

12. Storozhyk A.Y. K voprosu o fizycheskom razvytyi detej mladshegho shkoljnogho vozrasta so snyzhenym slukhom / A.Y. Storozhyk // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serija 15: Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoi kuljтуры (fizychna kuljtura i sport). – K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova, 2013, N Vyp. 6 (32). – S.152-158.
13. Teoriya i metody adaptyvnoji fizychnoi kuljтуры : navch.- metod. posibnyk dlja studentiv / N.A. Dedeljuk. – Lucjk : Vezha-Druk, 2014. – 68 s.
14. Fandykova L.A., Semenenko V.P. Porivnjalnyj analiz fizychnogho stanu ditej molodshogho shkijnogho viku z porushennjam slukhu i zdorovykh ditej / L.A. Fandykova, V.P. Semenenko // Slobozhanskyj naukovo-sportyvnyj visnyk : nauk. - teoret. zhurn. – Kharkiv : KhDAFK, 2005. – # 8. – S. 262-266.
15. Khmeljnyckaja Y.V. Компьютерные системы контроля моторики школьников 7-10 лет с нарушением слуха в программном физкультурных занятиях: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Y. V. Khmeljnyckaja. - K., 2006. - 21 s.
16. Hegarty G. Genetic causes of sensorineural hearing loss // CNI Review. – 2005. – Spring Vol. – P. 25-31.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).07
УДК 796.011.3:572.511-053.4.045

Борисова Ю.Ю.,
к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Гончар Л.В.,
викладач кафедри гімнастики
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Федоряка А.В.,
старший викладач кафедри гімнастик,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

В дошкільний період формуються основи психічного і фізичного здоров'я дитини. Інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму та забезпечують всебічний виховний ефект. Збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів корекції постави в умовах дошкільного закладу. Комплексне застосування різних засобів фізичного виховання, художньої гімнастики зокрема вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в навчальному процесі. В ході дослідження розроблена методика формування правильної постави з комплексним використанням засобів художньої гімнастики, різного обладнання та визначена її ефективність. Після експерименту спостерігається збільшення дітей які мають нормальну поставу та стопу на 10 % в експериментальній групі. В контрольній змін у будь-яку сторону не спостерігається.

Ключові слова: постава, дошкільники, стопа, діти 5-6 років, формування, заклад дошкільної освіти, батьки.

Borysova Yuliia, Honchar Lilia, Fedoriaka Andrii *The use of Rhythmic gymnastics for formation of correct position children 5-6 years old.* In the preschool period, the basics of mental and physical health of the child are formed, certain character traits are formed, vital skills and abilities are acquired. Currently, there are various methods of corrective gymnastics. However, they are usually not diverse and emotional. Many exercises are boring, monotonous and reluctant to be performed by children. Therefore, such means of physical education are of interest, which not only contribute to the functional improvement of the child's body, but also provide a comprehensive educational effect, are bright, expressive, emotional. **The purpose** of the study: to develop a method of forming the correct posture in a preschool institution. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; determining the state of posture; examination of the condition of the foot; methods of mathematical statistics. **Results of the research.** The analysis of special scientific and scientific-methodical literature showed that the increase in the number of children with postural disorders determined the need to find effective ways to correct them in preschool, and the integrated use of various means of physical education requires a perfect planning system. their elements and make the most of positive traits in the learning process. In the course of research the technique of formation of the correct posture with complex use of various equipment is developed. The technique consists of 7 sets of morning gymnastics, which are performed for two weeks each. When selecting the means of physical education for the correction of posture disorders follow the principles: mobilization of the spine; spinal traction; curvature of the spine in the direction of curvature; creating a muscular corset; unloading of the spine. **Conclusion.** After the experiment, there is an increase in children with normal posture and foot by 10% in the experimental group. In the control changes in any direction is not observed.

Key words: posture, preschoolers, foot, children 5-6 years, formation, preschool, parents.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В дошкільний період формуються основи психічного і фізичного здоров'я дитини, формуються певні риси характеру, набуваються життєво важливі вміння та навички. У зв'язку з цим

особлива роль відводиться правильно організованому фізичному вихованню в умовах дитячого садка і сім'ї [2,6].

Захворюваність дітей, які відвідують дошкільні заклади, продовжує залишатися високою та має тенденцію до збільшення. Особливу тривогу викликає інформація про поширеність серед дошкільнят різних форм порушення постави, які становлять 70% від кількості всіх захворювань [2,4,9].

Тим часом у цьому віці йде інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонізації статури та функціональних можливостей організму [1,7]. Саме на цьому віковому етапі актуальним є завдання виявлення порушень постави, пошуку ефективних засобів їх попередження та корекції.

В даний час існує достатня кількість різноманітних методик коригуючої гімнастики, спрямованих на профілактику та виправлення дефектів постави [8]. Однак вони, як правило, не відрізняються різноманітністю та емоційністю. Багато вправ нудні, монотонні та виконуються дітьми неохоче.

Тому інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які не тільки сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, а й забезпечують всебічний виховний ефект, відрізняються яскравістю, виразністю, емоційністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливо постійне спостереження у процесі всього життя за положенням тіла кожної дитини. За дослідженнями Вільчовського Е.С. [5], Кашуби В.О. [7], Пангелової Н.Є. [9], Єфименко М.М. [6] впродовж останніх десятиліть у нашій країні склалася тривожна тенденція погіршення фізичного розвитку і стану здоров'я всього населення, в тому числі і дітей.

Головною причиною високого відсотка дошкільників з порушеннями постави є: недостатня рухова активність; несвоєчасний медичний огляд і нерегулярна лікувально-профілактична робота; порушення режиму харчування і відпочинку та ін. Збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу [3, 10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Вивчення науково-методичної літератури показало що проблема комплексного підходу до процесу формування постави з використанням різних засобів фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу залишається до кінця не вивченою. Недостатньо обґрунтовані методичні положення щодо використання фізичних вправ з різними предметами для раціонального впливу на поставу дітей.

Таким чином, проблемою нашого дослідження є формування навички правильної постави у дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу.

Мета: розробити методiku формування правильної постави в умовах дошкільного закладу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; антропометричні методи дослідження; визначення стану постави - (метод клінічної діагностики); обстеження стану скріплення стопи (за методикою А.В. Сидорової - метод плантографії); тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 123 комбінованого типу» Дніпропетровської міської ради. У дослідженні взяли участь 40 дітей 5-6 років, серед них 20 дівчат, 20 хлопчиків, які займалися на заняттях фізичної культури 3 рази на тиждень по 25 хвилин. Діти були поділені на дві групи – контрольна та експериментальна, по 20 осіб у кожній. Контрольна група займалася за традиційною методикою, експериментальна – за розробленою нами методикою формування постави, де до обов'язкового завдання додавалися корегуючі вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Виклад основного матеріалу. Формування правильної постави у дітей – спільне завдання сім'ї і дошкільного навчального закладу. Якщо батьки з перших кроків малюка звертають увагу на його поставу, займаються профілактикою порушень, дотримуються основних правил утримання своєї дитини (ліжко, стілець, стіл, за яким малюк сидить; зручне та якісне взуття за розміром, запобігання перевантаженню дитини, дотримання рухового режиму тощо), вірогідність порушення постави знижується. Дошкільний заклад зобов'язаний, зі свого боку, забезпечити умови для подальшого зміцнення, профілактики будь-яких порушень постави дитини. Працюючи в тісній взаємодії, родина і дошкільний заклад в змозі забезпечити дитині здорове буття.

Формування правильної постави – одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини. Тільки у 55 % і 60 % дітей експериментальної групи спостерігається нормальна постава, у 20% і 25% відповідно - сутулість. 20 % дітей, як контрольної так і експериментальної групи мають дуже серйозні порушення постави, а саме: сколіотичну поставу (10 % і 5 %), кругла і плоска спина (по 5 %), плоско вигнута спина (5 % і 10 % відповідно).

На формування постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може спричинити дальшу деформацію, порушення правильного положення таза, хребта, що може призвести до виникнення патологічних дефектів постави.

Так у ході дослідження було визначено що 60 % дітей експериментальної групи та 65 % дошкільнят контрольної групи мають нормальну стопу, 40 % і 35 % дітей відповідно мають порушення статико-динамічної функції стопи тобто сплющену або плоску стопу. На основі матеріалу дошкільної програми з фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку визначено основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі (рис. 1). На основі аналізу результатів дослідження фізичного стану дітей для експериментальної групи, було розроблено план практичних занять із використанням вправ лікувально-профілактичного характеру (корекції та профілактики порушень постави у поєднанні з традиційною програмою занять фізичною культурою).

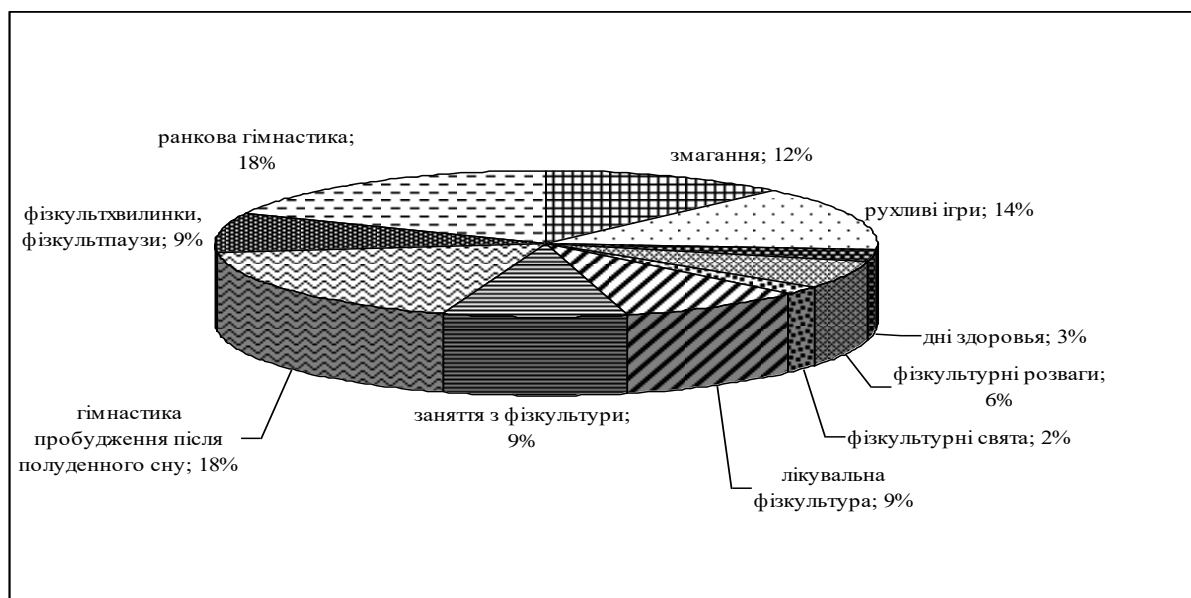


Рис. 1. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільного навчального закладу

Основними завданнями фізичного виховання дітей з порушеннями постави в умовах дошкільного навчального закладу є: 1) покращення емоційного стану дитини і створення комфортних умов перебування в садочку; 2) виправлення дефекту постави через низку профілактично-оздоровчих засобів; 3) виховання і закріплення навички правильної постави; 4) виховання мотивації до здорового способу життя.

При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави необхідно дотримуватись: мобілізації хребетного стовпа (який реалізується за допомогою вправ, спрямованих на збільшення рухливості в зоні викривлення); витягнення хребетного стовпа (який реалізується через виконання фізичних вправ на розтягнення зв'язкового апарату хребта); вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету (який реалізується через виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення ослаблених м'язів тулуба, підвищення рівня їх силової витривалості).

Роботу по підтриманню скелету в чітко визначеному положенні виконують біля 300 великих і дрібних м'язів. А у підтриманні лише хребта приймають участь біля 150 м'язів і два десятка м'язів забезпечують пряме утримання голови. Їх напруження повинно відбуватися із відповідною силою, що забезпечує правильне положення тіла. "Помилка" будь-якого м'яза чи групи м'язів спричиняють порушення постави. Таким чином, формування м'язового корсету має особливий сенс розвантаження хребта (яке реалізується через виконання фізичних вправ з вихідних положень лежачи на спині та животі, у висі і особливо в упорі стоячи на колінах, що дає можливість цілеспрямовано діяти на окремі відділи хребта. Вибір вихідного положення в кожному конкретному випадку визначається характером порушення постави).

Після проведеного експерименту ми визначили, що рівень фізичного розвитку і підновленості в обох групах достовірно покращився ($p < 0,05$). Але між групами вірогідних змін не спостерігалось ($p > 0,05$). В експериментальній групі після експерименту (рис. 2) збільшилася кількість дітей з нормальною поставою на 10% і зменшилась кількість сутулих дітей.

В контрольній групі таких змін не спостерігалось. Кількість дітей які мали: сколіотичну поставу, кругла і плоска спина, плоско вигнута спина не збільшилася ні у контрольній ні в експериментальній групах.



Рис.2. Розподіл дітей за видами постави.

Діагностики осанки повинна супроводжуватися оцінкою стану опорно-сенсорної функції стопи. Важливою конструктивною складовою стопи є її склепінчаста будова. Так, в результаті експерименту ми виявили, що в експериментальній групі кількість дітей які мають нормальну стопу збільшилася 10 %, а тих хто має плоску стопу

зменшилося. В контрольній групі змін у яку-небудь сторони не спостерігалось (рис. 3).

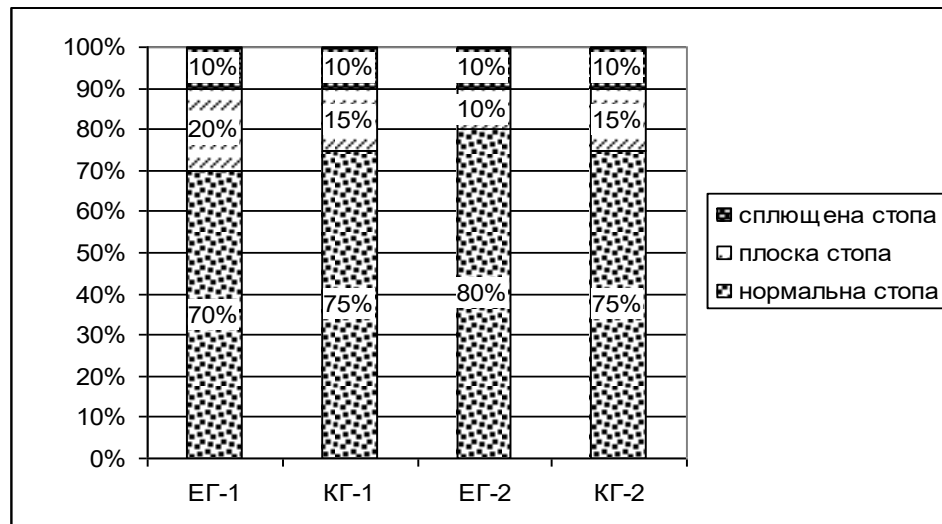


Рис. 3. Розподіл учнів за результатами плантограми.

Примітки: ЕГ-1 – експериментальна група до експерименту; ЕГ-2 - експериментальна група після експерименту; КГ-1 - контрольна група до експерименту; КГ-2 - контрольна група після експерименту.

Отже, розроблена методика формування правильної постави у дітей 5-6 років є ефективною для впровадження у дошкільних закладах. Отримані експериментальні данні підтверджують необхідність і ефективність впровадження розроблених комплексів вправ на корекцію постави у дошкільнят.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу, а комплексне застосування різних засобів фізичного виховання вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в навчальному процесі.

2. В ході дослідження розроблена методика формування правильної постави з комплексним використанням різного обладнання. Методика складається з 7 комплексів ранкової гімнастики, які виконуються по два тижні кожний. При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави дотримуватись принципів: мобілізації хребетного стовпа; витягання хребетного стовпа; вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету; розвантаження хребта.

3. Після експерименту спостерігається збільшення дітей які мають нормальну поставу та стопу на 10 % в експериментальній групі. В контрольній групі змін у будь-яку сторону не спостерігається.

Література

1. Альошина А. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. док. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Алла Альошина. – Київ, 2016. – 43 с.
2. Беленька Г. В., Богінч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т педагогіки і психології, каф. дошк. педагогіки, Відкрита пед. шк. Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
3. Борисова Ю.; Гончар Л. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої Гімнастики. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017, 3: 14-19.
4. Валецька Р. Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – No 3 (23). – С. 76–85.
5. Вільчковский Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного дітей дошкільного віку: навч. посіб. Київ: Університетська книга, 2017 – 428 с.
6. Єфименко М. Руховий режим учня запорука його успіху. Учитель початкової школи №11. 2015 – С. 8-12.
7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки: монографія. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
8. Максимова О.О. Формування правильної постави в дітей дошкільного віку. Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика : збірник наукових праць / за заг. ред. проф. С.С.Вітвицької, доц. Н.Є. Колесник. – Житомир : ФОП «Н. М. Левковець», 2017. – У 2-х ч. – Ч. I. – С. 82 – 86.
9. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності. Монографія. Переяслав-Хмельницький, 2018. 491 с.
10. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму в умовах ДНЗ. Фіз. культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. Рівне : РДГУ, 2016. Вип. 7. С.193–203.

References.

1. Aloshina A. Profilaktika y korektsiya funktsionalnih porushen oporno-ruhovogo aparatu ditey ta molodi u protsesi fizichnogo vihovannya : avtoref. dis. dok. nauk z fiz. vihovannya ta sportu : 24.00.02 / Alla Aloshina. – Kiyv, 2016. – 43 s.
2. Belenka G. V., Boginich O. L., Mashovets M. A. Zdorov'ya ditini vid rodini: yak vihovuvati v sim'yi zdorovu ditinu vid narodzhennya do povnolittya. Nats. ped. un-t im. M. P. Dragomanova, in-t pedagogiki i psihologiyi, kaf. doshk. pedagogiki, Vidkrita ped. shk. Kiyv : SPD Bogdanova A. M., 2006. 220 s.
3. Borysova Yu.; Honchar L. Obgruntuvannya programi zanyat z fizichnoyi kulturi dlya ditey 4-go ta 5-go roku zhittya z vikoristannyam elementiv hudozhnoyi gimnastyki. Sportivnyy visnik Pridniprov'ya, 2017, 3: 14-19.
4. Valetska R. Korektsiya porushen postavi v ditey doshkilnogo ta shkilnogo viku zasobami likuvalnoyi fizichnoyi kultury. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. ShidnoEvrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrayinki / uklad. A. V. Tsos, S.P. Kozibrotskiy. – Lutsk : ShidnoEvrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinki, 2013. – No 3 (23). – С. 76–85.
5. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.i. Teoriya i metodika fizichnogo ditey doshkilnogo viku: navch. posib. Kiyv: Universitetska kniga, 2017 – 428 s.
6. Efimenko M. Ruhoviy rezhim uchnya zaporuka yogo uspihu. Uchitel pochatkovoyi shkoly #11. 2015 – S. 8-12.
7. Kashuba V.A. Biomehanika osanki: monografiya. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2003. – 260 s.
8. Maksimova O.O. Formuvannya pravilnoyi postavi v ditey doshkilnogo viku. Profesiyna osvita v umovah integratsiynih protsesiv: teoriya i praktika : zbirnik naukovih prats / za zag. red. prof. S.S.Vitvitskoyi, dots. N.E. Kolesnik. – Zhitomir : FOP «N. M. Levkovets», 2017. – U 2-h ch. – Ch. i. – S. 82 – 86.
9. Pangelova N.E., Pivovar A.A. integrovaniy rozvitok intelektualnih i fizichnih zdbnostey ditey doshkilnogo viku v protsesi ruhovoyi diyalnosti. Monografiya. Pereyaslav-Hmelniyskiy, 2018. 491 s.
10. Yurchuk O. i. Optimizatsiya ruhovogo rezhimu v umovah DNZ. Fiz. kultura, sport i reabilitatsiya v zakladah osviti. Rivne : RDGU, 2016. Vip. 7. S.193–203.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).08
УДК 616.711-007.55-085.825-519

Вакуленко Д. В.
доктор біологічних наук, професор
Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського
Вакуленко Л. О.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Грушко В.В.
кандидат медичних наук, викладач
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Барладин О. Р.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Храбра С. З.
кандидат біологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ ПРИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОШКОДЖЕННЯХ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Наукова робота присвячена обґрунтуванню застосування глибокого рефлексорно-м'язового масажу (ГРММ) для відновлення функції плечового суглобу при травматичних пошкодженнях поясу верхніх кінцівок в учасників бойових дій. ГРММ проведено 250 пацієнтам з обмеженнями функції плечового суглобу різного генезу. Відмінними особливостями ГРММ стало включення в процедуру масаж поперекової ділянки, хребта і прихребтових зон; диференційований масаж м'язів, що забезпечують функцію плечового суглобу: привідних – за заспокоїливим, відвідних – за тонізуючим. Ретельному масажу підлягли всі шари зазначених м'язів із застосуванням гальмівного (точкового) масажу місць прикріплення привідних м'язів плеча. Обов'язковому масажу підлягали Круглі м'язи та точка Сінь-ше. Науковими дослідженнями доказано, що ГРММ сприяє прискоренню регенерації кісткової тканини, нормалізації функціонального стану кістково-м'язової, соматичної і вегетативної нервової систем, психоемоційного стану, фізичної працездатності. ГРММ дає можливість зменшити кількість ускладнень, фізичних дефектів, попередити (зменшити) тугорухомість суглобів, підвищити шанси попередження інвалідизації захисників України.

Ключові слова: Глибокий рефлексорно-м'язовий масаж, плечовий суглоб, учасники бойових дій.

Vakulenko D., Vakulenko L., Grushko V., Barladin O., Khrabra S. Application of massage for traumatic injuries of the upper limbs in participants of combat. The scientific work is devoted to the development and substantiation of the technique of deep reflex muscle massage (DRMM) to restore the function of the shoulder joint in traumatic injuries of the upper extremity participants in combatants. The results of the analysis of sources of information, scientific researches and