

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**(До десятиліття заснування факультету фізичної культури,
спорту та здоров'я людини БДПУ)**

*Збірник матеріалів
V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

**Бердянськ
БДПУ
2021**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 3 від 28.09.2021р.)*

- A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.) №5 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : БДПУ, 2021. – 180 с.
- A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the V International scientific-practical online conference (Berdyansk, September 16-17, 2021) №5 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. - Berdyansk: BSPU, 2021. – 180 p.

У збірнику вміщено наукові статті, які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори

© Бердянський державний педагогічний університет, 2021

Хомицевич Д.И.

магістрант,

УО «Полесский государственный университет»,

Республика Беларусь

ВАЛЬГУСНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ СТОП У ДЕТЕЙ

Актуальность темы. Среди отклонений опорно-двигательного аппарата (ОДА) плоскостопие занимает одно из ведущих мест, в том числе и в спорте, так как большая часть его видов связана с передвижением, а главным связующим звеном с опорной поверхностью является стопа, выполняющая опорную, рессорную (амортизационную) и локомоторную функции [1; 4].

Изменение стопы, вызванное плоскостопием, негативно сказывается как на биомеханике всей опорно-двигательной системы, изменяя изгибы позвоночника, осанку, положение таза и т.д. (Е.И. Янкелевич, 2011), так и на ее функциональных возможностях, что влечет увеличение ударных нагрузок от опорной поверхности на выше лежащие структуры (тазобедренный, коленный суставы; поясничный отдел позвоночника) и переутомление мышечно-сухожильного аппарата (мышцы голени, бедра) [3; 4].

Вышесказанное характеризует плоскостопие как фактор риска развития травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также снижения физической подготовленности ребенка. Однако, собственно статические деформации сводов стопы это не заболевание, а состояние, являющееся обратимым, при условии своевременно начатых профилактических мероприятий в период роста и развития ОДА. Возраст 8-9 лет является именно таким периодом, так как связан с процессами интенсивного изменения линейных параметров стопы [4].

Таким образом, чрезвычайно важно своевременное обнаружение плоскостопия в период роста и развития ОДА, чтобы правильно организовать лечебно-профилактические мероприятия, противодействующие дальнейшему развитию деформации, особенно в видах спорта, связанных с интенсивной двигательной активностью на ногах (Т.Ф. Абрамова, 2017).

Цель работы: охарактеризовать функциональное состояние мышечно-суставного аппарата; факторы, провоцирующие вальгусную деформацию стоп у детей 8-9 лет; особенности лечебной гимнастики при заболевании.

Задачи исследования – описать структуру и содержание методики профилактики и лечения плоскостопия у детей 8-9 лет.

Результаты исследования. *Вальгусная деформация стоп у детей* – это заболевание, при котором наблюдается уплощение стоп и их «заваливание» внутрь. В области стоп и голеностопных суставов образуется X-образное искривление, пятка опирается на пол внутренним краем. При сведенных вместе, выпрямленных ногах в положении стоя пятки располагаются на расстоянии четыре и более сантиметра друг от друга.

Различают врожденную и приобретенную форму заболевания. *Врожденный вальгус* – это следствие нарушения внутриутробного развития. Приобретенная форма может развиваться при отклонениях в развитии ОДА.

Факторы, провоцирующие заболевания:

- генетическая предрасположенность;
- нарушение минерального обмена;
- гиподинамия;
- погрешности в питании;
- неправильно подобранная обувь;
- рахит;
- пониженный тонус мышц голени;
- механические повреждения стоп;
- патологии щитовидной железы;
- частые простуды.

Лечение заболевания комплексное и имеет следующие этапы:

- ношение специальных ортопедических стелек;
- лечебная физкультура;
- физиотерапия;
- остеопатия;
- кинезиотерапия.

Гимнастика при вальгусной деформации направлена в первую очередь на укрепление мышечных групп стопы. Для детей рекомендуются следующие несложные, но при этом очень эффективные упражнения [2]:

1. Хождение поочередно то на пятках, то на носочках (особенно эффективно при деформации большого пальца стопы).
2. Начертите мелом ровную линию и предложите ребенку несколько раз пройти по ней (для детей постарше можно использовать и «воображаемую линию»).
3. Сгибание и разгибание пальцев.
4. Приседания.
5. Наклоны к ступне. При этом нога ребенка должна быть максимально ровной.
6. Хождение на наружном ребре стопы. Ступня должна быть немного вывернута.
7. Поглаживание одной ногой поверхности другой ноги.

Представленні вище упражнения составляють базовий, елементарний комплекс, який слід виконувати щодня, надаючи кожному упражненню по 1,5-2 хвилини. Така гімнастика може застосовуватися не тільки в лікувальних, але і в профілактичних цілях (в частині, для запобігання розвитку плоскостопія).

Додаткові упражнения

Предлагаемый комплекс гімнастических упражнений при вальгусній деформації стоп декількома складніше, однак, при допомозі батьків їх осилить починаючий:

1. Попросите ребенка сесть, скрестив ноги. Возьмите его за руки. Далее он должен, не спеша, подниматься и опускаться на пол. После нескольких заходов нужно будет повторить упражнение, при этом сменив ногу, лежащую снизу.

2. Предложите ребенку прилечь на спину и опереться руками в пол. Между стоп ребенка вложите небольшой мячик и попросите его кидать вам игрушку при помощи ног. Как правило, детям такая игра очень нравится.

3. Положите на пол носовой платок и попросите ребенка собрать его при помощи одних лишь ножных пальчиков.

4. Предложите ребенку прилечь на спину, а ногами выполнять движения, как при езде на велосипеде. Количество повторов – 10–15.

5. Попросите ребенка изобразить «веер», максимально широко разведя для этого пальчики ног. Упражнение рекомендуется повторить 10 раз.

6. Усадите ребенка на стул, под ноги ему положите небольшой резиновый мячик и попросите его покатавать игрушку ступней. Оптимальная продолжительность упражнения составляет 5 минут.

7. Предложите ребенку поиграть в ладушки, но только хлопать при этом не ладошками, а ступнями.

8. Посадите ребенка и попросите его свести стопы вместе. Повторять от 10 до 15 раз.

9. Положить на пол широкую палку и попросить ребенка выполнить приседания, стоя на этой палке. Рекомендованная продолжительность этого упражнения – от 3 до 5 минут.

10. Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги вперед и поочередно сгибать их в области голеностопного сустава. Сделать нужно по 10 повторов каждой ногой.

Этот комплекс упражнений специалисты рекомендуют выполнять два раза на протяжении суток.

Главное правило в гимнастике для стоп – это регулярное и систематическое выполнение упражнений. Однако объяснить ребенку необходимость занятий порой бывает очень сложно. Поэтому постарайтесь его увлечь процессом лечебной физкультуры, проводя занятия в увлекательной игровой форме. Многие дети подражают своим родителям, поэтому ребенок будет намного охотнее заниматься вместе с мамой или папой, повторяя за ними упражнения. Старайтесь внести в занятие максимальное разнообразие, периодически меняя упражнения, это важно, чтобы гимнастика не наскучила. Если ребенок устал, будет целесообразно прекратить тренировку и продолжить ее несколько позже [2; 5].

При систематическом подходе к занятиям лечебной физкультурой и строгом соблюдении рекомендаций специалистов, первые результаты становятся заметны уже после недельного курса. Детям легче ходить, устраняются болевые ощущения и чувство дискомфорта. Определить длительность лечения сложно, поскольку это зависит от стадии патологического процесса и индивидуальных особенностей ребенка.

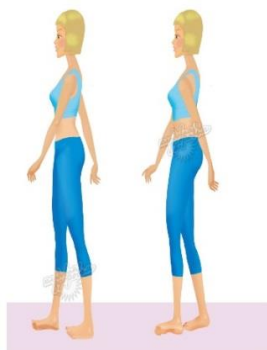
Наиболее ярко выраженные результаты лечебная гимнастика для стоп при вальгусе дает после года регулярных, систематических занятий. Для достижения предельно благоприятных результатов рекомендуется совмещать гимнастику с лечебным массажем и ношением ортопедической обуви.

Примерные упражнения лечебной гимнастики для стоп

Упражнение № 1. Ходьба на носках, руки на поясе. Продолжительность – 5 минут.



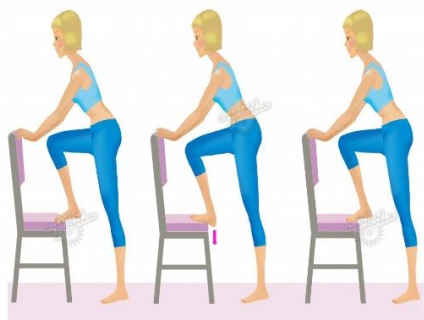
Упражнение № 2. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Поочередно с продолжительностью 2 минуты или по 20 шагов на каждой из сторон.



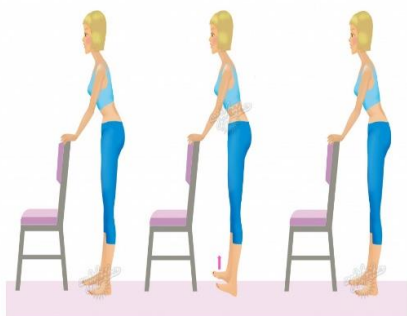
Упражнение № 3. И. п. – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч. Кол-во повторений: 15 раз по 3 подхода.



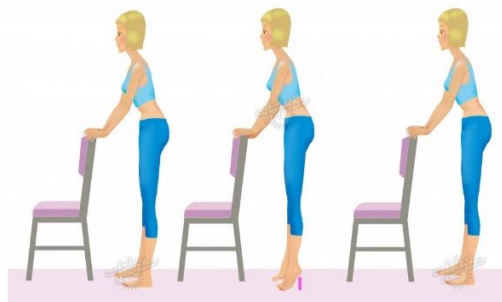
Упражнение № 4. И. п. – травмированная нога в согнутом положении на стуле, опирается только на головки плюсневых костей стопы. Под тяжестью собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки стула. Кол-во повторений: 12 раз.



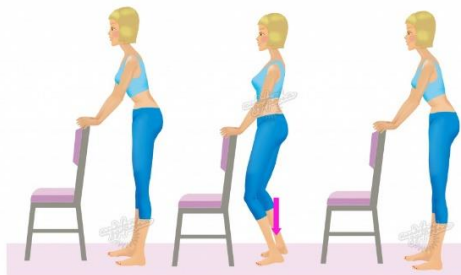
Упражнение № 5. И. п. – о. с., придерживаясь за спинку стула. Опускание на пятки, носки пальцев максимально вверх.



Упражнение № 6. И. п. – о. с., придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, пятки максимально отрывает от пола. Кол-во повторений: 12 подъёмов по 3 похода.



Упражнение № 7. И. п. – о. с., придерживаясь за спинку стула. Полуприсед, пятки не отрывает от пола. Стараемся центр тяжести направлять на стопы. Кол-во повторений: 12 приседаний по 3 подхода.



Упражнение № 8. И. п. – одна нога на полу, травмированная нога на стуле. Вес тела переносим на травмированную ногу, поднимаем максимально вверх пятку. Кол-во повторений: 12 раз по 3 подхода.



Упражнение № 9. И. п. – сед, ноги в полусогнутом положении. Сжимание и разжимание пальцев на ногах. Кол-во повторений: 8 раз по 3 подхода.



Упражнение № 10. И. п. – сед, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя. Кол-во повторений: 12 раз по 3 подхода.



Выводы. Таким образом, вальгусная стопа является одной из часто встречающихся ортопедических патологий в детском возрасте, для лечения которой могут быть использованы как консервативные, так и оперативные методы лечения. В статье указаны этапы лечения заболевания; приводятся рекомендации по выполнению комплекса упражнений лечебной гимнастики для стоп.

К сожалению, консервативное лечение (ношение ортопедической обуви, лечебные грязи, озокерит, массаж, парафин, магнитотерапию, электрофорез, дидинамотерапию и ЛФК) далеко не всегда эффективно, вынуждает больного постоянно использовать ортопедические пособия, не давая стойкого результата.

Литература

1. Болотов А.В. Комплексное лечение плоско-вальгусной деформации стоп у детей и подростков с учетом состояния нейромышечного аппарата нижних конечностей: автореф. дис. ... канд. мед. наук по спец 14.01.15 – Травматология и ортопедия; 14.03.11 – Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия. Москва, 2015. 30 с.
2. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология: Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. Сер. [Медицинский атлас](#). Эксмо, 2018. 304 с.
3. Виндерлих М.Е. [Совершенствование лечебно-профилактической помощи детям и подросткам с нарушением опорно-рессорной функции стоп](#): автореф. дис. ... канд. мед. наук по спец 14.01.15 – Травматология и ортопедия. Пермь, 2019. 22 с.

4. Джумок А.А. Методика профілактики плоскостопія у теннісистів груп початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец 13.00.04 – Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренувки, оздоровительної і адаптивної фізичної культури. Малаховка, 2014. 25 с.

5. Дубровин Г.М., Бакурська Е.С., Боровлева А.В. Результати лікування мобільної плоскостопної деформації стоп у дітей. Вестник сучасної клінічної медицини. 2019. Т. 12, вип. 3. С. 28–33. **DOI:** 10.20969/VSKM.2019.12(3).28-33.

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Верес Н.А. (Беларусь) Организационно-управленческие вопросы производственной физической культуры	6
Горенко З.А., Ягодка Д. О. (Київ) Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку засобами танцювального фітнесу	9
Зоріна Л.В. (Рахнівка, Хмельницька обл.) Екологічне виховання молодших школярів: від теорії до практики (з досвіду роботи)	11
Кара С.І., Аксентьєва Н.В., Пилипенко Л.О., Бистрова А.О. (Бердянськ) Формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі	17
Книш С.І. (Бердянськ) Психологічний супровід як засіб реабілітації особистості	20
Колесникова Н.Н., Раевич Р.А. (Беларусь) Изучение типов темперамента спортсменов-единоборцев и механизмов их психологической защиты	22
Колесникова Н.Н., Раевич Р.А. (Беларусь) Типы профессионального поведения спортсменов-единоборцев	25
Коляда Е.В., Кисель Д.И. (Беларусь) Техника безопасности во время занятий спортивными играми (футбол)	30
Красникевич Д.В. (Беларусь) Совершенствование методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста	32
Кузнецова Е.Т., Коляда Е.В. (Беларусь) Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой	35
Лупаренко С.Є. (Харків) Проблема фізичного розвитку і збереження здоров'я дітей в Україні (1954-1990 рр.)	39
Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В. (Київ) Характеристика психоемоційного статусу та окремих показників якості життя дівчат-підлітків з надлишковою масою тіла	44
Чен Пен (Київ) Передумови успішності занять баскетболом студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання	47
Яковлев А.Н. (Білорусь) Инновационные формы физического воспитания студенческой молодежи	50

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Білаш Є.В. (Кременчук) Професійна підготовка майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти з предметних спеціалізацій, та фахівців фізичної культури і спорту.	54
Голуб Д.О. (Бердянськ) Особливості методики навчання технічним прийомам у нападі на заняттях з футболу для юних футболістів	56
Грибан Г.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. (Житомир) Екологічна освіта здобувачів в процесі фізичного виховання	60
Данило С.М., Шапрапов В.В. (Бердянськ) Деякі аспекти специфіки готовності до професійної діяльності фітнес-тренера	63

Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П. (Хмельницький) Забезпечення якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти як сучасний тренд вищої освіти	66
Кузнецова Е.Т., Маринич Т.В., Коляда Н.В. (Беларусь) Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания	69
Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н. (Беларусь) Теоретические аспекты преемственности профессиональной подготовки специалистов в системе профессионального образования	73
Ляхова І.М. (Запоріжжя) Рухова активність майбутніх фахівців фізичної терапії, ерготерапії як запорука здоров'я	77
Майвалдова О.В. (Бердянськ) Soft skills – невід'ємна складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти	79
Мацухова Є.Є., Мацухов Д.Б. (Бердянськ) Аквааеробіка, як засіб оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти	84
Самсутіна Н.М., Сапах Т. (Бердянськ) Зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю	87
Станчевський М.М. (Бердянськ) Методика навчання нападаючому удару у волейболі на уроках фізичної культури для школярів 12-13 років	90

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Безкоровайна Л.В. (Запоріжжя) Туризмологія як наукова складова інфраструктури туризму в умовах парадигми сталого розвитку	94
Безкоровайна Л.В., Літвінова-Головань О.П., Бабій В.Г., Пиптюк П.Ф. (Запоріжжя) Інфраструктура туризму в координатах парадигми сталого розвитку: проектування програм із фізичного виховання	96
Єфімова А.І., Дніпровська Є.В. (Бердянськ) Особливості методики та техніки масажу дітей раннього віку	99
Кузьменко В.Ю., Копчинська Ю.В. (Київ) Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, як фактор власної освітньої траєкторії	106
Осіпов В., Булгаков Р. (Бердянськ) Використання міжнародної класифікації функціонування (МКФ) у реабілітаційній практиці	108
Расторгуєва І.С. (Бердянськ) Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями	113
Хомицевич Д.И. (Пинск, Беларусь) Вальгусная деформация стоп у детей	115
Христова Т.Є. (Мелітополь) Синергічний підхід до рухової реабілітації людей з інвалідністю	121
Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M. (Berdiansk, Wisconsin (USA)) Practical training of specialists in physical therapy and occupational therapy	124

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анастасова О.Ю., Писанець І.В. (Бердянськ) Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла	128
--	-----

Ганаба С.О. (Хмельницький) Тіло як інструмент пізнання: практики навчальної діяльності	131
Шаповалова Т.Г. (Маріуполь) Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов – будущих преподавателей физической культуры	134
Шеховцева О.Г. (Бердянськ) Формування у студентів Бердянського медичного фахового коледжу санітарно-гігієнічної культури як передумови збереження здоров'я	137

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Гнатюк В.В., Сухарєв Р. (Бердянськ) Основні причини збільшення кількості сцифоїдних медуз <i>Aurelia aurita</i> та <i>Rhizostoma pulmo</i> в Азовському морі	141
Павлова А. (Бердянськ) «Зелені студії»: на перетині літературознавства та екології	142
Некрасов Г.Г. (Бердянськ) Вплив спортивних ігор на здоров'я студентської молоді	144
Некрасов Г.Г., Єфименко Т.В. (Бердянськ) Основні способи загортовування та його вплив на організм студентської молоді	148
Писаренко С.М., Хіврич І.І. (Бердянськ) Формування здорового способу життя студентської молоді	154
Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С, Ребар І.В. (Мелітополь) Wrestling as a means of sportizing physical culture classes for university students	156
Котова О.В., Проценко А.А., Кірієнко О.Г. (Мелітополь) Sports games as a means of developing professionally important qualities of students in the process of physical education	160
Суханова Г.П., Іваненко В.В., Купрєєнко М.В. (Мелітополь) Formation of a healthy educational environment in physical education classes in higher education	164
Самойленко В.Л. (Бердянськ) Використання мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку	170
Писаренко С.М., Анастасова О.Ю. (Бердянськ) Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні	172
Лукіяничук В.Л. (Київ) Організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави	174