УДК 796.417-053.4-055.2:615.825
Федоряка А.В.[1], Шкарупіло П.О.[2]
[1] старш. викл. каф. гімнастики, Український державний університет науки і технологій, ННІ ПДАФКіС
[2] викл. каф. гімнастики, Український державний університет науки і технологій, ННІ ПДАФКіС

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІВЧАТОК 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ

Анотація. *В статті наведено результати дослідження стану постави та наявності плоскостопості у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою. Також запропоновано комплекси вправ на формування правильної постави та профілактику плоскостопості з метою впровадження їх у тренувальний процес. В результаті дано оцінку ефективності запропонованої корекційної методики.*

Ключові слова: *профілактика, методика, акробатика, сколіоз, плоскостопість*

Abstract. *The article presents the results of the posture state and the presence of flat feet research. The study involved acrobatic girls aged 5-6 years. Exercise complexes for forming correct posture and preventing flat feet are also proposed to implement them into the acrobatics training process. As a result, an assessment of the proposed correction technique's effectiveness is given.*

Key words: *prevention, methodology, acrobatics, scoliosis, flat feet*

Спортивна акробатика – це динамічний і видовищний вид спорту, засоби якого широко використовуються в системі фізичного виховання. Вона сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, а також профілактиці ортопедичних порушень, зокрема плоскостопості, що є актуальним серед дівчат молодшого віку. На сучасному етапі спортивна акробатика зазнає змін як у правилах змагань, так і в методиках тренувального процесу. Особлива увага приділяється безпеці, а також віковій відповідності навантажень, що є важливим фактором при роботі з дітьми 5-6 років. У цьому віці основні завдання занять спортивною акробатикою полягають не стільки у

підготовці до змагань, скільки у формуванні функціонально правильного опорно-рухового апарату. Тренування мають на меті навчити дітей елементарним формам акробатичних вправ: перекидам, балансуванню, утриманню позицій, що сприяють розвитку координаційних здібностей, гнучкості, сили та витривалості. Проте ключовими завданнями є гармонійний розвиток і оздоровлення організму [1].

У практичній роботі з акробатками 5-6 років вкрай важливим є профілактичний підхід: тренерам та медичним фахівцям варто зосередитись на питанні постави та склепіння стопи не окремо, а в їхньому взаємозв'язку. Адже стан хребта безпосередньо залежить від правильного формування стопи: при порушеннях опори (наприклад, плоскостопості) спостерігаються компенсаторні викривлення хребта. Однак, правильно побудований тренувальний процес сприяє гармонійному фізичному розвитку організму, може запобігти виникненню ортопедичних порушень, стимулювати моторну активність та психоемоційний розвиток. Оздоровчий потенціал акробатики проявляється у впливі на весь організм дитини: покращується робота серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Так, в сучасних умовах надзвичайно важливо розробляти, удосконалювати та впроваджувати оздоровчі методики, що ґрунтуються на вікових та фізіологічних особливостях та на використанні специфічних засобах різних видів фізичної активності. Особливо це стосується наймолодшої вікової групи – дівчат 5-6 років [2].

Нажаль, попри очевидну значущість проблеми, в науковій літературі все ще недостатньо систематизованих досліджень, що комплексно вивчають питання постави й профілактики плоскостопості саме у контексті занять спортивною акробатикою.

Дослідження проводилось з квітня 2024 р. до грудня 2025 р. на базі КЗО «Центр «Штурм» ДМР (м. Дніпро) у гуртку спортивної акробатики. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 1 годині. У дослідженні брали участь 20 дівчат 5-6 років (першого року навчання), яких розділили на дві групи: експериментальну та контрольну: по 10 дівчат в кожній групі. Тренування у експериментальній групі були спрямовані на формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Тренування у контрольній групі відбувалися у традиційному режимі.

Дослідження проводилося у 3 етапи:

1-й етап – аналіз спеціальної літератури про сенситивні періоди, формування постави, ризики плоскостопості у дошкільному віці; розробка методики формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

2-й етап – спостереження за навчально-тренувальним процесом, первинна діагностика постави та ступеня вираженості плоскостопості у

дівчат 5-6 років. Розробка системи занять, які сприятимуть формуванню правильної постави, профілактиці плоскостопості і розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

3-й етап – було проведено педагогічний експеримент, сформульовано висновки про ефективність використання методики формування правильної постави і профілактики плоскостопості у спортсменок 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

З метою визначення вихідного рівня стану опорно-рухового апарату у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою, було проведено первинне тестування. Дослідження охоплювало експериментальну та контрольну групи.

Оцінювання функціонального стану стопи та постави здійснювалося з використанням комплексу методик, а саме: плантографії, подометрії (індекс Фрідланда), методики дослідження постави Р.Я. Усокіної та соматоскопічного дослідження хребта [3].

Порівняльний аналіз первинних тестувань виявив відмінності між експериментальною та контрольною групами за рівнем порушень постави та стану стопи. В експериментальній групі переважали середній та високий рівні відхилень. Найчастіше фіксувалися кругла, сутула та кіфотична форма спини, а також S- та С-подібні викривлення хребта, а також сплощення поздовжнього зводу стопи, збільшення площі опори та зниження подометричного індексу, що свідчить про більш виражені функціональні порушення опорно-рухового апарату у даних дітей.

У контрольній групі частіше спостерігалися показники норми та низького рівня, однак наявність дітей із середнім і високим рівнем порушень підтверджує актуальність проведення корекційно-профілактичної роботи і в цій групі. Таким чином, обидві групи є репрезентативними для подальшого педагогічного експерименту.

Експериментальна група протягом трьох місяців виконувала спеціально підібрані комплекси коригуючих вправ з фітболами діаметром 45 см із міцного еластичного матеріалу з гладкою неслизькою поверхнею та масажними шипованими м’ячиками діаметром 10 см із м’якої гуми з округлими еластичними шипами. Розроблені комплекси вправ були спрямовані на нормалізацію фізіологічних вигинів хребта, зміцнення м’язового корсета та формування склепіння стопи. У контрольній групі в цей період проводилися заняття за звичайною програмою тренувань з використанням загальноприйнятих комплексів фізичних вправ, рекомендованих для занять з дітьми дошкільного віку.

Порівняльний аналіз результатів первинного та контрольного тестувань показав, що виражена позитивна динаміка змін показників у

експериментальній групі зумовлена систематичним використанням спеціально підібраних корекційно-профілактичних вправ із застосуванням масажних м'ячів та фітболів. Натомість у контрольній групі, де заняття проводилися за традиційною методикою коригуючої гімнастики, не було досягнуто суттєвої стабілізації.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у дівчат дошкільного віку 5-6 років опорно-руховий апарат перебуває у стадії активного формування та характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Недостатня рухова активність, тривалі статичні навантаження, а також недостатній розвиток м'язового корсета створюють передумови для виникнення порушень постави та плоскостопості, що зумовлює актуальність пошуку ефективних корекційно-профілактичних засобів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Результати первинного тестування показників постави та стану стопи у дівчат 5-6 років експериментальної та контрольної груп засвідчили наявність функціональних відхилень різного ступеня вираженості в обох групах.

У ході педагогічного експерименту було впроваджено спеціально розроблену методику, спрямовану на формування правильної постави та профілактику плоскостопості у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

Порівняльна характеристика результатів контрольного тестування експериментальної та контрольної груп підтвердила перевагу експериментальної методики за основними показниками стану постави та склепіння стопи. Отримані дані доводять, що цілеспрямоване використання корекційно-оздоровчих засобів із застосуванням фітболів та масажних м'ячів є ефективним напрямом профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

Список використаних джерел

1. Дейнеко А. Х., Янюк А. О. Сучасний погляд на розвиток спортивної акробатики як на видовищний вид спорту. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі.* 2019. Т. 2, № 9(53). С. 83–86.

2. Давибіда Н. О., Яковлев В. О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 2. С. 6–10. DOI: https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i2.13887.

3. Хорошуха М. Ф., Мурза В. П., Пушкар М. П. Функціональна діагностика. Київ : Ун-т «Україна», 2007. 308 с.