

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФІЛАКТИКИ Й КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Мета.* Аналіз можливостей застосування технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату в дітей і молоді у процесі фізичного виховання. *Методи дослідження.* В роботі використаний теоретичний аналіз та метод проектування. *Результати.* Проаналізовано складові розробленої технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату, розглянуто варіанти її практичного застосування у процесі фізичного виховання школярів. *Висновок.* Встановлено можливість застосування в залежності від результатів діагностики функціонального стану опорно-рухового апарату для дітей і молоді у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** технологія, профілактика, корекція, опорно-руховий апарат, школярі.

*The purpose of the study is to analyze the possibility of applying the technology of prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system in children and young people in the process of physical education. The glasses of the developed technology of prevention and correction of functional disorders of the locomotor apparatus are analyzed, variants of its practical application in the process of physical education in the context of prevention are considered. The possibility of application depending on the results of diagnostics of the functional state of ORA for children and young people in the process of physical education is established.*

**Key words:** technology, prevention, correction, locomotorium, to put.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Аналіз наукових джерел [1, 2, 5, 8] засвідчує, що ситуація в Україні характеризується негативними процесами, які простежено в усіх сферах життя українського суспільства: зниження тривалості життя, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотне зменшення фінансової забезпеченості спортивно-оздоровчої сфери, утрата орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуження від фізичної культури дітей, молоді та дорослих.

Сучасний стан здоров'я населення України в цілому, дітей і молоді зокрема є суттєвим викликом суспільству та державі й, без перебільшення, становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки [4].

Водночас, рухова активність значною мірою спонукає людей до дотримання вимог усіх компонентів здорового способу життя, сприяє відволіканню дітей та молоді від асоціальної поведінки, має велике значення для профілактики низки хронічних захворювань [3, 8].

Варто також зауважити, що однією з важливих складових сучасної парадигми оздоровчої рухової активності виступає концепція формування здоров'я особи за допомогою залучення до здорового способу життя, ключовий і генеруючий чинник якого – рухова активність [4].

Численні дослідження, проведені за останні роки, засвідчують масовий характер функціональних порушень опорно-рухового апарату, що є однією з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства [1, 2, 4, 7].

У спеціальній науково-методичній літературі [1, 6] відзначено численні взаємозв'язки між функціональними порушеннями опорно-рухового апарату

(ОРА) та показниками фізичного стану. Також указано на негативний вплив порушень ОРА на стан здоров'я [3, 8].

Протягом останніх десятиліть накопичено масив наукових знань із проблем профілактики й корекції порушень постави та опорно-ресорних властивостей стопи в дітей і молоді у процесі фізичного виховання [1, 2, 5, 6]. Однак ці дані не об'єднано в цілісну систему. Водночас, на нашу думку, профілактично-оздоровчі і корекційні заходи по-

винні мати комплексний характер. Зокрема, потрібно враховувати індивідуальні особливості просторової організації тіла дітей і молоді, застосовувати диференційований підхід залежно від типу порушення постави, наявності чи відсутності порушень опорно-ресорних властивостей стопи.

**Мета дослідження** – проаналізувати можливості застосування технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату в дітей і молоді в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження.** В роботі використаний теоретичний аналіз та метод проектування.

**Результати дослідження.** Аналіз літературних джерел засвідчує наявність різних технологій, методик та підходів до проблеми профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату в дітей та молоді в процесі фізичного виховання [1, 2, 6], проте відсутня єдина система наступності дій стосовно профілактики та корекції порушень постави й опорно-ресорних властивостей стопи в дітей та молоді в процесі фізичного виховання, крім того сучасна система фізичного виховання не повною мірою використовує наявні комп'ютерні інформаційно-методичні системи, спрямовані на підвищення теоретичного та методичного рівнів освіченості дітей і студентів [1, 7, 8].

Як показали результати нашого дослідження [1], суттєва передумова виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату це: недостатній розвиток м'язів нижніх кінцівок та втрата еластичності та міцності зв'язок, що часто спричиняє порушення функцій стопи, особливо в дошкільному віці, коли стопа перебуває в стадії інтенсивного розвитку, оскільки її формування ще не завершено. Розглядаючи тіло людини як систему взаємно рухомих мас, потрібно зазначити, що воно має певні динамічні властивості [2, 6].

На підставі даних констатувального експерименту та аналізу передумов, які впливають на характер і спрямованість профілактично-оздоровчих та корекційних заходів, нами розроблено концепцію профілактики й корекції функціональних порушень ОРА дітей і молоді в процесі фізичного виховання [1].

Для реалізації теоретичних положень концепції нами розроблено технологію профілактики й корекції функціональних порушень ОРА дітей та молоді в процесі фізичного виховання (рис. 1).

Технологію ми розглядали як алгоритм дій, який максимально реалізовує принципи навчання, виховання й розвитку особистості [1, 3].

Особливе місце в розробленій нами технології займає діагностика функціонального стану ОРА дітей і молоді, яка має на меті отримання максимально повної інформації про стан досліджуваних на основі

Застосування біологічних методів дослідження дає можливість виявити реальний стан організму досліджуваних осіб із метою визначення й порівняння вікових закономірностей розвитку організму. Педагогічні методи дослідження розширяють цю інформацію, щодо рівня фізичної підготовленості та особливостей організації педагогічного процесу в цій віковій групі.

Біомеханічні методи дослідження дають змогу виявити особливості формування біогеометричного профілю постави та сагітального профілю стопи досліджуваних, а також отримати інформацію про стан м'язової системи застосування біологічних, педагогічних та біомеханічних методів дослідження.

На основі отриманих результатів розробляються програми, які мають мету й завдання, що реалізуються завдяки застосуванням відповідних методів, засобів і принципів навчання, а також адекватних форм проведення занять.



Рис 1. Технологія профілактики й корекції функціональних порушень ОРА.

Технологія впроваджуються протягом трьох етапів (підготовчого, основного й підтримувального) за допомогою певних суб'єктів (залежно від віку досліджуваних: батьки, вихователі, учителі фізичної культури та інші члени педагогічного колективу, викладачі, діти), які дотримуються педагогічних та соціально-економічних умов їх реалізації. На всіх етапах здійснюється контроль за ефективністю педагогічних впливів.

Критеріями ефективності запропонованої нами технології є позитивна динаміка досліджуваних показників функціонального стану ОРА.

Для підвищення теоретичних знань дітей і молоді нами розроблено й запропоновано різні інформаційно-методичні системи (наприклад, "Гармонія тіла" яка включає широкий набір візуальних засобів й елементів управління та має модульну структуру [7].

#### **Висновок.**

Отже, розроблена технологія профілактики й корекції функціональних порушень ОРА у дітей та молоді може бути реалізована у дошкільних та шкільних закладах освіти, в процесі фізичного виховання. Її реалізація залежить від функціонального стану опорно-рухового апарату досліджуваного контингенту, суб'єктів реалізації, злагоженості їх дій та умов застосування розроблених програм.

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання : монографія / Алла Іванівна Альошина. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 356 с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андрєєва. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
3. Бичук О. І. Біомеханічний контроль постави школярів у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / О. І. Бичук. – Львів, 2001. – 202 с.

4. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра. – 2015. – № 2. – С. 44–52
5. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73–81.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. лит., 2003. – 260 с.
7. Кашуба В. А. Теоретико-методические основы разработки мультимедийной компьютерной программы “Гармония тела” / В. А. Кашуба, Н. А. Колос, К. Н. Сергиенко, А. И. Алёшина // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. – 2008. – С. 298–306.
8. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.

#### References:

1. Aloslyna A. I. (2015) “Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of preschoolers, schoolchildren and student youth in the process of physical education”, *ezha-Druk*, p. 356.
2. Andriieva O. V. (2014) “Physical recreation of different groups of the population”, *Polihrafservis*, p. 280.
3. Bychuk O. I. (2001) “Biomechanical control of posture of students in the process of physical education”, p. 202.
4. Dutchak M. V. (2015) “Paradigm of recreational motor activity: theoretical substantiation and practical application”, *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 2. pp. 44–52.
5. Kashuba V. A. (2012) “An analysis of the use of health-saving technologies in the process of physical education of student youth, *Theory and method of physics. Cultures*”, № 1. pp. 73–81.
6. Kashuba V. A.. (2003) “Biomechanics posture “, *Olymp. lyt.*, pp. 260
7. Kashuba V. A.. (2008) “Theoretical and methodological bases of development of the multimedia computer program “Harmony of the body””, *Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport : zb. nauk. prats.* pp. 298–306.
8. Futorny S. M. (2014) “Health-saving technologies in the process of physical education of student youth”, *Sammyt-knyha*, p. 296.

УДК 796.012.1: 373.2-053.4

Лариса Балацька, Леся Галаманжук,  
Геннадій Єдинак, Наталія Гнесь

### ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ МОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Вивчали розробленість проблеми щодо використання рухової асиметрії рук у фізичному вихованні дошкільників для підвищення його ефективності у вирішенні поставлених завдань. Встановили, що досягнення високих результатів у розвитку моторної функції дошкільників неможливо без урахування вікових можливостей часової та якісної організації рухів, оскільки у ході вікового розвитку дитини цей процес забезпечує узагальнення її досвіду відповідно в аспекті структури рухів та якості шляхом формування паралельних адаптивних програм. Сприяє останньому врахування спрямованості рухової асиметрії рук, адже є генетично зумовленим, практично не змінюється, відображає особливості розвитку функцій, якостей, властивостей дитини дошкільного віку. Досліджень, пов'язаних із використанням зазначеної ознаки у процесі фізичного виховання, дуже мало. Це зумовлює необхідність їх проведення.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, дошкільники, моторна функція, рухова асиметрія рук.

*We studied the development of the problem of using motor asymmetry of arms in the physical education of preschoolers to increase its effectiveness in solving the tasks. It was established that the achievement of high results in the development of motor function of preschool children is impossible without taking into account the age-related capabilities of time and quality management of movements, since during the age development of a child this process provides a generalization of its experience, respectively, in the aspect of the structure of movements and quality through the formation of parallel adaptive programs. The latter is provided by taking into account the direction of motor asymmetry of the arms, because it is genetically predetermined, practically*