

- Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт»36. Наукових праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.:Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72)16.166 с.
3. Кошчєєв О.С. До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів / О.С. Кошчєєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві // 36.наук.праць Воли.нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2002. – С. 192.
 4. Кошчєєв О.С. Змагальна діяльність в тхеквондо / О.С. Кошчєєв // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – С. 204.
 5. Кошчєєв О.С. Удосконалення навчально-тренувального процесу в тхеквондо з урахуванням різних систем суддівства / О.С. Кошчєєв // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2014. – С.123.
 6. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: Національний олімпійський комітет України, 2009 - 87.
 7. Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 79 p.
 8. ETU A-CLASS POOMSAE TOURNAMENTS. On behalf of the ETU A-Class Poomsae Committee. Jarkko Mäkinen Chairman. ETU. 2011. – 2 p.
 9. The Poomsae of Taekwondo. Ronald A. Southwick – 2005. – 10 p.
 10. WTF - Free Style Poomsae. Scoring Guidelines. Dr.-Ing. Nuri M. Shirali. Technical University of Darmstadt. Germany – 2014. – 13 p.

References

1. Vsemirnaya federatsiya tkhekvondo VTF. [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa: <http://www.worldtaekwondofederation.net>
2. Koshcheev O.S. «Organizatsiya i provedeniye sorevnovaniy po tkhekvondo VTF v razdele pumse» O.S. Koshcheev // Seriya №15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi/fizichna kul'tura i sport»36. Naukovikh prats'/ Za red.. G.M. Arzyutova. – K.:Vid-vo NPU im. M.P. Dragomanova, 2016. – Vipusk 3 (72)16.166 s.
3. Koshcheev O.S. Do pitannya vikoristannya «printsipu mayatnika» v peredzmagal'noi pidgotovtsi tkhekvondistiv / O.S. Koshcheev // Fizichne vikhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi // Zb.nauk.prats' Voli.nats. un-tu im. Lesi Ukrainki: U 3 t. [Uklad. A.V. Tsos', S.P. Kozibrots'kiy]. – Luts'k: RVV «Vezha», 2002. – S. 192.
4. Koshcheev O.S. Zmagal'na diyal'nist' v tkhekvondo / O.S. Koshcheev // Moloda sportivna nauka Ukraini: Zb. nauk. prats' z galuzi fizichnoi kul'turi ta sportu. – L'viv, 2004. – S. 204.
5. Koshcheev O.S. Udoskonalennya navchal'no-trenaval'nogo protsesu v tkhekvondo z urakhuvannyam riznikh sistem suddivstva / O.S. Koshcheev // Moloda sportivna nauka Ukraini: Zb. nauk. prats' z galuzi fizichnoi kul'turi ta sportu. – L'viv, 2014. – S.123.
6. Tkhekvondo (VTF): Navchal'na programa dlya dityacho-yunats'kikh sportivnikh shkil, spetsializovanikh dityachoyunats'kikh shkil olimpiys'kogo rezervu, shkil vishchoi sportivnoi maysternosti ta spetsializovanikh navchal'nikh zakladiv sportivnogo profilyu. – K.: Natsional'niy olimpiys'kiy komitet Ukraini, 2009 - 87.
7. Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 79 p.
8. ETU A-CLASS POOMSAE TOURNAMENTS. On behalf of the ETU A-Class Poomsae Committee. Jarkko Mäkinen Chairman. ETU. 2011. – 2 p.
9. The Poomsae of Taekwondo. Ronald A. Southwick – 2005. – 10 p.
10. WTF - Free Style Poomsae. Scoring Guidelines. Dr.-Ing. Nuri M. Shirali. Technical University of Darmstadt. Germany – 2014. – 13 p.

Кривов'яз К. О.
магістр кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету України
"Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського"
Глиняна О. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету України
"Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського"

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З КОМБІНОВАНОЮ ПЛОСКОСТОПІСТЮ

Проведено огляд літературних джерел з питання фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з комбінованою плоскостопістю. Окреслена постановка проблеми дослідження, надано аналіз останніх публікацій провідних фахівців в галузі фізичної терапії з даного питання. Сформульовано мету та завдання дослідження. Розроблено комплексну програму фізичної терапії для дітей з комбінованою плоскостопістю, яка включала: лікувальну гімнастику, фізіотерапію, лікувальний масаж та сучасні методи, кінезіотейпування, технічні засоби. Програма відновлення була спрямована на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп, утримання в правильному положенні їх і адаптації до фізичних навантажень.

Ключові слова: фізична терапія, комбінована плоскостопість, лікувальний масаж, фізіотерапія, кінезіотейпуння.

Кривовяз Е. А., Глиняна О. А. Современные подходы к физической терапии детей младшего школьного возраста с комбинированной плоскостопием. Проведен обзор литературных источников по вопросу физической терапии детей младшего школьного возраста с комбинированной плоскостопием. Обозначенная постановка проблемы исследования, проведен анализ последних публикаций ведущих специалистов в области физической терапии по данному вопросу. Сформулированы цель и задачи исследования. Разработана комплексная программа физической терапии для детей с комбинированной плоскостопием, которая включала: лечебную гимнастику, физиотерапию, лечебный массаж и современные методы, кинезиотейпирования, технические средства. Программа восстановления была направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, удержание в правильном положении их и адаптации к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: физическая терапия, комбинированная плоскостопие, лечебный массаж, физиотерапия, кинезиотейпирование.

Kryvoviaz K., Glynyana O. Modern approaches to physical therapy of primary school children with combined flat feet. The literary sources review on physical therapy of young school children with combined flat feet was made. It was found that there are a large number of domestic and foreign programs for the recovery of young school children with combined flat feet, but they do not include the latest equipment and kinesiotherapy. Given the above, it is relevant and appropriate to create a program of physical therapy for elementary school children with combined flat feet with the use of modern technical means, therapeutic gymnastics, therapeutic massage, physiotherapy and kinesiotherapy.

The problem statement of the research is outlined, latest publications analysis of leading experts in the field of physical therapy on this issue is provided. The purpose and objectives of the study are formulated. A comprehensive physical therapy program for young children with combined flat feet on partial load, attenuated-training and exercise-training modes has been developed.

The application of a modern pacemaker for reflexive massage "Kandadzha", medical gymnastics, kinesiotherapy, therapeutic massage, electromyostimulation of muscles in the recovery of young school children with combined flat feet. The method of performing kinesiotherapy with combined flatfoot with the purpose of fixing the foot in the correct position and improving blood and lymph circulation in it is presented. Performing foot stimulation in children with a combined flat-footed Kandja electric stimulator has helped to improve the weakened foot muscles tone and its ligamentous apparatus. The effectiveness of the impact is due to the fact that during the massage of the foot stimulator performs the rotation of the device prongs clockwise at a frequency of 7200 revolutions per minute, while stimulating its reflex zones. The recovery program was aimed at strengthening the musculoskeletal system of the feet, keeping them in the correct position and adapting to physical activity.

Вступ. Поширення плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку ставить проблему профілактики і лікування її, як одну з актуальних в системі охорони здоров'я дітей і підлітків [2, с.63]. Об'єм рухів дитячої стопи більше, ніж у дорослого внаслідок більшої еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Тому дитяча стопа менш пристосована до статичних навантажень - стрибків, зіскок з високих снарядів, швидко втомлюється і легко піддається деформації. При навантаженні склепіння дещо сплющуються, але після закінчення її негайно ж за допомогою активного скорочення м'язів повертаються у вихідне положення. Тривале і надмірне навантаження веде до перевтоми м'язів і до стійкого опущення склепіння.

В даний час спостерігається зростання числа молодших школярів з плоскостопістю. У комплексній корекції плоскостопості коригуюча гімнастика займає провідне місце, і це виправдано, оскільки нічим не можна замінити дію фізичних вправ на опорно-руховий апарат [5, с.11]. Програми фізичної терапії для дітей з комбінованою плоскостопістю, що застосовуються в даний час, мають недостатню ефективність, оскільки з кожним роком заявляється велика кількість засобів для відновлення стопи, доцільно розробити нову програму із включення новітніх засобів для відновлення її функції.

Зв'язок роботи з науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана відповідно до плану НДР «Розробка технологій фізичної терапії та технічних засобів її здійснення», Державний реєстраційний номер № 0117 У 002938 кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського».

Метою роботи – є розробити програму фізичної терапії для дітей молодшого шкільного віку з комбінованою плоскостопістю.

Результати дослідження. На основі отриманих даних була розроблена програма фізичної терапії для молодшого шкільного віку з комбінованою плоскостопістю, яка була розподілена на три режими.

У щадному руховому режимі (на початку корекційної програми) спеціальні вправи для м'язів гомілки і стопи ми рекомендували виконувати в початковому положенні (в.п.) лежачи і сидючи [7, с.298].

Спеціальні вправи ми поєднували із загальнозміцнюючими для всіх м'язових груп та вправами на розслаблення. Домагатися вирівнювання тону м'язів, що утримують стопу в правильному положенні, поліпшити координацію рухів.

Засоби програми фізичної терапії: загальні, спеціальні фізичні вправи; лікувальний масаж та фізіотерапія.

Заняття розпочиналось із загальнозміцнюючих вправ 10-15 хв. Після чого переходили до спеціальних вправ в положенні лежачи або сидючи.

Спеціальні вправи в положенні сидючи:

1. В.п. - сидючи на підлозі, руки на поясі, стопи разом. Максимально розводити і спокійно зводити п'ятки, не відриваючи носки від підлоги; повторити вправу. Мета - зміцнити зв'язковий апарат стопи в положенні її розвантаження.

