

5. Сулима А.С., Нестерова С.Ю., Корольчук А.П. Оцінка стану кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.): С.28.

6. Сулима А.С., Фурман Ю.М. Застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» в системі підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві для підвищення анаеробних процесів енергозабезпечення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 205-210.

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одарченко В.В., Мазур В.О., Бондар А.О., Бондар А.О.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто ефективність масажу і спеціальних фізичних вправ для корекції та профілактики порушень постави у дітей середнього шкільного віку. У ході роботи обґрунтовано використання пасивних та активних методів фізичної терапії, які сприяють зміцненню м'язового корсету тулуба, формування правильної постави та зниженню ризику розвитку деформацій хребта.

Порушення постави є поширеною проблемою дітей середнього шкільного віку, що може призвести до деформацій опорно-рухового апарату. Масаж і терапевтичні вправи відіграють важливу роль у корекції та профілактиці цих порушень.

Ключові слова: масаж, терапевтичні вправи, постава, корекція, профілактика, діти, шкільний вік.

Summary. Odarchenko V.V., Mazur V.O., Bondar A.O., Bondar A.O. **The Use of Massage and Therapeutic Exercises for the Prevention and Correction of Postural Disorders in Middle-School-Aged Children.** The article examines the effectiveness of massage and special physical exercises for the

correction and prevention of postural disorders in children of secondary school age. In the course of the work, the use of passive and active methods of physical therapy, which contribute to the strengthening of the muscular corset of the body, the formation of correct posture and the reduction of the risk of developing spinal deformities, is substantiated.

Postural disorders are a common problem among middle school-aged children, which can lead to deformities of the musculoskeletal system. Massage and therapeutic exercises play an important role in the correction and prevention of these disorders.

Keywords: massage, therapeutic exercises, posture, correction, prevention, children, school age.

Вступ. За різними сучасними дослідженнями, порушення постави зустрічаються у 30-60% дітей середнього шкільного віку і ця тенденція посилюється через недостатню рухову активність школярів, зокрема, надмірне сидіння перед комп'ютерами та іншими гаджетами [4, 6]. Це викликає нерівномірне навантаження на хребет, що в свою чергу, призводить до розвитку таких порушень, як сколіоз, гіперкіфоз, гіперлордоз та комбіновані порушення (кіфо-сколіотична постава тощо) [1, 2]. Відсутність своєчасних заходів щодо забезпечення правильної постави, може призвести до хронічних захворювань у зрілому віці, включаючи порушення роботи внутрішніх органів, порушення опорно-рухового апарату (ОРА), які супроводжуються больовим синдромом та обмеженням рухливості [7].

Застосування процедур масажу та спеціальних терапевтичних вправ у комплексних програмах лікувальної фізичної культури є ефективним засобом корекції та профілактики порушень постави [1, 2, 4, 6, 7]. Масажна процедура покращує кровообіг, знімає м'язову напругу і стимулює ріст здорової м'язової тканини [5], а терапевтичні вправи розвивають м'язовий корсет, зміцнюють м'язові групи, забезпечують формування правильної постави і якість життя дитини.

Мета дослідження Обґрунтувати ефективність застосування масажу і терапевтичних вправ для профілактики та корекції порушень постави у дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження: 1. Розглянути основні причини та види порушень постави у дітей середнього шкільного віку.

2. Проаналізувати існуючі методи профілактики та корекції порушень постави, зокрема масаж і коригуючі терапевтичні вправи.

3. Оцінити ефективність масажу і терапевтичних вправ у профілактиці та корекції постави на окремих прикладах.

Методи дослідження: візуальне обстеження, тест Адамса, плечовий індекс [3, 8].

Результати дослідження та їх обговорення. У дітей порушення постави розвивається внаслідок неправильного сидіння за столом під час занять, що призводить до перенавантаження хребта, недостатньої фізичної активності, надмірного перебування перед комп'ютером тощо.

У дітей виділяють такі види порушень постави [3]:

1. Сутулість – в основі лежить посилення грудного кіфозу з одночасним згладжуванням поперекового лордозу. Це найпоширеніший вид порушення постави, що виникає внаслідок неправильного сидіння за письмовим столом чи партою. Сутулість завдає великої шкоди здоров'ю дитини: згорблена спина деформує грудну клітку, зміщує внутрішні органи, що призводить до порушення прохідності бронхів і легень, а також обмежує екскурсію діафрагми. У результаті дитина швидко втомлюється, часто хворіє на респіраторні захворювання, скаржиться на головний біль, погіршується її сповільнюється її розвиток.

2. Кругла спина – порушення постави, пов'язане зі значним тотальним збільшенням грудного кіфозу і відсутністю поперекового лордозу. Кругла спина часто поєднується з крилоподібними лопатками. Відбувається зміщення центру ваги при вертикальному положенні тіла, дитина стоїть і пересувається на злегка зігнутих ногах. При цьому голова нахилена вперед, живіт випинає, грудна клітка западає, а руки знаходяться трохи попереду від тулуба.

3. Круглоувігнута спина – виникає в результаті збільшення всіх фізіологічних сагітальних вигинів хребта.

4. Пласка спина – неправильне положення спини, при якому згладжуються всі фізіологічні вигини хребта. Грудна клітка при цьому зміщена вперед.

5. Пласкоувігнута спина – положення постави, якому властиве зменшення грудного кіфозу при нормальному чи збільшеному поперековому лордозі.

Поєднання масажу та коригуючих терапевтичних вправ є комплексним і надзвичайно ефективним підходом до профілактики та корекції порушень постави, що ґрунтується на гармонійному поєднанні релаксаційного й зміцнюючого впливу. Регулярне застосування цих методів дозволяє не лише покращити стан хребта, але й сприяє загальному зміцненню організму та покращенню самопочуття.

Масаж виступає важливим компонентом профілактики та корекції, адже сприяє розслабленню напружених м'язів, що часто є причиною порушень постави. Крім того, він стимулює кровообіг, що забезпечує краще живлення тканин, пришвидшує їх відновлення, знімає біль і м'язову напругу, сприяючи створенню сприятливих умов для відновлення правильної постави.

Коригуючі терапевтичні вправи, своєю чергою, є основою для довгострокового закріплення результатів. Вони мають стабілізуючий вплив на хребет, зміцнюють м'язи спини, тулуба та формують м'язовий корсет, необхідний для підтримки правильної постави. Завдяки вправам вдається коригувати наявні деформації, покращувати функцію зовнішнього дихання, також досягати загальнозміцнювального ефекту, який позитивно впливає на здоров'я дитини вцілому.

Таким чином, синергія масажу та коригуючих вправ забезпечує ефективний вплив на усі ключові аспекти функціонування опорно-рухового апарату, створюючи оптимальні умови для підтримки та покращення постави.

У межах дослідження було оцінено вплив масажу та терапевтичних вправ на профілактику та корекцію порушень постави у дітей середнього шкільного віку. Основним об'єктом вивчення була сутулість як поширений вид порушень постави. Особливу увагу приділено аналізу змін у стані постави, які визначалися на основі плечового індексу до та після проведення комплексу процедур, що включав масаж і індивідуально підібрані терапевтичні вправи.

У дослідженні взяли участь чотири дитини середнього шкільного віку (13–14 років), які мали ознаки порушення постави, такі як округла спина, сутулість у комбінації з асиметричним положенням надпліч. Вони займалися терапевтичними вправами протягом 3-4 місяців тричі на тиждень та пройшли 4 цикли масажних процедур по 10 процедур в одному циклі.

Результати тесту плечової дуги продемонстрували позитивну динаміку у всіх досліджуваних (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження плечового індексу у дітей 13-14 років, які мають порушення постави у вигляді гіперкіфозу

Досліджуваний	Вік, роки	Показники плечового індексу, %		
		До початку реабілітації	По завершенню реабілітації	Різниця
№1	14	78	86	8
№2	13	71	77	6
№3	13	82	84	2
№4	14	76	83	7

Отримані результати свідчать, що регулярне застосування масажу та терапевтичних вправ позитивно впливає на стан постави. Найбільший приріст показників спостерігався у дітей із початково нижчими показниками (Досліджувані №1, №2, №4 у табл. 1), що вказує на високу ефективність методики у випадках виражених порушень.

Масаж сприяв розслабленню напружених зон та активізації кровообігу, що покращувало загальний стан м'язової системи. Терапевтичні вправи забезпечували формування стійкого м'язового корсету.

Висновки. Отже, комплексна програма фізичної реабілітації, котра включає такі засоби, як спеціальні фізичні вправи, має загальнозміцнюючий вплив на функціональний стан організму підлітків з порушеною поставою і може бути рекомендована до використання у спеціальних медичних групах закладів загальної середньої освіти. Результати експериментального дослідження підтверджують доцільність включати спеціальні фізичні вправи для формування постави та закріплювати їх в домашніх умовах, що є надзвичайно актуальним у закладах загальної середньої освіти, адже сприятиме здоров'ю підростаючого покоління.

Отримані результати підтверджують ефективність масажу та терапевтичних вправ для профілактики та корекції порушень постави у дітей середнього шкільного віку.

Список використаної літератури.

1. Бекас, О. О., Романовський, А. О. Профілактика порушень постави у школярів молодшої школи засобами фізичного виховання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. Вінниця, 2021. С. 274–277.

2. Бекас, О. О., Сулима, А. С. Застосування лікувального плавання як засобу фізичної терапії при початковій стадії сколіозу у хлопчиків 10–11 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 5(4). Харків, 2020. С. 37–40. Електронний ресурс: <https://ekhnuir.karazin.ua/bitstreams/ac7875c9-d839-42c1-9f82-57af60cdac9e/download>.

3. Бойчук, Т., Голубева, М., Левандовський, О. *Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації*. Львів: ЗУКЦ, 2010. 239 с.
4. Давибіда, Н. О., Козирева, М. Р. Теоретичні засади профілактики порушень постави і методів їх корекції в умовах закладу вищої освіти. *Медсестринство*, 2023, № 1, С. 9–11. DOI: 10.11603/2411-1597.2023.1.13873.
5. Корольчук, А. П., Сулима, А. С. *Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту*. Вінниця, 2018. 124 с.
6. Коцур, Н. І., Товкун, Л. П., Гомонай, І. В. Оцінка ефективності фізичної реабілітації при порушеннях постави в учнів підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2024, вип. 1(173), С. 77–81. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1635/1608>.
7. Люта, Л. В., Носова, О. М., Пересипкіна, Т. В. Лікувальна фізична реабілітація при порушеннях постави та сколіозу у дітей та підлітків. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*, 2019, вип. № 1, С. 96–98. URL: <http://journal.iozdp.org.ua/index.php/ua/article/view/28/33>.
8. Ольховик, А. В. *Діагностика рухових можливостей у практиці фізичного терапевта: навч. посібник*. 2018. 146 с.