

4. Bykov A. V. (2012). Nadezhnost' yhry v chyslennom men'shynstve vo florbole. Uchenye zapysky unyversyte-ta ym. P. F. Les•hafta. – №5(87). – S. 11–16.
5. Bykov A. V., Trukhyn A. V. (2014). Analiz tekhniky udara sposobom «shchelchok» vo florbole. Yzvestyya Tul'skoho hosudarstvennogo unyversyteta. Tula. S. 83–87.
6. Kolumbet O. M. (2015). Metodyka rozvytku koordynatsiynykh zdibnostey studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannya: Dys... d-ra ped. nauk: 13.00.02 / O. M. Kolumbet. – Chernihiv, – 523 s.
7. Mytrofanova H. N. (2018). Florbol v vuzakh: real'nost' y perspektyvy. Nauchnyy poysk. . №3. S. 58–60.
8. Ovchynnykov YU. D., Serheev S. V. (2015). Florbol: ot ystoryy yhry k byomekhanicheskyim dvizheniyam Aktual'nye problemy humanitarnykh y estestvennykh nauk. — № 3-2. S. 131–133.
9. Sutuhyina L. N. (2011). Sovershenstvovanye tekhniko-taktycheskoy podgotovky vo florbole. Nauchno-teoretichesky zhurnal«Uchenye zapysky». № 4(74) – S. 186–189.
10. Florbol. Yhra y obucheniye: uchebno-metodycheskoe posobyе (2014). Avt.-sost. V.V. Shatrov, Y.A. Radyonova. M.: Markhotyn P.YU. (yzdatel'). 100 s.
11. Florbol. Osnovy tekhniky ta taktyky hry u florbol (2012). Metodichnyy material dlya lektsiy z teoriyi ta metodyky vykladannya florbolu. Vseukrayins'ka hromads'ka orhanizatsiya «Federatsiya florbola». Kyiv, 54 s.
12. Florbol. Raznovydnost' khokkeya s myachom (2015). Portal «Sport v tvoem dvore [Elektronnyy resurs]. Rezhym dostupa: www.dvorsportinfo.ru/articles/florbol-raznovidnost-hokkeya-s-myachom (Data obrashchenyya 25.01.2015).
13. Florbol: model' rozvytku (Emil' Persson ta Yoke Boot) (2019). Emil Persson och Jocke Bååth «Svensk Innebandys Utvecklingsmodell» (Pereklad z shvedsk'koyi FOP Skok V.O.). Uzhhorod, 42 s.
14. Eskelinen K. (2006) New official ball for World floorball Championships II Innbandy magazin. – № 6. – S. 99.
15. Floorball. Explosive growth (2002). Published by the Swedish Floorball Federation. Ljundbergs Tryckeri AB, Klippan. – 15 s.

УДК 796.011.1:796.5:908

Полищук Віталій

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, проведеного дослідження, визначена оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичних здібностей підлітків. Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні тестування: біг 60 м; вис на зігнутих руках, с; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.; методи математичної статистики. Додовнено дані, що оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Ключові слова: туризм, учні середнього шкільного віку, фізичні якості.

Віталій Полищук. Современные подходы использования средств туристско-краеведческой деятельности в физической подготовке школьников среднего звена. В статье, на основе систематизации и анализа литературных данных, проведенного исследования, определена оздоровительная ценность туризма и ее влияние на показатели уровня физических способностей подростков. Цель исследования – обосновать и проверить эффективность влияния туристско-краеведческой деятельности на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические тестирования: бег 60 м; удержание туловища на согнутых руках, с; прыжок в длину с места; челночный бег 4 x 9м; наклон туловища вперед, см; бег 2000м, мин,с.; методы математической статистики. Дополнены данные о том, что оздоровительно-спортивный туризм выступает эффективным средством физического совершенствования, формирования функциональных резервов, которые в значительной степени определяют состояние соматического здоровья человека. Проведенный эксперимент дал возможность утверждать, что рационально организованный двигательный режим в сочетании с систематическим пребыванием на свежем воздухе способствует приспособлению организма к более высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности в частности.

Ключевые слова: туризм, учащиеся среднего школьного возраста, физические качества.

Polishchuk V. Modern approaches to the use of tourist-local activities in physical training of pupils.. The influence of tourist-local activity on indicators of physical preparation of middle school pupils. In the article, on the basis of systematization and analysis of literary data of the study, determined the health value of tourism and its impact on the level of physical abilities of teenagers. The purpose of the study is to justify and verify the effectiveness of the impact of tourism and local

history activities for the development of physical abilities of pupils in basic education. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing: running 60 m; pull-UPS, time; a long jump from place; Shuttle run 4 x 9 m; tilt torso forward, cm; Jogging 2000 m, min, S.); methods of mathematical statistics. Analysis of the system of physical education within the school indicates that training with elements of tourism are fully able to meet the objectives for improving the health of children in complex with development of motor skills testing rates during the experiment increased in students who were engaged in tourism, which testifies to positive dynamics of physical fitness of adolescents. The current state of organization and implementation of tourist and local lore activities with students of secondary school age, as an effective form of personality development, contradicts the requirements of time and opportunities of out-of-school educational institutions for its effective implementation. The increase in body weight of girls 13 was found to be 5.1% ($t = 4.51$), and 14-year-olds significantly increased by 4.8% ($t = 4.60$). Body weight in 14-year-olds significantly increased by 4.2% ($t = 3.65$). Positive dynamics were also revealed in terms of physical qualities, namely: indicators of speed and power qualities increased in children by 10 cm, and in girls by 12 s; dexterity in children and girls was 0.3 s; the indicator of flexibility increased by 2 cm in men and in girls. The experiment offered the opportunity to argue that rationally organized motor mode in combination with a systematic exposure to the outdoors contributes to the adaptation of the organism to high physical activity and increase physical fitness in particular.

Key words: tourism, teenagers, physical abilities.

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді в нових суспільно-економічних умовах орієнтує суспільство на всебічний розвиток підростаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристсько-краєзнавчої діяльності (І. Свістельник [1], В.Ю.Рубан [2], М.Ю. Косило [3]).

Сучасні науковці К.В. Мулик [4], D.C. Blakenship [5], D.R. Brown [6], Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W., [7] відзначають, що одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували О.В. Андрєєва [8], О.Г. Дем'янюк [10], К.В. Мулик [4], Т. Блестів [9] та інші.

Тому, на наш погляд, проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько – краєзнавчої діяльності є досить актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні підходи використання засобів туристсько-краєзнавчої діяльності у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку та перевірити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічний експеримент, педагогічні тестування: біг 60 м; вис на зігнутих руках, с; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.с.); методи математичної статистики. Дослідження, їх аналіз, висновки здійснювалися на базі ЗОШ № 7 м. Переяслав-Хмельницький. Групи ЕГ займалися за експериментальною програмою занять, яка передбачала включення елементів туристсько-краєзнавчої діяльності в кожен урок з фізичної культури, а також широке використання засобів туризму в позашкільній роботі.

Результати дослідження. В умовах сьогодення туристсько-краєзнавча діяльність у школі виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини [4, 8, 10, 11, 12].

Туристсько-краєзнавча діяльність – це системно організоване життя дітей, у якому однаково представлені всі сфери життєдіяльності дитини. Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються туристсько-краєзнавчою діяльністю, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження й відобразили в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості підлітків, $\bar{x} \pm s_x$

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Вис на зігнутих руках, с	Д	9,25 \pm 1,82	13,18 \pm 1,73	10,51 \pm 1,87	10,49 \pm 1,69	9,08 \pm 1,84
	Х	19,05 \pm 1,58	15,49 \pm 2,05	18,21 \pm 1,94	17,55 \pm 1,76	29,43 \pm 2,36
Стрибок у довжину з місця, см	Д	111,6 \pm 2,49	123,4 \pm 2,97	135,6 \pm 3,02	133,2 \pm 2,87	137,3 \pm 2,85
	Х	154,2 \pm 2,89	160,3 \pm 3,06	167,2 \pm 2,58	182,4 \pm 3,29	201,1 \pm 3,03
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	11,26 \pm 0,53	11,24 \pm 0,65	14,19 \pm 0,55	12,45 \pm 0,63	11,59 \pm 0,58
	Х	19,42 \pm 0,49	18,03 \pm 0,62	18,41 \pm 0,53	19,74 \pm 0,37	20,68 \pm 0,45
Біг 2000 м, хв, с	Х	10,05 \pm 0,23	9,39 \pm 0,18	9,33 \pm 0,17	9,15 \pm 0,23	9,47 \pm 0,21
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	Д	12,79 \pm 0,28	12,37 \pm 0,32	13,02 \pm 0,35	12,15 \pm 0,26	12,37 \pm 0,24
	Х	11,12 \pm 0,31	11,57 \pm 0,29	11,83 \pm 0,33	11,52 \pm 0,27	11,32 \pm 0,24
Біг 60 м, с	Д	11,49 \pm 0,19	11,31 \pm 0,17	11,47 \pm 0,26	11,24 \pm 0,28	11,36 \pm 0,22
	Х	10,44 \pm 0,14	10,33 \pm 0,22	10,56 \pm 0,31	10,32 \pm 0,2	10,02 \pm 0,18
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	4,37 \pm 1,03	5,74 \pm 1,12	8,49 \pm 1,63	8,91 \pm 1,59	11,55 \pm 2,04
	Х	1,23 \pm 0,57	1,56 \pm 0,73	3,68 \pm 0,65	4,85 \pm 0,83	7,49 \pm 1,04

Результати дослідження засвідчили, що дівчата 11–15 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: вис на зігнутих руках – 9,08–13,18 с, стрибок у довжину з місця – 111,6–137,3 см, підйом у сід за 30 с – 11,24–

14,19 рази. У хлопців ці показники значно кращі. Зокрема, підтягування у висі – 3,67–7,51 рази, вис на зігнутих руках – 15,49–29,43 с, стрибок у довжину з місця – 154,2–201,1 см, підйом у сід за 30 с – 18,03–20,68 рази.

Результати тесту «підйом у сід» зростають із 12 до 13 років. У хлопців найбільш інтенсивно зростають результати в таких вікових періодах: вис на зігнутих руках – 11, 14–15 років; стрибок у довжину з місця – 13–15 років; підйом у сід за 30 с – 11 років. Отже, силові якості дівчат середнього шкільного віку найбільш інтенсивно зростають до 13 років, у хлопців – 14–15 років. Дані дослідження свідчать, що рівень розвитку сили дівчат за 12-бальною шкалою оцінок коливається від 1 до 10. Особливо погано дівчата виконують підйом у сід за 30 с. У хлопців найвище оцінений, відповідно до вимог шкільної програми, стрибок у довжину з місця (9–10 балів). З інших тестів хлопці отримали оцінки в середньому в межах 4–6 балів, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень.

Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Результати тестування свідчать, що дівчата 11–15 років долають дистанцію 2000 м у середньому за 12,37–13,02 хв, хлопці – за 9,20–9,50 хв. Розвиток витривалості, відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності. Учні в середньому отримали за результатами тестування лише від 1 до 4 балів.

Дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу підлітків на 60 м. Результати бігу учнів на 60 м становлять 11,24–11,49 с (дівчатка) і 10,02–10,56 с (хлопчики). Розвиток швидкості в дівчаток 11–15 років не характеризується чіткими закономірностями змін (незначні зростання помічені лише у 12 та 14 років). У хлопців інтенсивне зростання швидкості виявлено в 13–15 років. Зміни становлять 5,39 %. Загалом, рівень розвитку швидкості в школярів, відповідно до вимог шкільної програми, дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню. Виняток складають лише результати тестування дівчат 14–15 років, які оцінені початковим рівнем навчальних досягнень.

Результати дослідження засвідчують, що учні виконують човниковий біг 4x9 м за 12,15–12,79 с (дівчатка), 11,12–11,83 с (хлопчики). Відносно інтенсивний період зростання спритності в хлопців спостерігається у віці 13–15 років.

Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 11–15 років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими показниками: дівчатка – 4,37–11,55 см, хлопчики – 1,23–7,49 см. Гнучкість поступово, але непрямо лінійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку в дівчат – 11–13; 15 років, у хлопців – 12–15 років. Із результатів досліджень можна зробити висновок, що гнучкість у дівчат розвинена недостатньо й оцінюється початковим і середнім рівнями. Особливо низькі оцінки виявлено в респондентів 11–12 років. Деякі не значні відмінності цих показників зазначені у дослідженнях Кобеньок [14].

За результатами власного дослідження ми підтримуємо думку Т.П. Галенко [15], що велике значення під час формування інтересу школярів до туристсько-краєзнавчої діяльності мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків.

Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків та підтверджує результати досліджень І.Я. Коцана [16], К.В. Мулика [4] та інших науковців. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості. Що, зокрема, підтверджує висновки О. Топоркова [13], Г.В. Кобеньок [14].

Оцінюючи вплив туристично-краєзнавчої роботи виявили позитивну динаміку у фізичному розвитку школярів. Аналогічні дані отримані науковцями Т.І. Гриньовою, [12], Куріловою [17].

Висновки. В учнів, які займалися туризмом, виявлено позитивну динаміку у показниках фізичних якостей, а саме: показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 с.; показник спритності в хлопців та в дівчат на 0,3 с; показник гнучкості зріс на 2 см у хлопців і у дівчат.

Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Перспективи подальших розвідок. Здійснене нами дослідження не вичерпує всієї проблематики щодо значення туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу розвитку фізичних здібностей підлітків. Подальшого наукового пошуку потребують дослідження туристсько-краєзнавчої діяльності у навчанні і вихованні підлітків.

Література

1. Студентський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 18 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1).
2. Рубан В.Ю. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності / В.Ю. Рубан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк. – 2017. – № 1(37). – С. 72–76.
3. Косило М.Ю. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи у позашкільних навчальних закладах України другої половини ХХ – початку ХХІ століття: регіональний аспект // Молодий вчений» № 6 (46), 2017. – С.230-235.
4. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с
5. Blakenship D. C. Applied Research and Evaluation Methods in Recreation / D. C. Blakenship – Human Kinetics, 2010. – 200 p
6. Brown D. R. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
7. Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W. The physical environment and child development: An

international review. International Journal of Psychology. 2013, vol.48(4), pp. 437–468. <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2013.804190>.

8. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 44 с.

9. Блїстїв Т, Благїй О. Оцїнювання ефективностї органїзаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діялностї учнівської молодї у закладах позашкільної освїти туристсько-краєзнавчого напрямку // Вісник Запорїзького університету. Серїя фізичне виховання та спорт. 2018;2: 72-78.

10. Дем'яничук О.Г. Зацікавленість дїтей середнього шкільного вїку видами туризму / О.Г. Дем'яничук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 136–139

11. Гончаренко Н.А. Вплив фізичного навантаження на органїзм студентської молодї в умовах піших туристичних походів / Н. А. Гончаренко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – № 3. – Бердянськ : БДПУ, 2007. – С. 117–120

12. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21.

13. Топорков О., Безродна Л. Вплив пішохїдного туризму на рівень розвитку загальної витривалостї дїтей середнього шкільного вїку// Основи спортивного туризму в рекреаційній діялностї, 2016. – С.307-312

14. Кобеньок Г.В. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молодї / Г.В. Кобеньок, І.І. Козиненко // Вісник Черкаського університету. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. 3. – С. 54–59.

15. Галенко Т.П. Туристсько-краєзнавча робота в контекстї формування цїннїсного ставлення до власного здоров'я старших пїдлїтків / Тетяна Галенко // Туризм і краєзнавство : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманїтарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 385–388

16. Коцан І.Я. Вплив регулярних занять туризмом на органїзм пїдлїтків // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Сер. біологія. – 2000. - Вип. 32. - С. 28 – 31

17. Курїлова В.І., Редько С.Ю., Пустовойт П.А., Щасливий С.М. Туристично-краєзнавча робота в школі як засїб морального та фізичного розвитку пїдростаючого поколїння // Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. - № 3 (50) 2015. – С. 147-151

References

1. Studentskyi turizm [Student tourism]. Anot bibliogr pokazhchyk troma movamyu Seriya «Informatsiyne zabezpechennya fizychnogo vykhovannya, sportu i turizmu», vyp. 1). [Internet]. Uklad Iryna Svistelnik. Lviv; 2017. 18 p. [Ukrainian]

2. Ruban Vlu. Dytyachyi turizm yak zasib pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti [Children's tourism as a means of increasing motor activity]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb nauk prats Shkhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. 2017; 1(37): 72–6. [Ukrainian]

3. Kosylo Mlu. Osoblyvosti turystsko–kraieznavchoї roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh Ukrainy druhoї polovyny XX – pochatku XXI stolittia: rehionalnyi aspekt [Peculiarities of tourist and local lore work in out-of-school educational establishments of Ukraine in the second half of the XX – beginning of the XXI century: regional aspect]. Molodyi vchenyi. 2017; 6(46): 230–5. [Ukrainian]

4. Mulyk KV. Sportyvno–ozdorovchyi turizm v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv [Sports and wellness tourism in the system of physical education of pupils and students]: monohrafiia. K: FOP Brovin AV; 2015. 418 s. [Ukrainian]

5. Blakenship DC. Applied Research and Evaluation Methods in Recreation. Human Kinetics; 2010. 200 p.

6. Brown DR, Heath GW, Martin SL. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action. Human Kinetics; 2010. 280 p.

7. Ferguson KT, Cassells RC, MacAllister JW, Evans GW. The physical environment and child development: An international review. International Journal of Psychology. 2013; 48(4): 437–68. Doi: 10.1080/00207594.2013.804190

8. Andrieieva OV. Teoretyko–metodolohichni zasady rekreatsionoi diialnosti riznykh hrup naseleennia [Theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. Abstr. PhD. (Physical Ed&Sport.). K; 2014. 44 s. [Ukrainian]

9. Blystiv T, Blagiy O. Otsynuvannya efektyvnosti organizatsiyno–metodychnogo zabezpechennya ozdorovcho–rekreatsionoi diialnosti uchnivskoyi molodi u zakladakh pozashkilnoyi osvity turystsko–kraieznavchogo napryamu [Evaluation of the effectiveness of organizational and methodological support of health and recreational activities of students in out-of-school educational establishments of tourism and local lore]. Visnyk Zaporizkogo universytetu. Seriya fizychno vykhovannya ta sport. 2018; 2: 72–8. [Ukrainian]

10. Demianchuk OH. Zatsikavlenist ditei serednoho shkilnogo viku vydamy turizmu [Interest of middle school age children with the types of tourism]. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni MP Drahomanova. K: NPU im MP Drahomanova. 2011; 13: 136–9. [Ukrainian]

11. Honcharenko NA. Vplyv fizychnoho navantazhennia na orhanizm studentskoi molodi v umovakh pishykh turystychnykh pokhodiv [The influence of physical activity on the body of student youth in hiking]. Zbirnyk naukovykh prats Berdianskoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu. Pedahohichni nauky. 2007; 3: 117–20. [Ukrainian]

12. Hrynova TI, Mulyk KV. Dynamika pokaznykiv fizychnykh yakosteї khloptiv 10–13 rokiv pid vplyvom zaniat riznymy

vydamy turyzmu [Dynamics of indicators of physical qualities of boys 10–13 years under the influence of employment of different types of tourism]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko–biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. 2013; 10: 16–21. [Ukrainian]

13. Toporkov O, Bezrodna L. Vplyv pishokhidnoho turyzmu na riven rozvytku zahalnoi vytrivalosti ditei serednoho shkilnoho viku [Influence of hiking on the level of development of general endurance of middle school age children]. Osnovy sportyvnoho turyzmu v rekreatsiinii diialnosti 2016; 2016: 307–312.

14. Kobenok HV, Kozynenko II. Vplyv turyzmu na formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Impact of tourism on the formation of motivations for healthy lifestyles of students and students]. Visnyk Cherkaskoho universytetu. 2010; 191(3): 54–9. [Ukrainian]

15. Halenko TP. Turystsko–kraieznavcha robota v konteksti formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia starshykh pidlitkiv [Local history work in the context of the formation of a value attitude towards the own health of older adolescents]. Turyzm i kraieznavstvo: Zbirnyk naukovykh prats. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereiaslav–Khmelnyskyi derzhavnyi pedahohichni universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Pereiaslav–Khmelnyskyi: PP «SKD»; 2012. p. 385–8. [Ukrainian]

16. Kotsan IIa. Vplyv rehuliamykh zaniat turyzmozom na orhanizm pidlitkiv [The impact of regular tourism on the body of adolescents]. Visnyk Kyivskoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seria Biolohiia. 2000; 32: 28–31. [Ukrainian]

17. Kurilova VI, Redko Slu, Pustovoit PA, Shchaslyvyi SM. Turystychno–kraieznavcha robota v shkoli yak zasib moralnoho ta fizychnoho rozvytku pidrostaichoho pokolinnia [Local tourist work at school as a means of moral and physical development of the younger generation]. Naukovyi visnyk MNU imeni VO Sukhomlynskoho. Pedahohichni nauky. 2015; 3(50): 147–51. [Ukrainian]

УДК 615.83-055.2:616.366-002

Прима А. В.
Асистент,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
Миколаєнко А. О.
Магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ НЕМОВЛЯТ З ВРОДЖЕНОЮ КРИВОШЕЄЮ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

У статті обґрунтовано фізичну терапію немовлят з вродженою кривошеєю. Кривошея це порушення м'язів у шийному відділі у новонароджених та дітей грудного віку. Причинами кривошеї є вроджений порок розвитку м'яких тканин або аномалії розвитку шийного відділу хребта.

Ключові слова: фізична терапія, немовлята з вродженою кривошеєю, сучасні підходи.

Прима А. В., Миколаєнко А. А. Физическая терапия новорожденных с врожденной кривошеей: современные подходы.

В статье обоснована физическую терапию младенцев с врожденной кривошеей. Кривошея это нарушение мышц в шейном отделе у новорожденных и детей грудного возраста. Причинами кривошеи является врожденный порок развития мягких тканей или аномалии развития шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: физическая терапия, младенцы с врожденной кривошеей, современные подходы.

Prima A., Mykolaenko A. Physical therapy is not possible with congenital torticollis: current approaches.

The article substantiates the physical therapy of infants with congenital torticollis. Torticollis is a violation of the cervical muscle in newborns and infants. The causes of the curvature are congenital malformations of the soft tissues or abnormalities in the development of the cervical spine.

The goals of therapeutic exercise for congenital muscle curvature are: improving the trophic-clavicular and trapezius and trapezius and subcutaneous muscles of the neck; normalization of neck muscle tone by reducing the tone and contracture of the affected and improving the tone of the healthy muscle; restoration of reduced volume of movements in the cervical spine; prevention of secondary changes of the facial skull and cervical spine due to the progress of the curvature; prevention of retardation in the psychomotor development of the child; general strengthening of the child's body.

Physiotherapy treatment is performed to improve blood supply to the affected muscle, resorption of scar tissue. From the moment of detection of a torticollis appoint thermal procedures: paraffin applications, solyuks.

Massage performs the function of preparation for conducting physical training and aims at improving blood circulation and relaxation of the injured, as well as improving the tone of a healthy muscle or muscle group and is an integral part in the rehabilitation of premature infants.

The objectives of therapeutic physical training in congenital muscle curvature are: improving the trophic of the affected and healthy; balancing muscle tone by eliminating the muscle contracture of the affected muscle and strengthening the muscle on the healthy side; normalization of the volume of movements in the cervical spine; prevention of secondary changes (asymmetry of face, neck, curvature of the spine); prevention or elimination of lag in psychomotor development; increase nonspecific resistance of the body

Key words: physical therapy, infants with congenital torticollis, modern approaches.