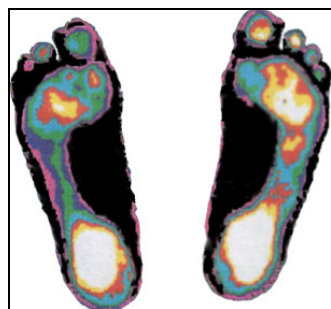
Добијени резултати су обрађени тако да су утврђене фреквенције појединих деформитета и њихов проценат, односно релативна заступљеност, у односу на број учесника појединог субузорка. Резултати су представљени табеларно и образложени текстуално.

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА

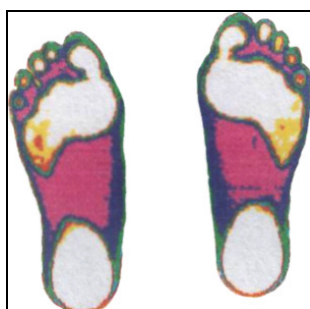
Имајући у виду да деформитете, па и деформитете стопала, углавном познајемо, није на одмет само илустрације ради подсјетити да је, на примјер, веома тешко мануелним методама утврдити први степен деформитета. Међутим, примјеном компјутерске подографије за веома кратко вријеме сазнајемо све релевантне податке о стању стопала испитаника (слика 1.). Дакле, одмах на екрану видимо слику плантограма, који можемо пренијети на папир или фолију као доказ тренутног стања. Овај запис може нам користити у даљем раду да би упоредили какве ефекте дају вјежбе које се примјењују или други терапеутски поступци. Као што се види (слика 1, 2, 3 и 4.) на изохроматичној мапи отиска стопала тачке највећег притиска су обиљежене бијелом и жутом бојом и одговарају вриједностима 10,7 Кр, односно 8,1 Кр. Црвена боја одговара притиску до 7,5 Кр, плава 5,1 Кр, зелена 3,3 Кр, тамно плава 1,2 Кр, а лила и све тамније 0 Кр.



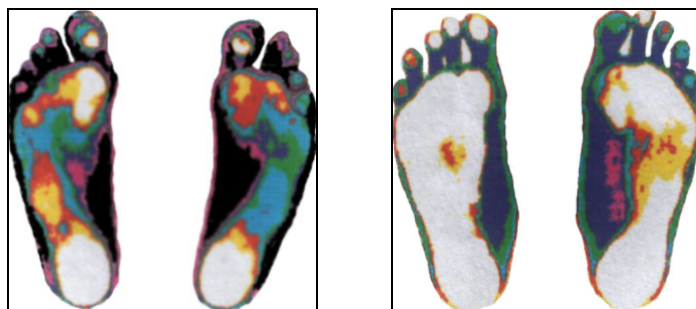
Слика 1
Нормално стопало



Слика 2
Спуштен попречни свод



Слика 3
Издубљено стопало



Слика 4
Равно стопало (II-IV степена)

Деформитети стопала ученика нижих разреда основне школе

Увидом у табелу 1. гдје су приказани резултати стања стопала код ученика првог разреда основне школе, може се запазити да условно назван нормалан свод стопала има само 24 ученика од 142 испитаника, што представља 16.9%. Међутим, релативно велики број ученика има неке условно назване деформитете, тако II и III степен спуштености стопала има преко 71% ученика, док су деформитети IV степена далеко мање заступљени као и деформитети попречног свода. Међутим, интересантно је да релативно висок проценат ученика има издубљено стопало (*pes cavus*) 13.38%.

Резултати статуса стопала ученика I разреда

Табела 1.

одјељ.	NOR	RAV I	RAV II	RAV III	RAV IV	IZD	SPS	
I 1	4	3	0	1	3	4	0	
I 2	3	2	5	4	2	4	0	
I 3	4	3	7	9	3	1	0	
I 4	9	4	5	5	0	2	0	
I 5	2	6	13	7	1	2	0	
I 6	2	0	8	7	1	6	0	
укупно	24	18	38	33	10	19	0	142

	Град	%
NOR	24/142	16.901
RAV I	18/142	12.676
RAV II	38/142	26.761
RAV III	33/142	23.239
RAV IV	10/142	7.042
IZD	19/142	13.380
SPS	0/142	.000

Када се анализирају резултати стања стопала ученика II разреда, приказаних у табели бр.2, може се запазити слично као у субзорку ученика првог разреда да релативно мали број ученика има нормалан статус стопала (21.73%). Дакле, скоро 80% испитаника има неки деформитет који заслужује дужну пажњу. Тако преко 40% ученика има први или други степен равних стопала. Пошто се ради о најблажим облицима деформитета, са овим ученицима би се могло највише урадити вјежбама за отклањање деформитета и ово нарушено стање стопала довести до нормалног.

Резултати статуса стопала ученика II разреда

Табела 2.

Одјељ.	NOR	RAV I	RAV II	RAV III	RAV IV	IZD	SPS	
II 6	11	11	2	3	0	5	0	
II 2	7	4	7	3	1	2	1	
II 3	4	4	7	2	1	9	0	
II 5	4	4	8	4	0	5	1	
II 4	4	5	7	4	0	6	2	
Укупно	30	28	31	16	2	27	4	138

	Град	%
NOR	30/138	21.739
RAV I	28/138	20.290
RAV II	31/138	22.464
RAV III	16/138	11.594
RAV IV	2/138	1.449
IZD	27/138	19.565
SPS	4/138	2.899

Анализом резултата на субузорку ученика III разреда, приказаних у табели бр. 3, може се запазити да нешто преко 13% ученика има нормалне сводове стопала, одн. да је њихова "архитектура стопала" нормална. Велики проценат ученика трећих разреда има други, трећи или чак четврти степен спуштености стопала. Пошто се ради о узрасту који је у литератури познат као релативно стабилан, било би веома важно у овом узрасту регулисати статус стопала, ако то већ раније није урађено. То посебно због тога што ће дјеца уласком у период интензивнијег раста имати далеко већих проблема и они ће се само увећавати.

Резултати статуса стопала ученика III разреда

Табела 3.

одјел.	NOR	RAV I	RAV II	RAV III	RAV IV	IZD	SPS	
III 1	2	6	8	2	0	6	1	
III 2	3	6	8	7	1	3	2	
III 3	1	1	4	2	0	3	0	
III 4	5	1	10	7	1	3	1	
III 5	5	4	6	5	7	2	0	
укупно	16	18	36	23	9	17	4	123

	Град	%
NOR	16/123	13.008
RAV I	18/123	14.634
RAV II	36/123	29.268
RAV III	23/123	18.699
RAV IV	9/123	7.317
IZD	17/123	13.821
SPS	4/123	3.252

Анализом резултата статуса стопала код ученика четвртог разреда основне школе, приказаних у табели бр.4, може се запазити да правилна стопала има нешто преко 18% ученика. И у овом субузорку потврдили су се резултати неких аутора који кажу да преко 80% популације има неке недостатке који се односе на стопало. Међутим, морамо бити искрени и признати да се овом сегменту тијела не придаје дужна пажња. Није случајно препоручено да дјеца у предшколским установама вјежбају боса. Сада можемо поставити питање колико се то и спроводи. Дакле, у веома малом броју установа васпитачи се и придржавају тога принципа. Број дјеце обухваћених предшколским васпитањем и образовањем се из године у годину све више смањује. Са правом се можемо питати у којој мјери су родитељи оне дјеце која нису обухваћена институционалним васпитањем едуцирани да сами код куће испуњавају задатке физичког васпитања који су везани за правилно држање тијела.

Резултати статуса стопала ученика IV разреда

Табела 4.

одјељ.	NOR	RAV I	RAV II	RAV III	RAV IV	IZD	SPS	
IV 1	5	4	9	6	0	6	0	
IV 2	2	5	6	3	2	3	1	
IV 3	4	5	7	1	1	3	0	
IV 4	5	5	7	2	1	5	1	
IV 5	7	3	5	4	0	7	0	
IV 6	4	5	7	2	2	2	0	
Укупно	27	27	41	18	6	26	2	147

	Град	%
NOR	27/147	18.37
RAV I	27/147	18.37
RAV II	41/147	27.89
RAV III	18/147	12.24
RAV IV	6/147	4.08
IZD	26/147	17.69
SPS	2/147	1.36

Слична ситуација је и са наставом у нижим разредима основне школе, дакле, у великој мјери се не реализује што су показала бројна истраживања, а тамо гдје се реализује наставници разредне наставе нити су у довољној мјери оспособњени за процјену правилног држања тијела нити за корекцију нарушеног држања тијела. Имајући у виду да се ради о узрасту који је у највећој мјери угрожен у том смислу, наставници и друштвена средина морају предузети неке конкретне кораке. Систематски прегледи дјеце морају тријажирати такве ученике и препоручити адекватан третман који ће реализовати родитељи и школа. Имајући у виду да је све мање установа и кабинета за корективну гимнастику, аутори су у доброј мјери скептични када се ради о овом проблему који је првенствено лични а у каснијој фази и друштвени.

ЗАКЉУЧЦИ

На основу резултата добијених на 570 ученика нижих разреда основне школе "Свети Сава" из Бијељине може се закључити следеће:

- око 13 до 18% ученика има правилно стопало, а око 80% ученика има неки деформитет што је на нивоу и других истраживања;
- највећи проценат ученика је са другим и трећим степеном спуштености стопала;
- релативно мали проценат ученика има спуштен попречни свод стопала;
- велики проценат ученика има издубљен свод стопала (13%, 19%, 17% и 17%).

Дакле, детаљна анализа резултата није могућа на овако ограниченом простору али ће бити урађена неком другом приликом, јер ученици овог узраста морају добити адекватан третман како од наставника тако и шире друштвене заједнице.

ЛИТЕРАТУРА

1. Јововић, В., Марушић, Р., Мијановић, М. (1995): Тјелесни деформитети ученика адолесцентног доба у Црној Гори. Физичка култура, број 1-2, Подгорица,
2. Крсмановић, Ц., Крсмановић, Р., Мијановић, М. (1995): Оцењивање правилног држања тела студенткиња Новосадског Универзитета. Физичка култура, број 1-2, Подгорица.