

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної реабілітації

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Танцювально-рухова терапія як засіб збереження здоров'я школярів

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія

Шитова Юлія Миколаївна

Керівник: Баришок Т. В.

Рецензент: Шаповалова І. В.

Нормоконтроль _____ А. С. Лаптева

Запоріжжя
2020

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 54 с., 1 табл., 17 рис., 44 джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: засоби і методи фізичної терапії при заняттях з дітьми шкільного віку з порушенням постави.

Мета роботи: оцінити ефективність запропонованої програми з фізичної терапії для дітей шкільного віку з порушеннями постави.

Методи дослідження: теоретичного пізнання; емпіричного дослідження; логіко-аналітичні методи; педагогічний експеримент

Порушення постави у дітей шкільного віку поширена проблема ігнорування якої може призвести до досить негативних наслідків, вирішення яких буде потребувати вже зовсім інших маніпуляцій. Найлегший варіант для профілактики та коригування дитячої постави використати елементи танцювально-рухової терапії.

ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ, СХІДНИЙ ТАНЕЦЬ,
ПОСТАВА, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання збереження дитячого здоров'я завжди повинно стояти на першому місці адже це наше майбутнє. Сучасний світ ставить перед нами нові перепони, які ми повинні хоча б спробувати вирішити і сподіватися, що це матиме необхідний ефект. Адже якщо нічого не робити сьогодні то наслідки, які ми отримаємо у майбутньому можуть бути катастрофічними.

У зв'язку розвитком новітніх технологій та їх доступності широкому колу населення набуває поширення зацікавленість, особливо серед дітей шкільного віку, проведення вільного часу за комп'ютерними іграми чи іншими технічними гаджетами. В деяких випадках від такої зацікавленості діти отримують позитивні ефекти. Це може бути отримання нових знань, розширення кола знайомств, набуття та розвиток вмінь/навичок. Однак той час який дитина на витрачає віртуальну реальність і те в якому стані знаходиться її тіло викликає занепокоєння. Дитячий організм знаходиться у «скрюченому» положенні, що негативно впливає на загальний стан та поставу. Іншим моментом під час такого провадження вільного часу те, що під час використання сучасних технологій дитини сидить на одному місці і не рухається. М'язи не отримують необхідного навантаження та уповільнюють або навіть зупиняють свій розвиток. Поєднання «скрюченого» положення тіла дитини з тим, що вона довгий час не змінює своє положення має досить негативний вплив на весь її організм. А відсторонення від реальності, втрата навиків спілкування в суспільстві не покращує ситуації.

Формування правильної/фізіологічної постави це не лише естетична проблема, а й питання нормальної діяльності рухового апарату й всього тіла. Здорова постава дозволяє розвиватися симетрично правій та лівій частині організму. Фізіологічні вигини хребта сприяють, особливо в період розвитку

дитячого організму, правильному формуванні серцево-судинній та дихальній систем, правильній роботі внутрішніх органів та ін.

Порушення постави з часом можуть призводити до недостатньої рухливості грудної клітки, зниження амортизаційних можливостей хребта, недостатнього руху діафрагми. Вищезазначені проблеми можуть викликати розвиток хронічних хвороб, які будуть вимагати від батьків не лише використання занять з фізичним терапевтом.

Робота над формування гарної/фізіологічної постави являє собою профілактикою багатьох захворювань. І хоча в сучасному світі існує величезна кількість варіантів роботи з питань формування та профілактики фізіологічної постави це питання не полишає своєї актуальності. Це відбувається через те що у всьому світі не має двох однакових дітей та двох однакових проблем з поставою. Кожний має свої унікальні потреби та проблеми вирішення яких потребує своїх унікальних методів рішення. Відсутність варіантів фізіотерапевтичних втручань знижує результативність занять.

Сучасних дітей все складніше мотивувати до активних видів діяльності. Одноманітність фізіотерапевтичних вправ є однією з проблем які відштовхують дітей від фізичних вправ. Тому наявність різноманітних методів роботи з порушеннями постави покращує загальний стан дитячого здоров'я загалом. Використовуючи елементи східного танцю для корекції постави фізичний терапевт з одного боку позбувається одноманітності під час занять, сприяє формуванню здорової/фізіологічної постави, покращує комунікативні здібності дітей, а також дозволяє позбутися психоемоційних блоків.

Порушення постави у дітей шкільного віку залишається однією з складних проблем, яка потребує різноманітних способів вирішення.

Об'єкт дослідження – засоби і методи фізичної терапії при заняттях з дітьми шкільного віку з порушенням постави.

Предмет дослідження – танцювально-рухова терапія при порушеннях постави у дітей шкільного віку.

Мета дослідження – оцінити ефективність запропонованої програми з танцювально-рухової терапії для дітей шкільного віку з порушеннями постави.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні джерела з проблеми порушень постави у дітей шкільного віку та вивчити систему контролю за порушеннями постави.

2. Систематизувати спеціальні фізичні вправи, які використовуються в практиці фізичних терапевтів.

3. Запропонувати програму танцювально-рухової терапії для дітей шкільного віку з порушеннями постави.

4. Проаналізувати вплив танцювально-рухової терапії на психоемоційний стан школярів.

В роботі представлені такі методи дослідження:

1. Загально-наукові методи:

– аналіз та узагальнення сучасної наукової літератури з вивчаємої теми. Даний метод дозволив на підготовчому етапі вивчити вже наявну інформацію, зробити певні узагальнення, а також виявити необхідні напрямки майбутнього дослідження.

2. Медико-біологічні методи:

– за допомогою сантиметрії фіксується результативність запропонованої програми фізичної терапії для вирішення поставлених завдань.

3. Констатувальний та формувальний експеримент. На основі контрольованого експерименту та отриманих даних ми зможемо констатувати наявність певних висновків.

4. Методи математичної статистики:

– оцінка даних за t -критерієм Стьюдента дозволить зробити висновки неупередженими та з певними рівнем значущості.

Апробація результатів дослідження. Основні результати магістерського дослідження доповідалися на I Міжнародній науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір» (Запоріжжя, 2020).

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменування), двох додатків. Загальний обсяг роботи – 54 сторінки, із них – 46 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

Питання збереження здоров'я дітей весь час стояло, стоїть і буде стояти на першому місці в сфері охорони здоров'я всіх країн світу без винятку. Тому не дивно що в сучасній науковій літературі це питання займає значне місце.

1. Аналізуючи наявну науково-методичну літературу щодо проблем порушення постави дітей шкільного віку можна зробити висновок про широкий розголос даної теми. Науковці розглядають порушення постави не лише як фізіологічну проблему, а й як психоемоційну проблему дитячої самовираженності.

Вирішуючи дане питання (мається на увазі при вчасному реагуванні на проблему) дозволяє зменшити негативний вплив на дитячий організм, а в деяких випадках навіть уникнути появи неприємних симптомів. Тому не дивно, що існує багато наукових праць щодо вирішення цієї проблеми. Однак не дивлячись на наявність великої кількості наукових робіт це питання залишається одним із актуальнішим для вивчення та пошуку все нових методів впливу.

2. Сучасні діти швидко ростуть та розвиваються і те що ще вчора їх могло зацікавити сьогодні не викликає ніяких відчуттів. Тому перед фізичними терапевтами все ще стоїть питання про оновлення методів впливу на поставу дітей шкільного віку.

Використовуючи різноманітні фізичні вправи та спортивні напрямлення (плавання, йога, танець, функціональні навантаження на групових заняттях чи індивідуально та ще багато інших варіантів тренування) дає змогу знайти індивідуальні для кожної дитини варіанти вирішення саме її проблеми.

3. Елементи східного танцю в процесі роботи над покращення дитячої постави дозволяє додати до заняття різноманітність без зайвого навантаження. Запропоновані вправи можна використовувати як основну

підготовку до вивчення східних танців (це більше підійде для дівчат різної вікової групи) так і в якості рядової фізичної вправи.

4. Запропонована програма фізичної терапії впливає не лише на фізичний стан дитини, а й на психоемоційний стан школярів, покращуємо комунікативні здібності між іншими представниками соціуму. Адже в деяких випадках проблеми з поставою викликані не м'язовою дисфункцією, а внутрішніми проблемами дитини.