

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

3. Ferrell K.A., Muir D.W. A call to end vision stimulation training. *J Vis Impair Blind*. 1996. № 9. 366 p.

4. Gwiazda J., Hyman L. Factors Associated with High Myopia After 7 Years of Follow-up in the Correction of Myopia Evaluation Trial (COMET) Cohort. *Ophthalmic Epidemiology*. 2011. №14. P. 230–237.

5. Houwen S., Hartman E., Visscher C. Physical activity and motor skills in children with and

without visual impairments. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 2004. № 41. P. 103–109.

6. Schiffman H.R. Sensation and Perception : An Integrated Approach. *5th Edition*. New York : John Wiley & Sons. 2015. 608 p.

7. Stuart M.E., Lieberman L.J., Hand K. Parent-child beliefs about physical activity: An examination of families of children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*. 2012. № 100. P. 223–234.

ДО ПИТАННЯ ПРО ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Боримський В'ячеслав Валентинович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Насьогодні найважливішими стратегічними завданнями та потребою українського суспільства є формування й популяризація здорового способу життя дітей і молоді. Необхідно навчити кожну дитину науки здоров'я, сформуванню в неї вміння та навички здорового способу життя.

Дослідження науковців показують, що виникнення проблем із здоров'ям у юнацькому віці починаються в дитинстві. Так, наприклад, порушення постави, які спостерігаються у переважній більшості випускників шкіл, може призводити до інвалідизації у дорослому віці [1]. Сучасний спосіб життя та зниження рухової активності є основними чинниками виникнення неправильної постави та різноманітних деформацій хребта [7]

Науковці все більше акцентують увагу на стійку тенденцію до зниження обсягу рухової активності учнівської молоді, що негативно позначається на показниках їхнього стану здоров'я. Слід зазначити, що дефіцит рухової активності учнівської молоді становить понад 60% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я [1, 4]. Діти в школі знаходяться тривалий час в сидячій та часто незручній позі, зменшена їхня фізична активність завдяки гаджетам, вдома тривалий час за комп'ютером або виконанням домашніх завдань – усе це не може не впливати на дитячу поставу.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у дітей молодшого та середнього шкільного віку часто зустрічаються порушення постави (сколіоз, лордоз, кіфоз). Сколіоз насьогодні – це не тільки медична а й педагогічна проблема. Формування правильної постави у дітей шкільного віку проблема педагогічна, тому організація уроків для учнів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цього відхилення у стані здоров'я.

Формування правильної постави школярів передбачає застосування дозованих фізичних навантажень у таких напрямках: розвитку м'язово-суглобової чутливості, зміцнення м'язів-розгиначів спини і живота (формування природного м'язового корсета), розвитку раціональної гнучкості хребетного стовпа і підвищення амплітуди рухів в плечових і тазостегнових суглобах, формування культури рухів, поз і ходи, покращення показників фізичного розвитку та рухової підготовленості [1].

Постава – це звичка, яку можна виправити та сформувати в період росту і розвитку дитини. Її формування залежить від віку, статі, соматичного типу, раси соматичної структури опорно-рухового апарату, психічного стану, способу життя, занять спортом.

Плавання – один із найбільш популярних та приємних видів спорту. Крім того плавання має цілющий вплив на організм.

Завдяки рівномірному навантаженню на все тіло, коли працюють всі групи м'язів, що допомагає випрямити хребет, вирівняти поставу (у воді навантаження на хребет знижується, хребці розслабляються, а помірний тиск води зміцнює групи м'язів спини і всього тіла).

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що питання використання плавання з метою профілактики порушень постави вивчено не достатньо. Існують окремі праці з цього питання, в яких розглядається загальний вплив плавання на стан опорно-рухового апарату. На думку фахівців [4, 5], плавання є ефективним засобом корекції постави. Забезпечує освіжаюче тренування з низьким навантаженням і численні переваги для корекції постави та тонізування м'язів. задіює численні основні групи м'язів, особливо м'язи кора (живот, попереки і косі) [5]. Ці м'язи необхідні для підтримки правильної постави та стабільності. Постійний опір води під час плавання стимулює та розвиває ядро, що призводить до кращої постави та зміцнення середнього відділу [3].

Як стверджують науковці оздоровче плавання проводиться з метою відновлення, підтримання або підвищення рівня психофізичної дієздатності і рівня здоров'я [2]. Основними його завданнями є поліпшення фізичного розвитку, підвищення функціонального стану організму, зміцнення психіки і підвищення фізичної підготовленості людини. Для забезпечення оздоровчого ефекту фізичні вправи у воді повинні супроводжуватися адекватною витратою енергії і сприяти рівномірному навантаженню систем дихання, кровообігу, що забезпечує доставку кисню до тканин [2, 5].

Метою дослідження, проведеного R. Paskaleva [6], був моніторинг ефекту ізометричного тренування та плавання у дітей із вадами хребта. Вони використовували 6-місячну програму, що складалася з сеансів фізіотерапії, масажу та плавання, які проводилися тричі на тиждень. За отриманими результатами зроблено висновок, що реалізована програма значно позитивно впливає на поставу, м'язовий тонус і рухливість. Також у 77% дітей вдалося виправити сколіоз [6].

Усі види спорту приносять користь здоров'ю, якщо ними займатися правильно, але плавання, безсумнівно, має деякі особливості, яких не мають жодні інші аеробні вправи, через особливі умови, яких вимагає водне середовище: положення тіла, необхідні навантаження на тіло для пересування у воді (плавання, занурення тощо).

Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищої нервової діяльності. Плавання може бути корисним для відновлення сили, гнучкості та діапазону рухів [4, 5].

Плавання визнано одним із найкорисніших для здоров'я форм фізичних навантажень, оскільки водне середовище вимагає особливих умов: положення тіла, навантаження на тіло, необхідні для руху у воді (плавання, занурення тощо), усі ці аспекти можуть сприяти гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, кардіореспіраторних функцій та метаболізму [7, 8].

Отже вплив води може прискорювати формування рухових навичок і підновлення після виснажливих навантажень однією з головних причин недостатньої ефективності фізичного виховання дітей шкільного віку, навчально-тренувальної роботи з ними є стандартний підхід в організації педагогічного процесу. Завдання оптимізації фізичного виховання учнів необхідно вирішувати шляхом розробки програм педагогічних дій відповідних не тільки віково-статевим, а й їх індивідуально-типологічним морфофункціональним можливостям.

Потреба в поглибленому аналізі впливу плавання на поставу та порушення хребта залишається. Аналіз спеціальної літератури показує, що думки з цього приводу розділилися. З одного боку, багато фахівців відзначають позитивний вплив цього виду спорту через особливості водного середовища. З іншого боку, все більше і більше досліджень суперечать цьому твердженню. Натомість більшість фахівців рекомендували супроводжувати плавання фізіотерапією, лікувальним масажем при лікуванні порушень постави, щоб мати бажані результати.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Р., Гук Г., Рихаль В., & Пастерніков В. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (11(157), 35-40. [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.11(157).09)
2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М. & Сидорко О. (2017) *Оздоровче плавання: навч. посіб.* Львів : ЛДУФК, 200 с.
3. Іванська О.В. (2021) Підвищення фізичного стану студенток 18–19 років на основі комплексного використання засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання: автореф. дис.; Придніпр. держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро, 22 с.
4. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка: монографія. За ред. І. Григуса, Д. Скальські, Б. Кіндзера та ін. Рівне: НУВГП, 2021. 211 с.
5. Шульга Л.М. (2019) *Плавання: методика навчання*. Вид. 2–е, без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2019. 215 с.
6. Paskaleva R. (2017). Isometric training and swimming in children with spinal deformities. *Isometric Training and Swimming in Children with Spinal Deformities*, 112–120.
7. Pirjol D.I., Oravițan M., Monea D. (2023) A review on the influence of swimming on posture deficiencies *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae* 68(1):63-76 DOI:10.24193/subbeag.68(1).07
8. Zwierzchowska A., Gawel E., Karpinski Ja., Maszczyk A. & Zebrowska A. (2023) The effect of swimming on the body posture, range of motion and musculoskeletal pain in elite para and able-bodied swimmers *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* volume 15, Article number: 122 (2023)

ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації УДУ імені Михайла Драгоманова

Василик Ірина Вадимівна

студентка 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», УДУ імені Михайла Драгоманова

Реабілітація демобілізованих військово-службовців – не новий виклик для України і має вирішальне значення для повного відновлення їх фізичних, психологічних сил, функцій організму та повноцінного відновлення їхньої здатності працювати та жити в суспільстві. На війні в Україні багато військових отримують поранення різного ступеня важкості. Їм надається перша медична допомога та лікування у військових госпіталях та спеціалізованих медичних закладах [5, 6].

Відновлення стану здоров'я учасників бойових дій в Україні з позицій сьогодення є важливим стратегічним завданням. Питання відновлення здоров'я військовослужбовців висвітлювали у своїх працях вітчизняні науковці та дослідники (К.Д. Бабова, М.І. Бадюк, Н.М. Беляєва, Д.В. Вакуленко, І.М. Гайда, А.М. Галушка, Ю.І. Сушко, І.Р. Трутяк, В.І. Трихліб та ін.).

Реабілітація військових після різноманітних травм за допомогою засобів та методів фізіотерапії, особливо масажу є однією з ключових складових процесу відновлення. Масаж спрямований на фізичне відновлення, поліпшення рухової активності, зменшення болю та сприяє загальному відновленню бійців після поранення, має велике значення для психологічного стану військових, що пережили поранення в зоні бойових дій [1, 2, 3].

Наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають можливості повноцінно рухатись.

Під час війни з використанням сучасних засобів знищення серед усіх більш-менш серйозних травм основне місце займають пошкодження м'яких тканин (44–46%). Питома вага травм кісток тазу, верхніх і