

3. Bobrytska VI. (2006) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh uchyteliv [Future teachers healthy life-style creating]. Poltava: TOV Polihrafichnyi tsentr "Skaitek". [in Ukrainian].
4. Dedeliuk NA. (2009) Dotsilnist vykorystannia elementiv systemy fizychnoho vykhovannia Kyivskoi Rusi v suchasni ukrainskii shkoli stolit [Purposefulness of applying elements from Kyiv Russ physical education system in the modern Ukrainian school]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1 (5), 10–14. [in Ukrainian].
5. Verkhovynets VM. (1973) Vesnianochka. Ihry z pisniamy dlia ditei doshkilnogo viku ta molodshoho shkilnogo viku [Games with songs for preschool children and primary school children]. Kyiv: Muzychna Ukraina. [in Ukrainian].
6. Dubohai O. (2005) Navchannia v rusi: Zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii v pochatkovii shkoli [Learning in motion: Health-preserving pedagogical technologies in elementary school]. – Kyiv : Shkilnyi svit : Vyd. L. Halitsyna,. – 112 s.
7. Kucher VO., Grygus IM. (2013) The use of outdoor games and their effects on the body of schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 39-43. doi:10.6084/m9.figshare.106937
8. Mudryk S, Klish I, Navrotskyi E, Havryliuk A. (2018) Ukrainski narodni ihry yak svidchennia davnosti yazychnytskykh obriadovykh diistv [Ukrainian Folk Games as Evidence of Ancientness of Pagan Ritual Ceremonies]. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 3 (43), 36-40, doi:10.29038/2220-7481-2018-03-36-40. [in Ukrainian].
9. Norgaard K. (2009) Traditional Games As New Games: Towards An Educational Philosophy Of Play *Sport, Ethics and Philosophy*, 3 (2), <https://doi.org/10.1080/17511320902982451>
10. Prystupa YeN, Levkiv VI, Slimakovskiy OV. (2012) Ukrainski narodni ihry [Ukrainian folk games]. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian].
11. Tsos AV. (2000) Fizyчне vykhovannia v kalendarii obriadovosti ukrainsiv [Physical education in Ukrainians calendar rituals]. Lutsk: Nastyria. [in Ukrainian].

УДК 37:124.3-053.6:796

Бінецький Дмитро
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Остапенко Олександр
Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено аналіз результатів експериментального дослідження виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності. З цією метою здійснено порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів дослідження за показниками когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного критеріїв виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності. Встановлено, що в результаті запровадження експериментальної роботи з виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності переміщення учнів 5 – 6 експериментальних класів із низьким рівнем вихованості прагнення до самостійності в групи із середнім і високим рівнями сформованості прагнення до самостійності відбувалося інтенсивніше, ніж у контрольних групах за всіма показниками критеріїв вихованості прагнення до самостійності (когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного). Також аналіз отриманих даних дає підстави для узагальнюючого висновку про те, що використання експериментальної методики в процесі формувального етапу експерименту сприяли підвищенню ефективності виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі занять спортивними іграми на уроках фізичної культури, фізкультурних гуртках та спортивних секціях спортивно-ігрової спрямованості.

Ключові слова: прагнення до самостійності, виховання, молодші підлітки, спортивно-ігрова діяльність, аналіз, ефективність, експериментальна методика.

Бінецький Дмитрій, Остапенко Олександр, Сравнительный анализ результатов исследования воспитания в младших подростках стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности. В статье освещены анализ результатов экспериментального исследования воспитания в младших подростках стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности. С этой целью осуществлен сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего этапов исследования по показателям когнитивного, эмоционально-ценностного и деятельно-практического критериев воспитания в младших подростках стремления к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности. Установлено, что в результате внедрения экспериментальной работы по воспитанию у младших подростков стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности перемещение учащихся 5 - 6 экспериментальных классов с низким уровнем воспитанности стремление к самостоятельности в группы со средним и высоким уровнями сформированности стремление к самостоятельности происходило интенсивнее, чем в контрольных группах по всем показателям критериев воспитанности стремление к самостоятельности (когнитивного, эмоционально-ценностного и деятельно-практического). Также анализ полученных данных дает основания для обобщающего вывода о том, что использование экспериментальной методики в процессе формирующего этапа эксперимента способствовали повышению эффективности воспитания в младших подростках стремление к самостоятельности в процессе занятий спортивными играми на уроках физической культуры, физкультурных кружках и спортивных секциях спортивно-игровой направленности.

Ключевые слова: стремление к самостоятельности, воспитание младших подростков, спортивно-игровая деятельность, анализ, эффективность, экспериментальная методика.

Dmytro Binetskyi, Ostapenko Oleksandr. Results of experimental research of education in younger adolescents aspiration to independence in the process of sports and gaming activities. The article analyzes the results of the experimental study of the education of younger adolescents in the desire for independence in the process of sports and gaming activities. To this end, a comparative analysis of the results of the constitutive and forming stages of the study on the indicators of cognitive, emotional-value and activity-practical criteria of education in younger adolescents of the desire for independence in the process of sports and gaming activity was carried out. It was established that as a result of the introduction of experimental work on the education of younger adolescents, the desire for independence in the process of sports and gaming activity of displacement of students from 5 to 6 experimental classes with a low level of upbringing of the desire for independence in groups with middle and high levels of formation of the desire for autonomy was more intense, than in control groups according to all indicators of the criteria of education of the desire for independence (cognitive, emotional, value, and activity-practical). Also, the analysis of the data gives grounds for a summary conclusion that the use of experimental techniques in the process of forming the stage of the experiment contributed to improving the efficiency of education in younger children, the desire for independence in the process of engaging in sports games in physical education classes, physical culture circles and sport sections of sports-game orientation

Keywords: independence, younger teens, aspiration for independence, upbringing of younger teens, sports and game activity, analysis, efficiency, experimental technique.

Постановка проблеми. Слід наголосити, що проблемі виховання завжди приділялася значна увага з боку провідних українських та зарубіжних вчених. Однак, дослідження виховання засобами спортивно-ігрової діяльності у сучасних умовах не завжди є предметом спеціальних наукових досліджень. З огляду на це, виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності є актуальною й мало вивченою проблемою. Також необхідність дослідження цієї проблеми зумовлена поступовим зниженням у молодших підлітків інтересу до фізичної культури, фізичного виховання, спортивно-ігрової діяльності, що веде до неповноцінного фізичного розвитку та погіршення їхнього здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури [1; 2; 4; 5] свідчить, що останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам виховання самостійності молодших підлітків засобами спортивно-ігрової діяльності. Це, насамперед, дослідження ігрового методу як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді впливаючи на емоційно-вольову сферу вихованців і формування в них позитивного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою (Л. Волков, В. Єрмоленко, О. Остапенко); дослідження ігрового методу як засобу підвищення ефективності фізичного самовдосконалення учнівської молоді (Ю. Курамшин, А. Максименко, М. Носко, О. Отравенко, В. Панок, Т. Плачинда, С. Присяжнюк, Н. Хоменко та інші).

Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що на сьогодні вивчалися лише окремі аспекти виховання в учнівської молоді самостійності засобами спортивно-ігрової діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати результати констатувального та формувального етапів дослідження за показниками когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного критеріїв виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності

Виклад основного матеріалу дослідження. Перевірка ефективності виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності проводилася шляхом порівняння результатів учнів 5–6 класів експериментальних і контрольних груп, отриманих у процесі занять на уроках фізичної культури, фізкультурних гуртках та спортивних секціях спортивно-ігрової спрямованості. Здійснювалося порівняння рівнів вихованості в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності на початку і в кінці формувального етапу експерименту за показниками когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного критеріїв, що проводилося за експериментальною методикою. Із даних наведених у таблиці 1. видно, що кількість учнів 5 класів після завершення формувального етапу експерименту в групах з низьким рівнем усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності було зафіксовано 28,0 % учнів експериментальних груп і 51, 2 % учнів контрольних груп.

У 6 класах після завершення формувального етапу експерименту в групах із низьким рівнем усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності було зафіксовано 23,4 % учнів експериментальних груп і 41,8 % учнів контрольних груп (табл.1). З наведених у таблиці даних видно, що кількість учнів 5 класів із середнім рівнем усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності за період експерименту було зафіксовано 37,6 % учнів експериментальних груп і зменшилась відповідно до 25,6 % в учнів контрольних груп.

Таблиця 1.

Кількісні показники рівнів вихованості у молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності за показниками когнітивного з критерію на на формувальному етапі експерименту

Крите рій	Показники	Класи	група	Рівні					
				Високий		середній		низький	
				%	осіб	%	осіб	%	осіб
Когнівн ий	Усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності	5	Е	34,4	32	37,6	35	28,0	26
		5	К	23,2	19	25,6	21	51,2	42
		6	Е	37,7	29	39,0	30	23,4	18
		6	К	27,5	25	30,8	28	41,8	38

розуміння себе як суб'єкта занять спортивними іграми	5	Е	22,6	21	37,6	35	39,8	37	
	5	К	14,6	12	25,6	21	59,8	49	
	6	Е	28,6	22	49,4	38	22,1	17	
	6	К	22,0	20	37,4	34	40,7	37	
	здатність до критичного та продуктивного мислення в процесі спортивно-ігрової діяльності	5	Е	28,0	26	37,6	35	34,4	32
		5	К	13,4	11	25,6	21	61,0	50
		6	Е	26,0	20	31,2	24	42,9	33
		6	К	16,5	15	20,9	19	62,6	57
У середньому	5	Е	28,0	26	37,6	35	34,4	32	
	5	К	17,1	14	25,6	21	57,3	47	
	6	Е	31,2	24	40,3	31	28,6	22	
	6	К	22,0	20	29,7	27	48,4	44	

У 6 класах після завершення формуального експерименту в групах із середнім рівнем усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності було зафіксовано 39,0 % учнів експериментальних груп і 30,8 % учнів контрольних груп, а кількість молодших підлітків із високим рівнем за цими показниками у 5 класах було зафіксовано 34,4% учнів експериментальних груп і 23,2 % контрольних груп.

У 6 класах після завершення формуального експерименту в групах із високим рівнем усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності було зафіксовано 37,7 % учнів експериментальних груп і 27,5 % учнів контрольних груп.

За період проведення формуального етапу експерименту в експериментальних групах спостерігалися також суттєві зміни в рівнях вихованості розуміння себе як суб'єкта занять спортивними іграми. Кількість молодших підлітків 5 класів із високим рівнем вихованості розуміння себе як суб'єкта в процесі спортивно-ігрової діяльності становила 22,6 % учнів експериментальних груп і 14,6 % учнів контрольних груп.

У 6 класах після завершення формуального експерименту в групах із високим рівнем розуміння себе як суб'єкта занять спортивними іграми було зафіксовано 28,6 % учнів експериментальних груп і 22,0 % учнів контрольних груп.

Кількість молодших підлітків 5 класів із високим рівнем сформованості здатності до критичного та продуктивного мислення у процесі спортивно-ігрової діяльності зафіксовано в 28,0 % учнів експериментальних груп і 13,4 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 5 класів із середнім рівнем сформованості здатності до критичного та продуктивного мислення в процесі спортивно-ігрової діяльності становило 37,6 % учнів експериментальних груп і 25,6 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 5 класів із низьким рівнем сформованості здатності до критичного та продуктивного мислення в процесі спортивно-ігрової діяльності зафіксовано у 34,4 % учнів експериментальних груп і 61,0 % учнів контрольних груп.

Кількісні показники рівнів вихованості у молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності за показниками емоційно-ціннісного критерію на формуальному етапі експерименту учнів експериментальних і контрольних груп показані в таблиці 2.

З наведених у таблиці 2 показників видно, що кількість молодших підлітків 5 класів із негативним ставленням до занять спортивними іграми було зафіксовано 23,7 % учнів експериментальних груп і 48,8 % учнів контрольних груп. У 6 класах кількість молодших підлітків із негативним ставленням до спортивних ігор було зафіксовано 18,2 % учнів експериментальних груп і 52,7 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів із ситуативним ставленням відповідно зафіксовано 44,2 % учнів експериментальних груп і 30,8 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів із позитивним ставленням до занять спортивними іграми відповідно зафіксовано 37,7 % учнів експериментальних груп і 16,5 % учнів контрольних груп.

Таблиця 2.

Кількісні показники рівнів вихованості у молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності за показниками емоційно-ціннісного критерію на формуальному етапі експерименту

Критерій	Показники	Класи	група	Рівні					
				високий		середній		Низький	
				%	осіб	%	осіб	%	осіб
Емоційно-ціннісний	Позитивне ставлення до спортивно-ігрової діяльності	5	Е	34,4	32	41,9	39	23,7	22
		5	К	19,5	16	31,7	26	48,8	40
		6	Е	37,7	29	44,2	34	18,2	14
		6	К	16,5	15	30,8	28	52,7	48
	Радісне переживання в процесі спортивно-ігрової діяльності	5	Е	37,6	35	44,1	41	18,3	17
		5	К	23,2	19	22,0	18	54,9	45
		6	Е	31,2	24	49,1	38	19,5	15
		6	К	17,6	16	29,7	27	52,7	48
	Домінування внутрішніх мотивів фізичного вдосконалення в процесі занять спортивно-ігровою діяльністю	5	Е	25,8	24	44,1	41	30,1	28
		5	К	18,3	15	29,3	24	52,4	43
		6	Е	24,7	19	37,7	29	37,7	29
		6	К	18,7	17	19,8	18	61,5	56

У середньому	5	Е	32,3	30	44,1	41	23,7	22
	5	К	20,7	17	28,0	23	51,2	42
	6	Е	31,2	24	44,2	34	24,7	19
	6	К	17,6	16	26,4	24	56,0	51

Кількість молодших підлітків 5 класів із високим рівнем вихованості прагнення до самостійності за показниками радісного переживання у процесі спортивно-ігрової діяльності було зафіксовано 37,6 % учнів експериментальних груп і 23,2 % учнів контрольних груп. У 6 класах кількість молодших підлітків із високим рівнем радісного переживання в процесі спортивно-ігрової діяльності було зафіксовано 31,2 % учнів експериментальних груп і 17,6 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів із середнім рівнем радісного переживання в процесі спортивно-ігрової діяльності зафіксовано 49,4 % учнів експериментальних груп і 29,7 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів за цими показниками із низьким рівнем зафіксовано 19,5 % учнів експериментальних груп і 52,7 % учнів контрольних груп.

За результатами формувального експерименту кількість молодших підлітків 5 класів із високим рівнем домінування мотивів фізичного вдосконалення в процесі спортивно-ігрової діяльності зафіксовано 25,8 % експериментальних груп і 18,3 % учнів контрольних груп. У 6 класах експериментальних груп кількість молодших підлітків із високим рівнем домінування мотивів фізичного вдосконалення в процесі спортивно-ігрової діяльності зафіксовано 24,7 % учнів експериментальних груп і 18,7 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів із середнім рівнем домінування мотивів фізичного вдосконалення в процесі занять спортивно-ігровою діяльністю зафіксовано 37,7 % учнів експериментальних груп і 19,8 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів за цими показниками із низьким рівнем зафіксовано 37,7 % експериментальних груп і 61,2 % учнів контрольних груп.

Кількісні показники рівнів вихованості у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності за показниками діяльнісно-практичного критерію на формувальному етапі експерименту показані в таблиці 3.

З наведених у таблиці 3 показників видно, що кількість молодших підлітків 5 класів із високими показниками ігрових умінь і навичок було зафіксовано 21,5 % в учнів експериментальних груп і 12,5 % учнів контрольних груп. У 6 класах кількість молодших підлітків із низькими показниками ігрових умінь і навичок було зафіксовано 28,6 % учнів експериментальних груп і 45,1 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів із середніми показниками ігрових умінь і навичок було зафіксовано в 44,2 % учнів експериментальних груп і 39,6 % учнів контрольних груп. Кількість молодших підлітків 6 класів за цими показниками із високим рівнем зафіксовано відповідно в 27,3 % експериментальних груп і 15,4 % учнів контрольних груп.

Таблиця 3.

Кількісні показники рівнів вихованості у молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності за показниками діяльнісно-практичного критерію на формувальному етапі експерименту

Критерій	Показники	Класи	група	Рівні					
				високий		середній		Низький	
				%	осіб	%	осіб	%	Осіб
Діяльнісно-практичний	Ігрові уміння і навички в процесі занять рухливими та спортивними іграми	5	Е	21,5	20	51,6	48	26,9	25
		5	К	12,2	10	39,0	32	48,8	40
		6	Е	27,3	21	44,2	34	28,6	22
		6	К	15,4	14	39,6	36	45,1	41
	Систематичність занять в спортивних секціях і фізкультурних гуртках спортивно-ігрової спрямованості	5	Е	20,4	19	36,6	34	43,0	40
		5	К	11,0	9	17,1	14	72,0	59
		6	Е	19,5	15	35,1	27	45,5	35
		6	К	12,1	11	20,9	19	67,0	61
	Ініціативність та активність в процесі спортивно-ігрової діяльності	5	Е	30,1	28	49,5	46	20,4	19
		5	К	17,1	14	42,7	35	40,2	33
		6	Е	24,7	19	42,9	33	32,5	25
		6	К	12,1	11	36,3	33	51,6	47
	У середньому	5	Е	23,7	22	46,2	43	30,1	28
		5	К	13,4	11	32,9	27	53,7	44
		6	Е	24,7	19	40,3	31	35,1	27
		6	К	13,2	12	31,9	29	54,9	50

Таким чином, отримані результати засвідчують про те, що в результаті проведення експериментальної роботи з виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності переміщення учнів 5 – 6 експериментальних класів із низьким рівнем вихованості прагнення до самостійності в групи із середнім і високим рівнями прагнення до самостійності відбувалося інтенсивніше, ніж у контрольних класах. Аналіз отриманих даних дає також підстави для узагальнюючого висновку про те, що використання експериментальної методики в процесі формувального етапу експерименту сприяли підвищенню ефективності виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі занять спортивними іграми на уроках фізичної культури, фізкультурних гуртках та спортивних секціях спортивно-ігрової спрямованості.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Зважаючи на

актуальність, важливим є вивчення педагогічних умов, сукупності змісту, форм і методів виховання в учнів різного віку прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності.

Література

1. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. 2. – Чернівці :Букрек, 2015. – 640 с.
2. Бінецький Д. О. Особливості виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі навчальної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. –К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. – Випуск 5 (87)17. – С. 12-15.
3. Власова О. І. Основи психології та педагогіки. Підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.
4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. В 5 т / В.О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1979. – Т.2. – 670 с.
5. Тимчик М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.

References

1. Bekh, I. (2015). Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannia osobystosti: Vol. 2 [Selected works]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Binetskyi D.O. (2017) “Special features of junior pupils’ education of desire for independence during training activities”. Osoblyvosti vykhovannya u molodshykh pidlitkiv prahnennya do samostiynosti u protsesi navchalnoyi diyalnosti. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 5 (87)17. Pp. 12-15.
3. Vlasova O. I. Osnovy psykholohiyi ta pedahohiky. Pidruchnyk / O. I. Vlasova, A. A. Marushkevych. – K. : Znannya, 2011. – 333 s.
4. Sukhomlynskyi, V. (1979). Vybranitvory [Selected works] (Vols. 1-5). Kyiv: Rad. Shkola.
5. Tymchuk M. (2014). Yednist shkoly ta simi u viiskovo-patriotychnomu vykhovanni starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom [The unity of school and family in military-patriotic education of older adolescents in the process of horting training]. In Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: Issue 18, book 2 (pp. 313-321).

УДК 616-006.33:615.83-055.2

Бобровник С. І., Муzychuk Я. І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 40-50 РОКІВ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА У ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії жінок 40-50 років з остеохондрозом хребта у шийному відділі на поліклінічному етапі. Статистика захворюваності на остеохондроз хребта у межах усього світу вказує на те, що на цю хворобу страждають більше 80 % населення. Причому більше половини цих людей не підозрює про свій патологічний стан, бо хвороба знаходиться у латентному періоді свого розвитку.

Ключові слова: фізична терапія, жінки 40-50 років, остеохондроз хребта у шийному відділі, поліклінічний етап.

Бобровник С. И., Муzychuk Я. И. Современные подходы к физической терапии женщин 40-50 лет с остеохондрозом позвоночника в шейном отделе на поликлиническом этапе. В статье обоснована современные подходы к физической терапии женщин 40-50 лет с остеохондрозом позвоночника в шейном отделе на поликлиническом этапе. Статистика заболеваемости остеохондрозом позвоночника в пределах всего мира указывает на то, что этой болезнью страдают более 80% населения. Причем больше половины этих людей не подозревает о своем патологическом состоянии, потому что болезнь находится в латентном периоде своего развития.

Ключевые слова: физическая терапия, женщины 40-50 лет, остеохондроз позвоночника в шейном отделе, поликлинический этап.

Bobrovnyk S. I., Muzychuk Ya. I. Modern approaches to physical therapy of women aged 40-50 with osteochondrosis of the spine in the cervical department at the clinic stage. The article substantiates modern approaches to the physical therapy of women 40-50 years with osteochondrosis of the spine in the cervical unit at the clinic stage. Statistics on the incidence of spinal osteochondrosis around the world indicate that more than 80% of the population suffer from this disease. Moreover, more than half of these people are unaware of their pathological condition, because the disease is in the latent period of its development.

Osteochondrosis is a dystrophic disease of the spine characterized by a predominant lesion of the intervertebral discs, more often in the cervical and lumbar sections of the spine.

In the etiology of osteochondrosis, a significant role is played by the permanent overload of the spine, as a result of which intervertebral discs lose their ability to regenerate, their blood supply is disturbed and dystrophic changes develop.

The staging of the course of osteochondrosis and its clinical manifestations depend on the combination and sequence used complex of means of rehabilitation. In the acute period of cervical osteochondrosis, patients are prescribed treatment by position drug therapy, therapeutic massage, sparing technique, physiotherapeutic procedures, according to indications - traction effects and manual therapy.