

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).17

Корольчук Б.В.
аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ЗАНЯТЬ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В СПОРТИВНИХ КЛУБАХ ІЗ ПЛАВАННЯ

Враховуючи популярність плавання серед дітей та перспективність організації фізичного виховання молодших школярів у спортивних клубах, в навчально-тренувальний процес молодших школярів запроваджено визначені організаційно-методичні підходи та перевірено їх ефективність. Для цього використано методику скринінгової оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей, яка дозволяє перевірити адекватність педагогічного впливу в процесі занять з вихованцями спортивного клубу з плавання. **Мета роботи** – довести ефективність запропонованих підходів до організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання. У дослідженні проводилося на базі клубу з плавання «Sportrend», в якому прийняло участь 73 молодших школяра. Під час дослідження використовувалися такі методи як моніторинг фізичного стану дітей, методика оцінки індивідуальних адаптаційно-резервних можливостей їх організму, статистичний аналіз. **Результати.** Установлено, що запропоновані організаційно-методичні підходи до проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання зумовили статистично значуще ($p < 0,05$) покращення індексів Рорера, Робінсона та Кердо, а також збільшення показника адаптаційно-резервних можливостей їх організму. Попри відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) змін частки обстежених із гармонійним фізичним розвитком, спостерігалась тенденція до її зростання. Водночас, доведено статистично значуще ($p < 0,05$) зростання часток дітей із хорошою і відмінною оцінкою індексу Робінсона та сприятливим індексом Кердо, що стало причиною статистично значущому ($p < 0,05$) збільшенню частки обстежених із задовільною адаптацією. Коефіцієнт ефективності здоров'язберігаючої спрямованості навчально-тренувального процесу склав 9,25 ум.од. **Висновок.** Отриманий результат доводить ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів при розробці занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Ключові слова: клуб, плавання, діти, адаптаційно-резервні можливості, підходи, динаміка.

Korolchuk B.V. Efficiency of organizational and methodological approaches to classes with junior school students in swimming sports clubs. The popularity of swimming among children is quite high. Also a promising form of organization of physical education of primary school children is classes in sports clubs. Assessment of adaptation and reserve capabilities allows you to check the quality of the educational and training process of junior high school students and its health orientation. Organizational and methodological approaches have been introduced into the educational and training process of the pupils of the swimming sports club and their effectiveness has been tested. For this purpose, the method of screening assessment of adaptive-reserve capabilities of children's bodies was used. **The purpose of the work** to prove the effectiveness of the proposed approaches to the organization of training sessions for children of primary school age in swimming sports clubs. The study was conducted on the basis of the swimming club "Sportrend", which was attended by 73 junior high school students. The study used such methods as monitoring the physical condition of children, methods of assessing the individual adaptive and reserve capabilities of their body, statistical analysis. **Results.** It was found that the proposed organizational and methodological approaches to conducting classes with children of primary school age in a swimming club led to a statistically significant ($p < 0.05$) improvement in the Rohrer, Robinson and Kerdo indices. There was also an increase in the adaptive capacity of their body. Despite the absence of statistically significant ($p > 0.05$) changes in the share of subjects with harmonious physical development, there was a tendency to increase. At the same time, a statistically significant ($p < 0.05$) increase in the proportion of children with a good and excellent Robinson index and a favorable Kerdo index was demonstrated, which contributed to a statistically significant ($p < 0.05$) increase in the proportion of subjects with satisfactory adaptation. The coefficient of efficiency of the health-preserving orientation of the educational and training process was 9.25 units. **Conclusion.** The obtained result proves the effectiveness of the proposed organizational and methodological approaches in the development of classes with children of primary school age in the swimming sports club.

Keywords: club, swimming, children, adaptation-reserve possibilities, approaches, dynamics.

Постановка проблеми. Українські вчені фіксують підвищення рівня захворюваності, погіршення фізичного та нервово-психічного розвитку, зниження рівня фізичної підготовленості молодших школярів на тлі зниження їх мотивації до занять фізичною культурою і спортом [1, 6, 9]. Відтак закономірною відповіддю на існуючі виклики є широке обговорення науковцями питань удосконалення фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, пошук шляхів організації навчально-тренувального процесу з чіткою його орієнтацією на здоров'язбереження [4, 11].

Одним із критеріїв ефективності системного впливу на організм дитини занять фізичними вправами за даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України – це рівень адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) організму дитини, який статистично значуще ($p < 0,05$) залежить від умов для її фізичного виховання у школі, рівня та розподілу навчального навантаження, організації фізичного виховання у школі та якості проведення уроку фізичної культури [5]. З іншого боку, розподіл групи дітей за вказаним показником дозволяє оцінити здоров'язберігаючу спрямованість навчально-виховного процесу.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить про наявність напруження механізмів адаптації в сучасних молодших школярів, що відповідає донозологічному стану [1, 11].

Враховуючи перспективність організації фізичного виховання молодших школярів у спортивних клубах [2, 3], а також систематизуючи результати досліджень науковців, ми припустили, що застосування запропонованої методики скринінгової оцінки АРМ дозволяє перевірити адекватність педагогічного впливу в процесі занять з вихованцями спортивного клубу з плавання, що і обумовило вибір теми.

Мета роботи – довести ефективність запропонованих підходів до організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання.

Методи дослідження – моніторинг фізичного стану дітей, діагностика індивідуальних адаптаційно-резервних можливостей їх організму, статистичний аналіз [7, 8, 9].

У дослідженні, що відбувалось на базі клубу з плавання «Sportrend», прийняло участь 73 молодших школяра.

Для перевірки гіпотези про підпорядкування емпіричних даних нормальному закону розподілу використовувався критерій Шапіро-Уїлка [12].

Оскільки не всі порівнювані вибіркові сукупності підпорядковувалися нормальному закону розподілу, середні показники представлено у вигляді медіани й 25 та 75 перцентилів (Me (25; 75)), а для їх порівняння до і після дослідження використовувався непараметричний Т-критерій Вілкоксона.

У ході вивчення динаміки складових АРМ, порівняння розподілів молодших школярів за частотою досліджуваного ефекту до і після дослідження здійснювалось за допомогою багатофункціонального критерію Фішера ϕ , який дозволяє аналізувати як незалежні та зв'язані вибірки.

За рівень статистичної значущості приймалася величина $\alpha=0,05$ ($p<0,05$). Якщо розраховане значення p виявлялося меншим 0,0001, його було представлено у вигляді $p<0,05$. У інших випадках наведено його значення, округлене до тисячної. Зауважимо, що для заданого рівня значущості критичне значення критерію Фішера ϕ становило 1,64.

Для обробки даних використовувався програмний пакет STATISTICA, розроблений компанією StatSoft (США).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Унаслідок здійсненого дослідження, запропоновано організаційно-методичні підходи до проведення занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання, які включають:

- готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні;
- розробку координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки;
- диференціацію змісту підготовки вихованців спортивних клубів із плавання з урахуванням індивідуальних особливостей їх організму та реакції на фізичне навантаження;
- налагодження тісної плідної взаємодії між суб'єктами навчально-тренувального процесу з метою досягнення максимальної його ефективності;
- систематичний моніторинг фізичного стану дітей шляхом упровадження різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності;
- встановлення ефективності навчально-тренувального процесу на основі методики оцінки його здоров'язберігаючої спрямованості.

Оцінка ефективності організаційно-методичних підходів до проведення занять з вихованцями спортивних клубів із плавання, відбувалась на основі визначення динаміки АРМ їх організму за період дослідження.

Розглянемо етапи виконання порівняльного аналізу динаміки складових АРМ дітей молодшого шкільного віку під впливом запропонованих підходів до організації занять з плавання в спортивному клубі на прикладі аналізу індексу Робінсона.

Виявлено, що після дослідження індекс Робінсона статистично значуще зменшився на 9,01 % ($T=28,5$; $z=7,16$; $p<0,05$) із (88,77; 9,80) до (80,78; 8,07) ум.од. Зазначимо, що попередня оцінка форми розподілу емпіричних даних засвідчила, що на відміну від даних після дослідження, які підпорядковуються нормальному закону розподілу ($W=0,988$; $p=0,712$), на початку дослідження вибірка спостережуваних даних не належить до нормальної генеральної сукупності ($W=0,957$; $p=0,013$).

Саме встановлений факт зумовив вибір непараметричного Т-критерію Вілкоксона для порівняння показників до і після дослідження. Завдяки здійсненому порівняльному аналізу, доведено удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи молодших школярів під впливом запропонованих організаційно-методичних підходів до проведення занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання.

Крім того, в ході дослідження за допомогою частотного аналізу виконувалась перевірка динаміки частки дітей з виявленим позитивним ефектом. Так, шляхом виконання відповідних розрахунків, представлених у таблиці (табл. 1), гіпотезу H_0 : «Частка дітей із хорошою і відмінною оцінкою індексу Робінсона в генеральній сукупності після дослідження не відрізняється від частки таких дітей до дослідження» було відхилено ($\phi^*_{емп.} = 4,63 > \phi_{кр} = 1,64$) й прийнято альтернативну їй гіпотезу H_1 : «Частка дітей із хорошою і відмінною оцінкою індексу Робінсона після дослідження перевищує частку таких дітей в генеральній сукупності до дослідження».

Таблиця 1

Розрахункова таблиця (кутове перетворення Фішера)

Контингент дітей	До дослідження		Після дослідження	
	n	частка	n	частка
ефекту немає (оцінка індексу Робінсона середня і погана)	45	0,62	18	0,25
ефект є (оцінка індексу Робінсона хороша і відмінна)	28	0,38	55	0,75
Усього	73	100	73	100
значення φ_1	1,34	значення φ_2	2,10	
$\varphi^*_{\text{емп.}}$	4,63			

Отже, частка молодших школярів з відмінною і хорошою оцінкою індексу Робінсона після дослідження статистично значуще зросла ($p < 0,05$), що свідчить про удосконалення рівня обмінно-енергетичних процесів, які відбуваються в їх організмі.

Аналогічним чином здійснено порівняння усіх складових АРМ до і після дослідження, а результати розрахунків наведено в таблиці (табл. 2).

Як можна пересвідчитися, у молодших школярів, що займаються плаванням у спортивному клубі, під впливом занять, розроблених на визначених у ході дослідження організаційно-методичних підходах, складові АРМ статистично значуще ($p < 0,05$) покращилися. Крім того, спостерігалась тенденція до збільшення часток дітей із позитивним ефектом від занять. Причому, статистично значуще ($p < 0,05$) зросла частка дітей із хорошою та відмінною оцінкою індексу Робінсона, а також із сприятливим вегетативним індексом Кердо. Водночас не вдалося довести статистично значущого ($p > 0,05$) збільшення частки молодших школярів із гармонійним фізичним розвитком, проте можна вказати, що позитивна тенденція простежувалась.

Таблиця 2

Вивчення динаміки складових адаптаційно-резервних можливостей дітей (n=73)

Показник / етап дослідження		Складові показника адаптаційно-резервних можливостей			Адаптаційно-резервні можливості, бал
		Індекс Рорера, кг·м ⁻³	Індекс Робінсона, ум.од.	Індекс Кердо, ум.од.	
Критерій Шапіро-Уїлка	до	W=0,960; p=0,021	W=0,957; p=0,013	W=0,924; p<0,01	W=0,881; p<0,01
	після	W=0,950; p=0,006	W=0,988; p=0,712	W=0,974; p=0,140	W=0,909; p<0,01
Середнє значення	до	12,39 (11,85; 12,98)	92,07 (81,88; 96,46)	28,42 (21,05; 32,98)	1,67 (1,67; 2,00)
	після	12,01 (11,38; 12,50)	80,17 (76,00; 84,00)	21,05 (16,67; 26,14)	2,00 (1,67; 2,33)
Приріст, %		-3,09	-12,90	-25,93	19,76
Розрахункові дані (Т-Вілкоксона)		T=217,0; z=6,23; p<0,01	T=28,5; z=7,16; p<0,01	T=238,0; z=5,80; p<0,01	T=98,5; z=4,07; p<0,01
Доведено статистично значущі зміни		+	+	+	+
Частка дітей з виявленим позитивним ефектом	до	76,71	38,36	16,44	4,29
	після	86,30	75,34	45,21	19,18
Приріст, %		9,59	36,98	28,77	14,89
Значення кутового критерію Фішера		1,50	4,63	3,87	2,93
Доведено статистично значущі зміни		-	+	+	+

Як можна пересвідчитися, у молодших школярів, що займаються плаванням у спортивному клубі, під впливом занять, розроблених на визначених у ході дослідження організаційно-методичних підходах, складові АРМ статистично значуще ($p < 0,05$) покращилися. Крім того, спостерігалась тенденція до збільшення часток дітей із позитивним ефектом від занять. Причому, статистично значуще ($p < 0,05$) зросла частка дітей із хорошою та відмінною оцінкою індексу Робінсона, а також із сприятливим вегетативним індексом Кердо. Водночас не вдалося довести статистично значущого ($p > 0,05$) збільшення частки молодших школярів із гармонійним фізичним розвитком, проте можна вказати, що позитивна тенденція простежувалась.

тенденція простежувалась.

Розподіл молодших школярів за АРМ до і після дослідження дозволяє вказати на позитивну динаміку: статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилась частка із високим рівнем АРМ, що характеризується задовільною адаптацією. Причому, коефіцієнт ефективності здоров'язберігаючої спрямованості навчально-тренувального процесу склав 9,25 ум.од., що доводить ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів при розробці занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Висновки. Популярність плавання серед дітей залишається достатньо високою. Крім того, перспективною формою організації фізичного виховання молодших школярів є заняття у спортивних клубах. У навчально-тренувальний процес вихованців спортивного клубу з плавання запроваджено організаційно-методичні підходи та за допомогою методики оцінки АРМ організму дітей перевірено їх ефективність та оздоровчу спрямованість навчально-тренувального процесу.

Оцінка складових АРМ дозволила виявити загальну тенденцію щодо їх поліпшення. Так, статистично значуще ($p < 0,05$) зменшилась оцінка індексу Рорера, що вказує на зменшення серед них кількості дітей із дисгармонійним фізичним розвитком за рахунок надлишкової маси тіла. Після дослідження частка молодших школярів із гармонійним фізичним розвитком збільшилась на 9,59% за рахунок зменшення частки дітей із низьким рівнем фізичного розвитку на 1,37 та з високим – на 8,22 %. Проте статистично значущого збільшення частки обстежених із гармонійним фізичним розвитком довести не вдалося ($p > 0,05$).

Установлено, що після дослідження індекс Робінсона статистично значуще зменшився на 9,01 % ($p < 0,05$), що вказує на удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи молодших школярів під впливом запропонованих організаційно-методичних підходів до проведення занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання. Так само, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилась частка молодших школярів із сприятливим вегетативним індексом Кердо.

Доведено, що оцінка АРМ молодших школярів, що займаються плаванням у спортивному клубі, статистично значуще ($p < 0,05$). Разом з тим, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилась частка дітей із задовільною адаптацією.

Зафіксовано, що коефіцієнт ефективності здоров'язберігаючої спрямованості навчального процесу склав 9,25 ум.од. Отриманий результат доводить ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів при розробці занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Перспективи подальших досліджень полягають у залученні до дослідження широкого кола досліджуваних, що в подальшому дало б змогу простежити динаміку АРМ їх організму залежно від статі та віку.

Література

1. Андрєєва ОВ, Саїнчук ОМ. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;2:3-8.
2. Копилов ПІ. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016;10(80):55-8.
3. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38
4. Михно ЛС. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки [дисертація]. Суми, 2017. 259 с.
5. Скринінгова оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей шкільного віку: методичні рекомендації. ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України». Київ, 2013. 21 с.
6. Сухомлинов РО. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів [автореферат]. Київ, 2021. 30 с.
7. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport. 2019;19:1030-1034.
8. Byshevets N, Iakovenko O, Stepanenko O, Serhiyenko K, Yukhno Y, Goncharova N, Blazhko N, Kolchyn M, Andriyenko H, Chyzhevska N. and Blystiv T. Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. Sport Mont. 2021;19(S2):171-175. DOI: 10.26773/smj.210929.
9. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V., Serhiyenko K., Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport. 2019;19:2062-2065.
10. Dudko M, Khrypko I, Bishevets N. The gender approach in the physical education system. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017;1(37):12–17.
11. Kashuba V, Goncharova N, Butenko H. Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2018;8(6):469-77. Доступно: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6579>.
12. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S., Bukhovets B, Grygus I, Napierala M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2020;8(5):249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513.

Reference

1. Andriyeva OV, Sainchuk OM. (2014). Pidkhody do otsinky rivnia zdorovia ta adaptatsiinykh mozhlyvostei shkoliariv mladshykh klasiv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2, 3-8.

2. Kopylov P.I. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformuvального navchannia plavannia molodshykh shkolariv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. 10(80), 55-8.
3. Korolchuk B. (2019). Klubna systema z plavannia yak osnovna forma orhanizatsii shkilnoho sportu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2019;3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38
4. Mykhno L.S. (2017). Fizychnе vykhovannia molodshykh shkolariv na osnovi zastosuvannia zasobiv yoha-aerobiky: dys. ... k. n. fiz. vykh. Sumy, 259s.
5. Skryninhova otsinka adaptatsiino-rezervnykh mozhlyvostei ditei shkilnoho viku: metodychni rekomendatsii. DU «Instytut hihieny ta medychnoi ekolohii im. O.M. Marzieieva NAMN Ukrainy». Kyiv, 2013. 21 s.
6. Sukhomlynov R.O. (2021). Orhanizatsiino-metodychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti ditei doshkilnoho viku v umovakh dytiachykh futbolnykh klubiv: avtoreferat. Kyiv, 30 s.
7. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport. 19, 1030-1034.
8. Byshevets N, Iakovenko O, Stepanenko O, Serhiyenko K, Yuhno Y, Goncharova N, Blazhko N, Kolchyn M, Andriyenko H, Chyzhevska N. and Blystiv T. (2021). Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. Sport Mont, 19 (S2), 171-175. DOI: 10.26773/smj.210929.
9. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, et all (2019). Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 19, 2062-2065.
10. Dudko M, Khrypko I, Bishevets N. (2017). The gender approach in the physical education system. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1(37), 12–17.
11. Kashuba V, Goncharova N, Butenko H. Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2018;8(6):469-77. Доступно: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6579>.
12. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S., Bukhovets B. et all. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).18
УДК 616.748-057.874

Лівак П. Є.
кандидат юридичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського гуманітарного інституту
Корженко І. О.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського гуманітарного інституту
Гулько Т. О.
студентка спеціальності «Реабілітація та масаж», кафедра теорії та методики фізичного виховання,
Український гуманітарний інститут

ПЛОСКОСТОПІСТЬ: МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ

У даній роботі авторами було досліджено методи профілактики та лікування плоскостопості. З'ясовано, що аналізована проблема була і залишається актуальною незважаючи на науковий прогрес та великі успіхи у медичній галузі за останні десятиліття. Зростанню захворювань сприяє несерйозне ставлення людей до цієї патології, адже мало хто замислюється про масштаб проблеми. Підтверджено, що плоскостопість негативно впливає не лише на опорно-рухову систему, а й на інші системи органів і стан організму в цілому. Також з'ясовано, що наявність плоскостопості може вказувати на загальний стан здоров'я людини. Сьогодні проблема надання допомоги дорослим і дітям із порушенням функції стопи зберігає свою актуальність і значимість. Автором встановлено вплив засобів фізичного виховання спрямованих на вирішення досліджуваної проблеми, щодо попередження деформації стопи. Здійснена спроба розробки практичних рекомендацій, щодо рухливості в гомілковостопному суглобі та склепінні стопи у взаємозв'язку з моторною функцією. Виявлено, що для попередження розвитку та корекції плоскостопості надзвичайно важливо саме в дитячому віці діагностувати деформацію стопи і вжити реабілітаційні заходи. У розвитку цієї хвороби беруть участь три основні чинники: зміни в загальному фізичному стані, порушення в розподілі фізичного навантаження на опорно-руховий апарат та вроджена схильність. Аналіз наукової літератури показав, що на сьогодні система реабілітації дітей з ортопедичною патологією передбачає використання різних засобів та методів кінезіотерапії, де особливе місце відводиться гімнастичним та спортивно-прикладним вправам, спрямованим на зміцнення м'язів, які формують склепіння стопи. Виявлено, що в основі більшої частини діагностованих випадків плоскостопості лежить слабкий тонус м'язового скелета гомілки та стопи, а також надмірне навантаження на ноги, яке викликане тривалим перебуванням у вертикальному положенні. Автором було надано оптимальне визначення поняття плоскостопості, описано його види та форми, названо основні причини виникнення та симптоми, розглянуто методи профілактики, лікування та корекції.

Ключові слова: плоскостопість, опорно-рухова система, діагностика, патологія, реабілітація.