



**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка**



Луцький національний технічний університет

**Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

**Медико-біологічні проблеми
фізичного виховання різних груп
населення**

24-25 листопада 2022 року

Кременець – Луцьк 2022

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)

М42

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали VIII наук. практ. конф. (24-25 листопада 2022 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець – Луцьк 2022. 120 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

*Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка
(протокол № 7 від 25 листопада 2022 року)*

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, 2022

«ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА» - ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».....	37
В.Д.ЄдНАК, Г.М.ЄдНАК	
ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	40
І. Я. ІВАНЮК	
РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ДІАГНОЗОМ ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЗА ДОПОМОГОЮ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ.....	43
І. О. КАЛЕНІКОВ	
ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ З ФІТБОЛУ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	44
О.О.КРУТЧЕНКО	
ПРОБЛЕМА ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ.....	46
М. В. БОЖИК, Г. О. ЛАПХАН	
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	51
В.М. Кульчицький, Р.І. Станкевич	
НЕТРАДИЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ	53
Г.З. ЛАВРІН, Т.В. КУЧЕР, Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА, О.С. ІЛЬЧЕНКО	
ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	58
Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА, А.Т. АНТОНЮК, В.Ю. СПОДАНЧУК	
ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У РІЗНИХ РЕЖИМАХ ЕНЕРГЕТИЧНОГО МЕТАБОЛІЗМУ	61
В.С.Лизогуб, В.В Шпанюк, Л.А Нечипоренко., В.О Пустовалов	
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ДОЗУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФУТБОЛУ. ІНТЕНСИВНІСТЬ, ТРИВАЛІСТЬ, ЧАСТОТА І ОБ'ЄМ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	62
С. М. ЛОПОХА	

– відразу ставити більш важкі завдання, щоб запобігти розслаблюючій дії легкого успіху;

– критично оцінювати досягнення позитивного результату;

– не порівнювати його досягнення з результатами слабких учнів.

Завдання вирішуються засобами, методами і формами педагогічного впливу, які повинні відповідати віку, фізичній і психофізіологічній підготовленості дітей.

Література:

1. Голуб О.В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 18 с.

2. Коханець П.П. Вікові особливості розвитку вольових якостей у дітей 8-9 років та їх виховання в процесі занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 34-39.

НЕТРАДИЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Г.З. Лаврін, Т.В. Кучер, Л.Ю. Левандовська, О.С. Ільченко

lavrin@tntpu.edu.ua, tatochkak@ukr.net, levandov841@ukr.net

Питання діагностики, профілактики та корекції порушень стану опорно-рухового апарату у дітей є надзвичайно актуальними в зв'язку з високою поширеністю даних порушень в дитячому віці. Своєчасна профілактика, рання діагностика та корекція цих порушень особливо актуальні у дошкільному та молодшому шкільному віці.

За даними вчених [5, 6, 9] протягом кількох років кількість дітей з порушеннями функції опорно-рухового апарату щорічно збільшується. Стопа є провідним компонентом ресорної системи організму та її патологічне формування в поєднанні з іншими шкідливими факторами негативно впливає на хребет, призводить до порушення постави, сколіозу, стомлюваності та болі у ногах, зниження фізичної та розумової працездатності, тощо [1.4].

Як правило, діти з порушеннями опорно-рухового апарату фізично більше ослаблені і функціонально менше підготовлені [6, 8].

В дошкільному та молодшому шкільному віці стопа знаходиться в стадії інтенсивного розвитку, її формування не завершено [3, 7, 8]. Головною

причиною виникнення плоскостопості, як зазначають багато авторів [1; 2; 8], є слабкість м'язово-зв'язкового апарату, яка, в свою чергу, виникає внаслідок низької рухової активності. Так, встановлений режим рухової активності у школі не забезпечує біологічної потреби дітей в енерговитратах [1; 2; 8].

Таким чином, виникає гостра необхідність підвищення рухової активності першокласників, які мають порушення функції стоп. Однією з головних умов має бути забезпечення високої зацікавленості дітей пропонованими вправами, так як молодшому шкільному віці основний вид діяльності дітей – гра, це і вимагає широкого застосування ігрових засобів [2, 8, 9].

У нашому дослідженні ми вирішили використати стрибкові вправи на батуті, акробатичній доріжці і мінібатуті, як засіб зміцнення стоп у першокласників. Використання при стрибках в якості опори снарядів з пружною поверхнею дозволить значною мірою усунути негативний ударний вплив, суттєво полегшити виконання стрибкових вправ, надати потужний зміцнюючий вплив на м'язи стопи, відповідальні за формування склепіння і створити високий рівень зацікавленості дітей до занять даним видом фізичної активності.

Враховуючи викладене, метою статті є перевірка ефективності програми корекції плоскостопості на основі стрибкових вправ на батуті, акробатичній доріжці і мінібатуті

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження : аналіз і узагальнення даних наукової, науково- методичною і медико-біологічної літератури, комп'ютерна плантографія _ педагогічний експеримент, методи математичної статистики, тестування рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Основною причиною розвитку плоскостопості, що призводить до зменшення висоти склепінь стоп є слабкість м'язів і зв'язкового апарату, які приймають участь в підтримці склепіння стопи. Важливою умовою організації занять є необхідність підвищення рівня зацікавленості дітей у запропонованих вправах, наближення характеру вправ до природньої рухової діяльності дітей.

В експерименті брало участь 46 дітей перших класів. Як в контрольній групі, так і в експериментальній було по 23 дитини. На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводився порівняльний аналіз стану стоп у першокласників. На початок педагогічного експерименту стан стоп у дітей контрольної і експериментальної груп не мав суттєвих відмінностей.

Діагностика порушень стану опорно-рухового апарату проводилася з допомогою комп'ютерної плантографії. Плантограми оброблялися по методиці Чижина в вигляді отримання індексу Чижина .

Під час проведення експерименту в експериментальній групі діти займалися за методикою стрибкової підготовки на пружній опорі (стрибки на батуті, гімнастичній доріжці і мінібатуті). Заняття проводилися тричі на тиждень. У контрольних групах діти займалися за традиційною методикою.

Для корекції плоскостопості використовували вправи, близькі до основного процесу діяльності дітей, що відповідають необхідному рівню їх рухової активності, і що дозволяють встановити високий рівень зацікавленості дітей до пропонованих вправ. Такими, на наш погляд, є стрибкові вправи на пружній опорі, а саме на мінібатуті, акробатичній доріжці та батуті. Оскільки пружна опора є ефективним засобом гасіння ударного навантаження на стопу.

Використання пружної опори при стрибках є найбільш ефективним способом гасіння ударного навантаження на стопу, що характеризується збільшенням вкладу пружних компонентів м'язів стопи при навантаженнях, оптимальним розподілом навантаження по всій стопі, відбором фізіологічно оптимальних програм в формуванні рухової навички.

Пропонована методика передбачає сукупність фізичних вправ стрибкового характеру, що визначаються особливими фізичними властивостями опори, умовами застосування вправ на певному снаряді і спрямовані на оптимальний розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості і координаційних здібностей.

Впровадження у фізкультурно-оздоровчий процес пропонованої методики дасть можливість не тільки зміцнити опорно-руховий апарат стопи, але збільшити рівень фізичної підготовленості, суттєво підвищивши рівень розвитку гнучкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей у дітей.

В кінці педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості в досліджуваних групах покращалися (Табл. 1). Приріст показників фізичної підготовленості спостерігається у двох групах, але лише в ЕГ дані мали статистично достовірну значущість, що свідчить про ефективності пропонованої методики.

Таблиця.1.

Показники фізичної підготовленості і ступеня плоскостопості дітей КГ і ЕГ протягом експерименту

Тестові вправи	Групи	початок експерименту	k_s	Кінець експерименту	k_s	t	p
	КГ	115,5 ± 2,03	0,75	121,3 ± 2,09	0,94	5,6	P<0,001

Стрибок довжину з місця, см	ЕГ	115,2 ± 1,96	0,3	128,2 ± 1,75	0,78	4,95	P<0,001
	КГ	9,4±0,14	0,8	9,03±0,4	0,8	1,88	P>0,05
Біг 30 метрів, с	ЕГ	9,25±0,12	0,5	8,56±0,15	0,76	5,76	P<0,001
	КГ	14,57 ±0,47	0,24	14,38±0,51	0,23	1,67	P>0,05
Човниковий біг 3x10, з	ЕГ	15,0 ± 0,55	0,31	12,69±0,42	0,53	10,8	P<0,001
	КГ	3,62±0,45	0,16	4,12±0,52	0,23	1,8	P>0,05
Нахил вперед, см	ЕГ	3,51±0,42	0,3	6,73±0,73	0,06	6,89	P<0,001
	КМ	2,64±0,26	0,57	2,18±0,23	0,47	1,65	P>0,05
Індекс Чижина	ЕГ	2,84±0,27	0,89	1,1±0,11	0,32	7,41	P<0,001

З таблиці 1 видно, що наприкінці педагогічного експерименту темпи розвитку показників фізичної підготовленості у дітей експериментальної групи вищі, ніж у дітей контрольної групи. Так, середньогрупові значення у стрибках в довжину у дітей КГ в кінці експерименту склали $121,3 \pm 2,09$ см, а в ЕГ - $128,2 \pm 1,75$ см, в бігу на 30 м у КГ склали $9,03 \pm 0,4$ с, а в ЕГ – $8,56 \pm 0,15$ с, у нахилі вперед у КГ - $4,12 \pm 0,52$ см, а в ЕГ - $6,73 \pm 0,73$ см., в човниковому бігу в КГ - $14,38 \pm 0,51$ с., а в ЕГ - $12,69 \pm 0,52$ с.

Аналіз внутрішньогрупових значень t-критерію Стьюдента за рівнем фізичної підготовленості дітей 6-7 років показав, що в ЕГ після проведення педагогічного експерименту значення одержаних критеріїв виявилися статистично достовірними за всіма показниками, а в КГ лише у стрибках в довжину. Таким чином, можна зробити висновок, що запропонована методика стрибкової підготовки на пружній опорі виявилася більше ефективною для розвитку фізичних якостей дітей 6-7 років, які мають плоскостопість, порівняно з традиційною методикою.

Для коефіцієнта плоскостопості були отримані наступні середньогрупові дані: у КГ він становив на початку $2,64 \pm 0,26$, а наприкінці – $2,18 \pm 0,23$, а в ЕГ в початку $2,84 \pm 0,27$, а в кінці - $1,1 \pm 0,11$. Дані показують, що корекція плоскостопості в експериментальній групі досягла меж норми (нормою вважається коефіцієнт плоскостопості рівний одиниці) за індексом Чижина.

Запропонована методика стрибкової підготовки на пружній опорі виявилася більше ефективною для корекції плоскостопості у дітей 6 – 7 років порівняно з традиційною методикою.

В таблиці 2. представлені дані міжгрупової статистики за показниками фізичної підготовленості та коефіцієнтом плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку до і після проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 2

Міжгрупова статистика за показниками фізичної підготовленості та стану стоп за індексом Чижина

Тестові вправи	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Стрибок в довжину з місця, див	0,13	$P > 0,05$	4,26	$P < 0,001$
Біг 30 метрів, с	0,81	$P > 0,05$	3,48	$P < 0,01$
Човниковий біг 3x10, с	0,57	$P > 0,05$	2,6	$P < 0,01$
Нахил вперед, см	0,14	$P > 0,05$	4,11	$P < 0,001$
Індекс Чижина	0,63	$P > 0,05$	4,12	$P < 0,001$

На початку експерименту (табл. 2) показники в КГ і ЕГ були практично однаковими. В то час як в кінці експерименту відмінності між показниками контрольної та експериментальної група за *t*-критерієм Стьюдента з'явилися статистично достовірні зміни: за стрибками в довжину $t = 4,26$ (при $P < 0,001$); у бігу на 30 м $t = 4,26$ (при $P < 0,01$); у човниковому бігу $t = 2,6$ (при $P < 0,01$); по нахилу вперед $t = 4,11$ (при $P < 0,001$); за індексом Чижина $t = 4,12$ (при $P < 0,001$).

Висновки. Таким чином, аналіз даних міжгрупової статистики усіх показників доводить ефективність запропонованої методики стрибкової підготовки на пружній опорі для корекції плоскостопості і розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку порівняно із традиційною методикою.

Список використаних джерел:

1. Аданіч В. Д. Методи корекції патології стопи / В. Д. Аданіч // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. — К.: Ун-т «Україна», 2008. — Ч. 1. — С. 342–344.
2. Ардашева О. Дослідження з визначення співвідношення функціональних розладів стопи в дітей дошкільного віку з функціональними розладами та анатомічними змінами стопи / О. Ардашева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. — 2014. — №1 (25). — С. 53–56.
3. Бузунов В.П. Формування постави і ходи у дітей. // Теорія і практика фізичної культури, 2003 № 3. С. 34–36

4. Вихляєв Ю.М. Особливості фізіотерапевтичних впливів на відновлення стопи і гомілки підлітків-спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія №15. Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова. 2018. Вип. 3к (97) 18. С.111-114.

5. Казанцева Н.В., Гаськов А.В. Исследование коррекции плоскостопия средствами прыжковой подготовки на упругой опоре. И.: Репроцентр. 2014; 96 с.

6. Катрук Н. В. ЛФК в лікуванні профілактики плоскостопості / Н. В. Катрук // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. — К. : Ун-т «Україна», 2008. — Ч. 1. — С. 372–374. 82

7. Красікова А. С. Профілактика лікування плоскостопості / А. С. Красікова. М., 2002 р. 119 с.

8. Лук'янова О. М. Наукові основи профілактики та реабілітації порушень здоров'я у дітей / О. М. Лук'янова : матеріали наук.-прак. конф. «Профілактика та реабілітація найбільш поширених захворювань у дітей та удосконалення їх диспансеризації (Київ, 24–27 жовт. 2000 р.). – К. : ПАГ.-2003. – № 1 (395). – С. 53.

9. Михайленко М. Що таке плоскостопість? / М. Михайленко // Будьмо здорові. — 2005. — № 7. — С. 12.

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Л.Ю. Левандовська, А.Т. Антошок, В.Ю. Споданчук

levandov841@ukr.net

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса
Шевченка, м. Кременець**

З першого класу навчання у школі діти вже повинні мати уявлення про такі морально-етичні поняття як добро і співчуття, людяність, честь, дружба та любов до рідної землі, мови, традицій українського та інших народів.

Це підтверджує і аналіз програм та „читанок” для молодших школярів, який свідчить, що їх зміст в основному дає можливість для формування різноманітних моральних якостей. Так, зміст цих підручників дозволяє формувати в учнів уявлення про гуманне ставлення до людей, любов до рідного краю, рідної землі – України, а також уявлення про вірність, сміливість, героїзм тощо.