

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).18
УДК 379.81:78

Нємцова Лілія Орестівна
кандидат мистецтвознавства, асистент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи, кафедра музики

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ МУЗИЧНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ

Стаття присвячена огляду та аналізу форм і методів організації позакласної музично-виховної роботи, яка сприяла б розвитку дітей, формуванню їх музичної культури, творчого ставлення до життя та мистецтва. А також дані форми та методи сприятимуть розвитку виховання патріотизму та естетичного смаку в учнів. Позакласна музично-виховна робота доповнює уроки музики і має на меті розширити музичний кругозір дітей, поглибити отримані ними знання, а також удосконалювати виконавчі навички і вміння. Організація позакласних музичних заходів передбачає дотримання певних методичних рекомендацій. Успіх разом взятої різноманітної роботи з метою розвинути музичні навички багато в чому залежить від того, наскільки учні опановують різні види музичної діяльності і відчувають потребу в ній. Отримані музичні навички учасників мають вихід: разом готують тематичні вечори, концерти, виступають на святах і оглядах. Це дає їм можливість відчувати потрібність і важливість вміння володіти музичним інструментом.

Ключові слова: музично-естетичне виховання, мистецтво, творчість, імпровізація, педагог, гурток, спів.

Niemtsova Liliya. Forms and methods of organizing extracurricular musical and educational work. The article is devoted to the review and analysis of forms and methods of organization of extracurricular music-educational work, which would promote the development of children, the formation of their musical culture, creative attitude to life and art. As well as these forms and methods will contribute to the development of patriotism and students' aesthetic. Extracurricular music-educational work complements music lessons and aims to expand the musical horizons of children, deepen their knowledge, as well as improve performance skills and abilities. The organization of extracurricular musical activities involves compliance with certain guidelines. The success of a variety of work combined to develop musical skills depends largely on how well students master and feel the need for different musical activities. The obtained musical skills of the participants have a way out: together they prepare themed evenings, concerts, perform at holidays and reviews. This gives them the opportunity to feel the need and importance of the ability to own a musical instrument. In the process of teaching singing, the teacher solves many problems related to the development of students' voices and the acquisition of vocal and choral skills and abilities necessary for artistic expression. With choral singing activists, you can prepare an article for the school wall newspaper, in which to talk about the importance of creating a choir, the prospects for its development and immediate tasks; draw up a colorful poster announcing the organization of the choir, where to indicate the days and hours of listening to all who wish to sing.

Keywords: musical and aesthetic education, art, creativity, improvisation, educator, club, singing.

Постановка проблеми: Сьогодні ставлять нові проблеми перед музичною освітою в школі. Вони породжені новою соціально-культурною ситуацією: з 1993 року вчені констатують знецінення знань як духовного багатства людини - над розумом панує примітивне матеріальне (грошове) багатство. Фундаментальні зрушення в системі ціннісних орієнтацій пов'язані з економічними кризами. Екологічні катастрофи, в тому числі надмірне забруднення міст шкідливими для здоров'я дітей шумами, які впливають на психіку дітей і багато інших шкідливих чинників - все це позначається на духовному стані школярів та на їх психічному здоров'ї (дитячі страхи і відчуття, що світ руйнується). У цьому криються причини духовної деградації - зростання дитячої наркоманії і самогубств.

Музика як найулюбленіший вид мистецтва дітей та підлітків здатна пропонувати шлях духовно-моральної активності і гармонізації душевних сил і протидіагу пристрастям життя.

Аналіз літературних джерел. Визначення значущості музичного виховання в розвитку дітей, формування їх музичної культури, творчого ставлення до життя, мистецтва дали в своїх дослідженнях Д.Б.Кабалевський, Б. М. Теплов, В. Н. Шацька, М.Г.Рицарева, Т.В.Челишова і інші. У педагогіці музичної освіти проблемами, пов'язаними з початковим етапом естетичного виховання дітей, займалися А.Ф.Любова, Л.В.Моїсєєва, Л.Г.Дмитрієва, О.А.Апраксіна, Л.Н.Алексєєва. В області розвитку музичної культури в умовах професійної підготовки вчителя музики Т.А.Колишева, Р.А.Тельчарова, Н.В.Соколова і інші.

Дослідники проблем музичної освіти зазначають, що сучасній школі потрібна концепція музичної освіти з духовно-моральними акцентами, з орієнтацією на творчий розвиток в процесі формування загальної музичної культури, а не тільки слухати музику.

Мета статті: теоретично обґрунтувати та запропонувати форми та методи організації позакласної та позашкільної музично-виховної роботи з метою формування гармонійно розвиненої особистості.

Був використаний теоретичний метод дослідження, який являє собою аналіз психологічної та педагогічної літератури, методичних посібників та відбір і систематизація матеріалів з досліджуваної проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Музично-виховну роботу не слід обмежувати рамками одного уроку на тиждень. Гарним доповненням є позакласна і позашкільна робота, участь в якій відкриває перед школярами можливість поглиблено займатися тим, що їм до вподоби.

Позакласна музично-виховна робота доповнює уроки музики і має на меті розширити музичний кругозір дітей, поглибити отримані ними знання, а також удосконалювати виконавчі навички і вміння.

Організація позакласних музичних заходів передбачає дотримання певних методичних рекомендацій [5]:

1. Дотримуватися основних принципів організації позакласної музичної діяльності дітей: послідовність, планомірність, систематичність і захопленість.
2. Урізноманітнити зміст позакласних заходів для накопичення музичного досвіду дітей і збагачення їх новими музичними враженнями.
3. Підбирати художній ілюстративний матеріал високої якості і показувати його відмінне виконання як учителем так і школярами.
4. Підвищувати цікавість змісту позакласного заходу, новизну його елементів.
5. Враховувати вікові особливості дітей і музичний рівень їх розвитку, підбирати відповідні форми проведення позакласних занять, доступний музичний і літературний матеріал.
6. Направляти позаурочну музичну роботу на розвиток активності дітей, їх уяви і ініціативи.
7. Дотримуватися певну тривалість заняття в залежності від віку дітей.

Успіх разом взятої різноманітної роботи з метою розвинути музичні навички багато в чому залежить від того, наскільки учні опановують різні види музичної діяльності і відчують потребу в ній.

Організаційними формами проведення позакласної музично-виховної роботи можуть бути [4, с.42]:

- масові - загальношкільний хор, оркестр народних інструментів, свята, карнавали, огляди, конкурси, колективні відвідування оперних вистав, концертних залів, музеїв музичної культури, музичних лекторіїв і т.д.

- гурткові - сольні, інструментальні, хорові, ансамблеві (ВІА, фольклорний ансамбль), танцювальні, музичні факультативи.

Різні види музичних розваг - свята, дитячі ранки, ігри, хороводи, тематичні вечори, дискотеки, театральні постановки і т.д.

Гурткова робота:

Інструментальний гурток: Особливе місце в сучасній загальноосвітній школі займає гурткова робота. Детальніше варто зупинитись на інструментальному ("Навчання гри на гітарі") та вокальному музичних гуртках.

У багатьох людей з народження закладено музичний завдаток, тому навчити грати на музичному інструменті можна будь-яку дитину. Адже були часи, коли вміння грати, хоча б на одному музичному інструменті, було необхідним для освіченої людини за правилами етикету.

Основною метою інструментального гуртка є формування і розвиток елементарних навичок домашнього музикування [16, с.168].

Заняття варто проводити в індивідуальній формі та брати до уваги здібності та навички індивідуально кожної дитини.

Доречним буде використання наступних методів роботи: ритмічні вправи (наприклад: поплескати заданий ритм), вгадування звуків по висоті, акордів на слух, підбір на слух, наспівування мелодій твору, імпровізація.

Діти на заняттях знайомляться з музичним словником, біографією та творчістю різних композиторів і виконавців. Вивчення нотної грамоти не є обов'язковою, а тільки зацікавлені і бажаючі учні можуть знайомитися з нею.

Організувати та планувати гурток варто таким чином, щоб дитина могла отримати ті знання, вміння і навички, які їй під силу і цікаві. Репертуар "гітаристів" має бути різноманітний: від класики до простих дитячих пісень.

На початку репертуар може обирати сам вчитель, чудовим вибором можуть стати українські народні пісні, які діти грають на одній струні.

Під час подальшого навчання, дані пісні ускладнюються за технікою виконання. І тільки, коли дитина добре володіє грою на 6-струнах, "орієнтується" в акордах, може вибрати будь-який твір за смаком. Спочатку акомпанемент до пісні учень намагається підбирати самостійно. Тільки при наявності труднощів і незнайомих нюансів, вчитель може їм підказувати.

Велике місце на заняттях займає імпровізація самих дітей: вони самостійно підбирають мелодію на слух, придумують ритмічні малюнки, складають простеньку музику, і це дає їм можливість відчувати себе творцем [13, с.92].

Налаштовувати інструмент діти мають вчитись з найперших занять, при цьому у них розвивається слух і музикальність.

Гурток можуть відвідувати всі охочі учні, але в загальному відвідують юнаки, адже молода людина, що вміє грати на гітарі, завжди викликає авторитет серед однолітків.

Отримані музичні навички учасників мають вихід: разом готують тематичні вечори, концерти, виступають на святах і оглядах. Це дає їм можливість відчувати потрібність і важливість вміння володіти музичним інструментом.

Дані тематичні вечори мали велику роль у вихованні патріотизму і формуванні естетичного смаку в учнів.

Вокальний гурток: Музиканти кажуть "Найдешевший і найскладніший інструмент - це голос". Важливість ролі в формуванні музичної культури у дітей має вокальний гурток.

Спів - це основний вид самовираження учня в музичному мистецтві.

Даний гурток можуть відвідувати усі бажаючі. Тут немає "здатних" і "нездатних". Дітям дуже подобається співати, тому аргументом для заняття в цьому гуртку є, перш за все, їх бажання.

В процесі навчання співу педагогом вирішуються багато завдань, пов'язаних з розвитком голосу учнів і придбанням вокально-хорових навичок і умінь, необхідних для художнього виразного виконання. Оволодіння вокально-хоровими вміннями та навичками в співі - засіб художньої передачі змісту, музичного образу твору [12, с.236].

Тому вихідним положенням, що визначає завдання в оволодінні вокально-хоровими вміннями та навичками, є художність, змістовність, емоційна спрямованість музичного матеріалу.

Для створення вокально-хорового гуртка спочатку підбирається невелика група учнів хорового співу, які складуть ядро, основу майбутнього хорового колективу. З цією групою слід підготувати нескладну програму і виступити з невеликим

концертом на шкільному вечорі. Далі корисно провести бесіди на класних зборах про організацію хору і познайомити учнів з планом роботи майбутнього хорового колективу, розповісти про зміст хорових занять, про різноманітний вокальний репертуар, запропонувати послухати твори зарубіжних і вітчизняних композиторів, народні пісні.

З активістами хорового співу можна підготувати статтю для шкільної стінгазети, в якій розповісти про значення створення хорового колективу, про перспективи його розвитку і найближчі завдання; оформити барвисту афішу, що сповіщає про організацію хору, де вказати дні та години прослуховування всіх бажаючих співати.

Під час проектування календарного планування, варто ретельно підбирати музичний матеріал, з урахуванням вікових особливостей, інтересів дітей, загальношкільного виховного плану і ролі творів в світі мистецтва.

На початку розучування тієї чи іншої пісні, потрібно завжди планувати вступну бесіду. Обов'язково звертати увагу дітей на авторів, історію створення. Багато матеріалів потрібно доручати знаходити і самим учням, таким чином залучити їх в процес[10, 402].

Для розвитку вокальних умінь і навичок, педагог має використовувати різні форми виспівування. Наприклад: для розвитку дихання - імітація "Надутий м'яч", "Свіжий ліс", "Схід сонця"; для розвитку дикції і артикуляції - скоромовки, придумати самим мелодію на скоромовку і перебільшено заспівати, проспівати склади: "бгда", "бра", "кпрфа" і т.д ..

Педагог може також використовувати наступні види робіт над пісню: двоголосся, спів в унісон, спів канон, заспівати один і той же твір двома різними варіантами, заспівати пошепки, пластичне інтонування - придумування руху відповідно до змісту пісні.

Дані виспівування і форми роботи дуже захоплюють та зацікавлюють дітей.

Якщо розучувана пісня звучала в якісній обробці, діти з легкістю її розучують і співають. Репертуар ускладнюється поступово, в міру набуття вокально-хорових навичок і рівня розвиненості співочих можливостей дітей.

Педагог має залучувати дітей, які відвідують даний гурток, до участі у всіх святах, що організуються в школі. А також члени гуртка мають брати активну участь в районних оглядах художньої самодіяльності.

Виступи на заходах дають можливість дітям відчувати дивовижне відчуття артистичного самовираження. Діти, які відвідують дані гуртки, користуються повагою і захопленням серед своїх друзів, однокласників і однолітків[9, с.13].

Музичні клуби: Одним з методів організації позакласної та позашкільної музично-виховної роботи в школі може стати організований при школі фольклорний клуб. Мета якого: виховання патріотизму і толерантності. А завдання:

1. Формувати у школярів навички виконання українських народних пісень;
2. Виховувати інтерес і повагу до традицій свого народу;
3. Розвивати естетичний смак і творчі здібності дітей.

На цьому гуртку діти знайомляться із звичаями, традиціями, культурою та побутом різних народів. Наприклад, кожен клас спільно з батьками готує номер за обраною національною культурою. Конкурс включає в себе[3, 137]:

- виконання народних пісень;
- виставка і показ народного костюма;
- виконання народних танців;
- театралізація старовинних народних обрядів;
- ярмарок предметів народної творчості і кулінарії.

Подібні заходи викликають у учнів особливий інтерес до народної творчості, допомагають гуртувати колектив і працювати разом з батьками.

Для створення у дітей реальних уявлень про звукову сферу народної музики дуже важливі зустрічі з носіями народної культури, екскурсії, заняття і свята. Все це може проходити як в школі, так і на природі, так як багатьом жанрам українських народних пісень притаманні умови і атмосфера вулиці, народного гуляння. Тому і є бажаною участь в заняттях і виступах дитячого фольклорного ансамблю дорослих (мам, тат, бабусь, дідусів), в цьому сенсі українська народна пісня завжди служила природним зв'язком поколінь[3, с.231].

Організовані гуртки не мають на меті ведення контролю за відвідуваністю, ходять всі бажаючі. Діти, які відвідують гуртки, слухають музику, міркують, малюють свої враження під музику, пишуть твори, оформляють проектні роботи, готують випуск стінгазет, вивчають творчість композиторів, готуються до предметного тижня з музичного мистецтва, діляться новинками в музичному світі.

Предметний тиждень з музичного мистецтва: Предметний тиждень з музичного мистецтва - це свого роду перевірка знань, умінь і навичок і виявлення талановитих і музичних дітей. Прикладом проведення даного тижня може стати наступна діяльність: кожен клас готує творчу роботу, яку надалі захищає.

Учні беруть участь в музичній вікторині, а також в конкурсі "Музичні легенди", де вони повинні проявити свої знання в області цікавих музичних фактів[1, с.201].

Підсумком предметного тижня може стати "Музичний експрес", який включає в себе наступні конкурси: "Біографія", "Захист творчої роботи", "Я малюю музику", "Відгадай-но", "Ритм", "Абсолютний слух", "Теоретик" .

За підсумками предметного тижня нагороджується почесною грамотою клас-переможець і окремі діти в різних номінаціях. (Наприклад: "Кращий біограф", "Уважний слухач" ...).

Музичне свято: Свята, як правило, є яскравими подіями в житті школи. Це - центр формування різноманітних емоцій і почуттів дитини. Свято об'єднує в собі різні види мистецтва: музику, образотворче мистецтво, художнє слово, танець. Музика зазвичай провідний компонент свята, вона з'єднує всі інші види мистецтва, створює певний емоційний настрій відповідно до теми святкування[11, с. 309].

Свято - це не тільки прояв дитими художніх здібностей і творчої ініціативи, а й зустріч з кимось і чимось цікавим. Особливу атмосферу свята надає участь у них дитячих поетів, композиторів і професійних артистів.

Варто організувати свята якомога частіше в школі. Свято - це не тільки прояв художніх здібностей і творчої

ініціативи, а й зустріч з кимось або чимось цікавим.

Прикладами організації свят можуть стати: "Прекрасні звуки музики", "Гармонія звуку", "Мелодія душі", "Синя хустинка" ...

Педагогу варто залучати дітей в процес підготовки та організації свят: оформлення декорацій, атрибутів і костюмів, підготовку номерів відповідно до тематики свята, підбору літературного матеріалу (віршів, афоризмів, казок ...), вигадуванню і постановці театралізованих вистав і т.д.

Під час організації таких свят діти відчувають велику відповідальність і важливість своєї ролі. А так як свято - це синтез мистецтв, то в ньому можуть взяти участь всі бажаючі учні школи [13, с.84].

Висновки. На завершення варто сказати, що позакласна робота з музики як форма додаткової освіти є ефективним засобом формування гармонійно розвиненої особистості за умови використання методів бесіди про музику і занять в хорі як одного з видів колективної творчої діяльності.

Як вже говорилося, музичне виховання дітей не можна обмежувати рамками уроку, адже саме позакласна робота формує духовність особистості, його світогляд, смак, любов до мистецтва. Саме позакласна робота виховує патріотизм, моральність і естетику.

На основі теоретичного аналізу були отримані наступні висновки:

- Музичне виховання сприяє формуванню світогляду, художніх поглядів і смаків, виховання почуттів і моральних якостей.

- Музична діяльність дітей в рамках додаткової освіти може здійснюватися і в позакласній роботі, і в позашкільній роботі. Мета такої роботи полягає в наданні кожній дитині можливості реалізувати свої музичні інтереси і потреби в тій чи іншій галузі музичного мистецтва і, тим самим, сприяти розвитку музичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Розвиток позакласної роботи з музики в педагогічному світі надасть в майбутньому створення більш вільного змісту навчання в розділі новітніх освітніх технологій.

Література

1. Абдулин Э.Б., Николаева Е.В. Методика музыкального образования: Підручник для студ. Внз. / М.И. Ройтерштейна. – М.: Музыка, 2006. – 336 с.
2. Алексеева Л.Н. Музыка в школе / Л.Н. Алексеева [Электронный ресурс] // Музыка и жизнь. – Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru/>
3. Апраксина О.А. Музыкальное воспитание во внеклассное время (в школе) // Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания в школе: Підручник для студ. Внз зі спец. №2119 «Музыка и пение». – М., 1983. – 244 с.
4. Безбородова Л.А. Организация музыкальных занятий во внеурочное время // Безбородова Л.А., Алиев Ю.Б. Методика преподавания музыки в общеобразовательных учреждениях: Підручник для студ. Внз. – М., 2002. – 348 с.
5. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский [Электронный ресурс] // Онлайн Библиотека. – Режим доступа: <http://www.koob.ru>
6. Гогоберидзе А.Г., Деркунская В.А. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста: Підручник для студ. Внз. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 320 с.
7. Кабалецкий Д.Б. Как рассказать детям о музыке? – М., 1977. – 580 с.
8. Калиш И.В. Повышение квалификации педагога дополнительного образования. – М., 2004. – 320 с.
9. Музыкальное воспитание в школе: Сб. статей / Сост. О.Апраксина. М., 1961 – 1986. Вып. 1 – 17.
10. Музыкальное образование в школе: Підручник для студ. Внз / Л.В.Школяр, В.А. Школяр, Е.Д. Критская и др.; Л.В.Школяр. – М., 2001. – 560 с.
11. Осеннева М.С. Музыкальное воспитание младших школьников во внеурочное время // Осеннева М.С., Безбородова Л.А. Методика музыкального воспитания младших школьников: Підручник для студ. Внз – М., 2001. – 320 с.
12. Праслова Г.А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста: Підручник для студ. Внз – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384 с.
13. Рачина Б.С. Технологии и методика обучения музыке в общеобразовательной школе. Підручник для студ. Внз – СПб.: Композитор - Санкт-Петербург, 2007. – 544 с.
14. Тельчарова Р.А. Музыка и культура. – М.: Знание, 1986. – 102 с.
15. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. / И.Ф.Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – 560 с.
16. Яфальян А.Ф. Теория и методика музыкального воспитания в начальной школе: Підручник для студ. Внз / А.Ф. Яфальян. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 380 с.

Reference

1. Abdulin E.H., Nikolaeva E.V. 2006, Metodika muzykal'nogo obrazovaniya: Pidruchnik dlya stud, Moskva, Muzyka, 336 p.
2. Alekseeva L.N. Muzyka v shkole, available at: <http://www.portal/slovo.ru> (accessed 10 July 2021). (In Russ.).
3. Apraksina O.A. 1983, Muzykal'noe vospitanie vo vneklassnoe vremya (v shkole). Metodika muzykal'nogo vospitaniya v shkole: Pidruchnik dlya stud. Vnz zi spec, Moskva, Muzyka, 244 p.
4. Bezborodova L.A. 2002, Organizaciya muzykal'nykh zanyatij vo vneurochnoe. Metodika prepodavaniya muzyki v obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh: Pidruchnik dlya stud Moskva, Muzyka, 348 p.
5. Vygotskij L.S. Psikhologiya iskusstva, available at: <http://www.koob.ru> (accessed 10 July 2021). (In Russ.)
6. Gogoberidze A.G., Derkunskaia V.A. 2005, Teoriya i metodika muzykal'nogo vospitaniya detej doshkol'nogo vozrasta: Pidruchnik dlya stud. Vnz, Moskva, AkademiYA, 320 p.
7. Kabalevskij D.B. 1977, Kak rasskazat' detyam o muzyke, Moskva, Muzyka, 580 p.
8. Kalish I.V. 2004, Povyshenie kvalifikacii pedagoga dopolnitel'nogo obrazovaniya, Moskva, Muzyka, 320 p.

9. Muzykal'noe vospitanie v shkole: Sb. Statej. In O.Apraksina. 1986, Moskva, Muzyka, 412 p.
10. Muzykal'noe obrazovanie v shkole: Pidruchnik dlya stud. Vnz. In L.V.Shkolyar, V.A. Shkolyar, E.D. Kritskaya i dr.; L.V.Shkolyar. 2011, Moskva, Muzyka, 560 p.
11. Osenneva M.S. Muzykal'noe vospitanie mladshikh shkol'nikov vo vneurochnoe vremya. In Osenneva M.S., Bezborodova L.A. 2001, Metodika muzykal'nogo vospitaniya mladshikh shkol'nikov: Pidruchnik dlya stud. Vnz, Moskva, Muzyka, 320 p.
12. Praslova G.A. 2005, Teoriya i metodika muzykal'nogo obrazovaniya detej doskol'nogo vozrasta: Pidruchnik dlya stud. Vnz, Sankt-Peterburg, DETSTVO-PRESS, 384 p.
13. Rachina B.S. 2007, Tekhnologii i metodika obucheniya muzyke v obshcheobrazovatel'noj shkole. Pidruchnik dlya stud. Vnz, Sankt-Peterburg, Kompozitor, 44 p.
14. Tel'charova R.A. 1986, Muzyka i kul'tura, Moskva, Znanie, 102 p.
15. Kharlamov I.F. 2002, Pedagogika: Ucheb, Minsk, Universitetskoe, 560 p.
16. Yafal'yan A.F. 2008, Teoriya i metodika muzykal'nogo vospitaniya v nachal'noj shkole: Pidruchnik dlya stud. Vnz, Rostov na Dony, Feniks, 380 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).19

Одинець Т.Є.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Хортицька національна академія, м. Запоріжжя

Коломийченко О.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ УРАЖЕННЯМИ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Дегенеративно-дистрофічні захворювання у жінок середнього віку є розповсюдженою патологією хребта, яка обумовлена малорухливим способом життя, недостатньою увагою до проблеми здоров'я хребта та ознак хвороби на початковому етапі її розвитку. Мета: визначити особливості поліпшення життєдіяльності у жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта засобами Пілатес. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, емпіричні (анкетування за опитувальниками Оствестрі, Ролланда-Морріса, візуально-аналогової шкали), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати: експериментальна перевірка ефективності розробленої програми фізичної терапії показала, що наприкінці дослідження у жінок основної групи відзначено вірогідно кращі показники за опитувальником Освестрі на 9,86 бала ($p < 0,05$), Роланда-Морріса – на 2,41 бала ($p < 0,05$), показника ВАШ – на 1 бал ($p < 0,05$) порівняно з жінками групи порівняння відповідно, що підтверджує ефективність запропонованої програми фізичної терапії із застосуванням засобів Пілатесу.

Ключові слова: фізична терапія, жінки, Пілатес, біль.

Odynets T.Ye., Kolomyichenko O.Yu. Application of pilates means in physical therapy of middle age women with degenerative-dystrophic lesions of the lumbar department. Degenerative-dystrophic diseases in middle-aged women are a common pathology of the spine, which is caused by a sedentary lifestyle, insufficient attention to the problem of spinal health and signs of the disease at an early stage of its development. Purpose: to determine the features of improving the vital functions of middle-aged women with degenerative-dystrophic lesions of the lumbar spine by Pilates. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, empirical (questionnaires by Ostwestry, Rolland-Morris, visual-analog scale), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The women of the main group were engaged in the developed program of physical therapy, which provides a reasonable choice of tools and methods, taking into account age, pain and functional status of the spine. For each patient of the main group, the means and methods of physical rehabilitation were selected individually, which would most effectively help to solve the problem and achieve the set goal. Classes were held individually 4 times a week for 40-50 minutes. Results: experimental verification of the effectiveness of the developed program of physical therapy showed that at the end of the study women of the main group had better indicators according to the questionnaire Osvestri by 9.86 points ($p < 0.05$), Roland-Morris – by 2.41 points ($p < 0.05$), the indicator of VAS – by 1 point ($p < 0.05$) compared with women in the comparison group, respectively, which confirmed the effectiveness of the proposed program of physical therapy with the means of Pilates.

Keywords: physical therapy, women, Pilates, pain.

Постановка проблеми. Дегенеративно-дистрофічні захворювання у жінок середнього віку є розповсюдженою патологією хребта, яка обумовлена малорухливим способом життя, недостатньою увагою до проблеми здоров'я хребта та ознак хвороби на початковому етапі її розвитку [1]. Стан здоров'я поперекового відділу хребта у жінок середнього віку залежить від різних факторів, зокрема від проведення регулярних занять фізичними вправами, здорового харчування та способу життя. Для успішної корекції наявних порушень та попередження розвитку застосовують різноманітні засоби фізичної терапії: терапевтичні вправи, масаж, плавання, засоби оздоровчого фітнесу [2-6]. Провідні наукові дослідження [7-11] показують позитивний вплив засобів Пілатесу на стан хребта у жінок різного віку, нормалізацію м'язового тону, покращення амплітуди руху та якості життя жінок означеної нозології. Разом із тим, теоретичний аналіз наукових праць