

М. В. Прозар

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТОК 4-5 КЛАСІВ ТА ЇХ ВІДПОВІДНІСТЬ ІСНУЮЧИМ СТАНДАРТАМ І НОРМАТИВАМ

У статті подані результати дослідження показників фізичного стану дівчаток 4-5 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Кам'янець-Подільський № 9, 12, 14 та їх відповідність існуючим стандартам і нормативам. У результаті педагогічного експерименту виявлено недостатній рівень розвитку функціональних показників та показників фізичних якостей дівчаток. Деякі причини зазначеного пов'язані із неналежним урахуванням: особливостей морфофункціонального дозрівання дівчаток у період 9-11 років при визначенні оптимальних параметрів фізичних навантажень; чутливих періодів розвитку фізичних якостей при виборі спрямованості цих навантажень; розсіяної неспецифічної реакції організму, що виникає у випадку використання різних за спрямованістю навантажень. Не менш важливими є також низька мотивація й інтерес учнів до занять фізичними вправами та вивчення, починаючи із 5-го класу, одразу трьох нових спортивних ігор.

Ключові слова: фізичний стан, учениці 4-5 класів, функціональні показники, фізичні якості, програма з фізичної культури.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі переважає більшість учнів загальноосвітньої школи відзначається незадовільним фізичним станом. Водночас незаперечним є факт високої ефективності занять фізичними вправами для його корекції та покращення. У зв'язку з цим покращення фізичного стану учнів є одним із найважливіших і першочергових завдань сучасної системи фізичного виховання у загальноосвітній школі [13; 24].

Реалізація змісту програм фізичного виховання у початковій і основній школах [14; 21] на сучасному етапі відзначається комплексом недоліків. Останні дослідження в цьому напрямі та практичний досвід учителів фізичного виховання дозволяють конкретизувати причини цих недоліків. Зокрема значна їх кількість відзначається низькою моторною щільністю, насамперед у зв'язку із методичними особливостями вивчення матеріалу з гімнастики і початкового етапу вивчення спортивних ігор, – відзначаються низькими фізичними навантаженнями [7; 23].

Іншою причиною є недостатнє урахування побажань учнів щодо використання на уроках певних видів фізичних вправ, – разом з недостатньою руховою активністю сучасних дітей, передусім у позаурочний час [22], а також з іншими вищезазначеними причинами, – все це негативно позначається на інтересі й мотивації учнів до виконання завдань уроків означеного змісту та систематичних занять фізичними вправами у позаурочний час [10; 20].

Формулювання цілей дослідження.

Мета та завдання дослідження полягає у порівняльній характеристиці показників фізичного стану дівчаток 4-5 класів й їх відповідність існуючим стандартам та вимогам.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учениць 4-5 класів.

Предмет дослідження – особливості показників фізичного стану дівчаток 4-5 класів.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові, а саме аналіз і систематизацію; педагогічні (педагогічне тестування), медико-біологічні (спірометрію, пульсометрію, динамометрію, сфінгоманометрію, антропометрію); математико-статистичні.

Вивчали функціональні показники та показники фізичної підготовленості у 62 дівчаток, які були ученицями 4 класів, відповідно 46 дівчаток 5 класів ЗНЗ №№ 9, 12, 14 м. Кам'янця-Подільського. У першій групі такими були: ЖЄЛ, ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, після 45 с відпочинку, систолічний і діастолічний АТ, а також індекси, що широко використовуються фахівцями для характеристики стану функціонування систем організму розвитку функцій, — життєвий (ЖІ), силовий (СІ), Робінсона (РІ), Руф'є (РІ), ваго-зростовий індекс (ВЗІ) [1; 5].

Результати дослідження та їх обговорення. Питання вивчали для визначення ефективності фізичного виховання в аспекті досягнення ученицями 4-5 класів у показниках фізичного стану необхідного рівня. При цьому враховували, що на початку навчання у 4-му класі дівчаткам виповнюється 9 або 10 років, наприкінці, а також на початку навчання у 5-му класі – відповідно 10 і 11 років, наприкінці 5-го класу – 11 і 12 років.

Порівнюючи одержані дані й вікові нормативи оцінки виявили таке. **Морфологічні показники.** Згідно використаних стандартів [12; 15] середнє значення довжини тіла *дівчаток* 9 років повинно становити 132,4±0,6 см., 10 років – 137,8±0,67, 11 – 145,7±0,54, 12 – 153,7±0,7 см. Отримані дані засвідчили, що довжина тіла досліджуваних дівчаток практично не відрізнялася від визначеного стандартами. Аналогічний результат отримали у масі тіла, середнє значення якої згідно стандартів у 9 років становить 29,7±0,5 кг, у 10 років – 32,8±0,64, 11 – 38,4±0,39, 12 – 44,9±0,99 кг.

Вищезазначене дозволило зробити висновок: досліджувані морфологічні показники дівчаток покращуються протягом навчання у 4-5 класах, а середні значення у кожній віковий період відповідають визначеним стандартами, що свідчить про відсутність відхилень їх фізичного розвитку від визнаних норм і стандартів.

Функціональні показники. Використовуючи стандарти [12; 16] виявили, що ЧСС у спокої досліджуваних *дівчаток* протягом навчання у 4-5 класах значно більша від середнього значення стандартів. Зокрема, на початку навчання у 4-му класі ЧСС складала 92,8±1,24 ск./хв⁻¹, тоді як повинна становити (згідно стандартів) 83,8±0,62 та 81,1±0,91 ск./хв⁻¹ у дівчаток 9 і 10 років відпо-

відно. Наприкінці 4-го класу ЧСС складала $90,1 \pm 1,13$ ск./хв⁻¹, на початку 5-го – $95,7 \pm 1,86$ ск./хв⁻¹ при середньому значенні стандартів для 10-11-річних $81,1 \pm 0,91$ і $79,6 \pm 0,58$ ск./хв⁻¹ відповідно, а наприкінці 5-го класу – $96,9 \pm 1,77$ ск./хв⁻¹ (середнє значення для 11-12-річних $79,6 \pm 0,58$ і $72,2 \pm 0,61$ ск./хв⁻¹).

Аналогічну картину розбіжностей виявили при порівнянні отриманих даних із середніми значеннями стандарту систолічного і діастолічного АТ дівчаток, що у 9 років повинні становити відповідно $87,2 \pm 0,71$ і $54,2 \pm 0,85$ мм рт. ст, у 10 – $88,8 \pm 0,73$ і $54,9 \pm 0,91$, 11 – $97,4 \pm 0,96$ і $63,4 \pm 0,95$, 12 – $95,1 \pm 1,08$ і $61,8 \pm 0,92$ мм рт. ст [12]. У нашому випадку вони склали: на початку 4-го класу (9-10 років) – $104,8 \pm 1,0$ і $66,4 \pm 0,63$ мм рт. ст, наприкінці 4-их та на початку 5-их класів (10-11 років) – відповідно $104,5 \pm 0,87$ і $65,8 \pm 0,54$, $105,5 \pm 1,47$ і $69,3 \pm 1,11$ мм рт. ст, наприкінці 5-го класу (11-12 років) – $108,6 \pm 1,36$ і $71,2 \pm 1,03$.

Зазначене свідчило про певний несприятливий стан функціонування у спокої серцево-судинної системи досліджуваних дівчаток протягом їх навчання у 4-5 класах. Підтверджували це значення індексу Руф'є: на початку і наприкінці навчання у 4-му класі вони відповідали нижчому від середнього, на початку і наприкінці навчання у 5-му класі – низькому рівням функціонування серцево-судинної системи у спокої, оскільки склали відповідно $96,62 \pm 1,34$, $93,97 \pm 1,14$ та $100,74 \pm 2,33$, $105,17 \pm 2,3$ ум. од. Нормативні значення, що свідчать про низький та нижчий від середнього рівні, знаходяться у межах відповідно 101 і більше та 91-100 ум. од [3; 11].

Аналогічною тенденцією погіршення відзначався стан функціонування серцево-судинної системи дівчаток після виконання дозованого фізичного навантаження. Зокрема значення індексу Робінсона на початку і наприкінці навчання у 4-му класі склали відповідно $12,49 \pm 0,43$ та $12,62 \pm 1,34$ ум. од. (нормативні значення нижчого від середнього рівня – 11-13 ум. од.), у 5-му класі – $14,76 \pm 0,51$ та $14,17 \pm 0,48$ ум. од. (нормативні значення 14 і більше ум. од. відповідають низькому рівню).

Стан функціонування дихальної системи досліджуваних дівчаток відзначався таким. ЖЄЛ на всіх етапах отримання даних знаходилась у межах середнього значення стандартів, що у 9 років складає $1515 \pm 27,3$ мл, у 10 – $1792 \pm 29,4$, 11 – $1874 \pm 21,5$, 12 – $2002 \pm 36,9$ мл. Значення життєвого та ваго-зростового індексів дівчаток на всіх етапах отримання даних відповідали середньому рівню, за винятком останнього на початку і наприкінці 4-го класу, що відповідали вищому від середнього рівню. Зазначене засвідчувало прийнятну ефективність функціонування системи, що забезпечує організм киснем.

Стан функціонування нервово-м'язового апарату дівчаток за значеннями силового індексу на початку і наприкінці 4-их та 5-их класів відповідав нижчому від середнього рівню. Про це свідчили дані порівняння нормативних та отриманих нами значень. Останні склали: на початку і наприкінці 4-го класу – відповідно $41,97 \pm 1,27$ та $43,64 \pm 1,24$ ум. од., 5-го класу – $47,39 \pm 1,4$ та $47,04 \pm 1,32$ ум. од. Нормативні значення, що знаходяться у межах 46-50 ум. од., відображають нижчий від середнього рівень вияву цього показника [3; 11; 16].

Отже у дівчаток в досліджуваній період покращується стан функціонування м'язової системи, залишається на досягнутому рівні й погіршуються відповідно стан функціонування киснезабезпечуючої системи та серцево-судинної у спокої, після дозового фізичного навантаження, а також функції із забезпечення метаболічних реакцій.

Зазначене у вибірці свідчить про неналежний стан функціонування серцево-судинної системи у спокої та після дозового фізичного навантаження, оскільки досягає низького рівня. Водночас інтерпретація цих даних у комплексі [3] свідчить про значне погіршення фізичного здоров'я учениць 4–5 класів.

Ураховуючи, що головним засобом покращення здоров'я (а значить і функціональних показників) є фізичні вправи, одна із причин виявленого полягає у неадекватних навантаженнях, використаних в процесі фізичного виховання досліджуваних учениць. Це може бути зумовлено низькими параметрами [7; 9] та (або) спрямованістю навантажень, що не сприяє позитивній зміні стану функціонування зазначених систем, отриманим розсіяним ефектом, наслідком якого є відсутність формування необхідної адаптації [19]. Такий висновок витікає із даних про можливість дітей досліджуваного віку досягати значно кращих показників аніж виявлені [8; 16], а також з однакової тенденції зміни певних функціональних показників, незважаючи на існуючі розбіжності у морфофункціональному дозріванні дівчаток і хлопчиків, яке неоднаково позначається на зміні цих показників в певному віці [2].

Фізична підготовленість. Використовуючи 12-бальну шкалу оцінювання, існуючі нормативи фізичної підготовленості учнів [4; 6] та вік досліджуваних дівчаток, вивчили стан вияву показників такої підготовленості на етапах їх навчання у 4-5 класах.

Дані порівняння нормативних і встановлених нами у тестових завданнях результатів свідчили, що частота рухів дівчаток на початку і наприкінці навчання у 4-их та 5-их класах відповідала достатньому рівню розвитку, оскільки її вияв на цих етапах оцінювався балом «8».

Швидкісна сила дівчаток за результатами бігу 20 м з ходу протягом навчання у 4-му класі відзначалася достатнім рівнем розвитку, що оцінювався балом «7», тоді як у 5-му класі – середнім рівнем (бал «6»).

Вибухова сила м'язів верхніх кінцівок дівчаток за результатами метання набивного м'яча сидючи на початку 4-го класу відповідала достатньому (узагальнений бал «9»), тоді як наприкінці – середньому рівню (бал «6»), на початку 5-го класу – знову достатнім (бал «9»), наприкінці – середнім (узагальнений бал «6») рівнями розвитку.

Що стосується вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, то тут виявили дещо іншу тенденцію. Так на початку 4-го класу середній результат свідчив про достатній рівень (узагальнений бал «4») розвитку цієї фізичної якості, наприкінці – ближче до початкового рівня, оскільки отриманий результат у 10-річних оцінювався балом «5», у 11-річних – балом «2».

Розвиток рухливості у плечових суглобах на кожному етапі оцінювався як початковий, оскільки результати дівчаток у викруті

мірної лінійки за спину оцінювалися балом «2». Протягом навчання результат змінювався, а саме зменшувався до початкового рівня, оскільки на етапах оцінювався так: на початку у 10-річних – балом «4», 11-річних – балом «2», наприкінці – у 11- і 12-річних – балом «2».

За результатами нахилу вперед сидючи гнучкість дівчаток протягом навчання у 4-му класі знаходилася на середньому рівні розвитку (бал «8»), на початку навчання у 5-му класі – на початковому (бал «3»), а наприкінці – середньому (бал «4») рівнях.

Розвиток координації у метаннях на дальність провідною рукою та у циклічних локомоціях на кожному етапі відзначався середнім (бал «6»), у метаннях на дальність непровідною рукою – достатнім (бал «7») рівнями. Розвиток координації в акробатичних рухових діях відзначався тим, що на початку 4-го класу відповідав достатньому, наприкінці – середньому рівням, оскільки отриманий у першому випадку результат 9-річних дівчаток оцінювався балом «8», 10-річних – балом «7», у другому випадку – 10- та 11-річних дівчаток – відповідно балом «7» і «2».

На початку 5-го класу розвиток цієї фізичної якості залишився на досягнутому рівні, а наприкінці – відповідав лише початковому рівню, оскільки результат 11- і 12-річних дівчаток оцінювався балом «3» та «2» відповідно.

Абсолютна м'язова сила дівчаток за результатами кистьової динамометрії на початку і наприкінці навчання у 4-их та 5-их класах відповідала середньому рівню розвитку (узагальнена оцінка у межах 5-7 балів). Водночас оцінки учениць, які мали різний вік, але навчалися в одному класі, відрізнялися: на початку 4-го класу у 9-річних вона складала «9» балів, тоді як у 10-річних – «4» бали, наприкінці – у 10- і 11-річних – відповідно «5» і «3» балів; на початку 5-го класу (10- і 11-річні) – «8» та «6», наприкінці (11- і 12-річні) – «6» та «4».

Зовсім іншим результатом відзначався розвиток загальної витривалості. Так на початку 4-го класу він відповідав середньому рівню (узагальнений бал «5»), на інших етапах – початковому, що засвідчувало дуже низький рівень розвитку цієї фізичної якості.

Отже одержані дані засвідчують невисокий рівень фізичної підготовленості дівчаток, які були учнями 4-5 класів, та тенденцію до погіршення більшості її показників із віком.

Висновки.

1. Одна із причин виявленого полягає у реалізації в процесі фізичного виховання вказівок чинної програми [21] щодо розвитку різних фізичних якостей учнів. Останнє передбачає залучення в процес розвитку різних функцій, режимів енергозабезпечення і механізмів центральної регуляції, що призводить до формування розсіяної неспецифічної реакції організму [19]. Характерним для неї є незначне короточасне напруження широкого кола фізіологічних механізмів та відсутність глибоких змін з боку гомеостатичних констант організму, належного оперативного, а отже адаптаційного ефектів, суттєво покращення навіть однієї функції, на яку впливали.

Підтверджують зазначене вищенаведені дані щодо зміни функціональних показників учнів, оскільки між рівнем фізичної

підготовленості та функціонуванням органів й систем організму існує міцний позитивний зв'язок [9; 17].

Іншим підтвердженням цього висновку є відсутність приросту більшості показників фізичної підготовленості, що у цьому віці знаходяться в сенситивному періоді розвитку: у дівчаток 9-10, 10-11 років – практично всі досліджувані фізичні якості [5].

2. Наступною причиною отриманого результату є недостатні мотивація й інтерес дівчаток до занять фізичними вправами, що не сприяє вирішенню завдання із забезпеченням необхідної величини фізичних навантажень [10; 18]. Не сприяє цьому також вивчення, починаючи із 5-го класу, матеріалу двох нових спортивних ігор: на перших етапах низькою є моторна щільність таких уроків; на вирішення завдання відводять значну кількість уроків. У зв'язку з цим не досягаються величини фізичних навантажень, необхідні для формування адаптаційного ефекту, внаслідок чого маємо виявлені нами незначні позитивні, у деяких випадках – негативні зміни функціональних показників і показників фізичної підготовленості учнів.

Таким чином, реалізація чинного змісту фізичного виховання у 4-5 класах відзначається низькою ефективністю у покращенні фізичного стану учнів, передусім таких його компонентів як функціональні показники і фізична підготовленість.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідження показників фізичного стану хлопчиків 4-5 класів й їх відповідності встановленим нормативам і стандартам.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андреева. – К., 2002. – 20 с.
2. Антропова М.В. Здоровье и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников, завершивших начальное обучение / М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, А.М. Кузнецова [и др.] // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №3. – С. 16-21.
3. Апанасенко Г.А. Медицинская валеология : учебник [для студ. высших учеб. заведений] / Г.А. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
4. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів] / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
5. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – К., 1995. – 36 с.
7. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.А. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Изаак С.И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С.И. Изаак. – М., 1997. – 21 с.

8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 231 с.
9. Круцевич Т.Ю. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безвержня // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. тр. VII Междун. науч. конгр., г. Москва, 21-24.5.2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 262-263.
10. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. – 195 с.
11. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / А.С. Куц. – К. : Искра, 1993. – 255 с.
12. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і сп. : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
13. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи / Т.Ю. Круцевич, В.М. Єрмолова, А.І. Іванова [та ін.]. – К. : Освіта, 2012. – С. 331-385.
14. Оценка физического развития детей отдельных регионов Украины в возрасте от 1-14 лет / А.М. Нагорная, Н.И. Хижняк, А.В. Оснач [и др.]. – К. : Республиканский центр научной мед. информации, 1999. – 54 с.
15. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю : теорія, практика, методи дослідження : монографія / І.В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 144 с.
16. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. – Донецьк : Дон НУ, 2003. – 436 с.
17. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 158 с.
18. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк : Новый мир. УКЦентр, 1999. – 336 с.
19. Слюсарчук В.В. Стан сформованості та складові інтересу третьокласників до занять фізичними вправами / В.В. Слюсарчук // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2010. – №12. – С. 140-142.
20. Фізична культура і здоров'я. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5-9 класи. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 110 с.
21. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Чернявський. – К., 2011. – 20 с.
22. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Д. Швай, 2000. – 22 с.
23. Швець О.П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.П. Швець. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.

We investigated the effectiveness of the current content of physical education to improve the physical condition of pupils of 4-5 classes. Using general (analysis, synthesis, generalization, systematization) pedagogical (educational testing, pedagogical experiment) and med-

ical-biological research methods (anthropometry, pulsometry, sfih-momanometriyu, dynamometry, spirometry) found insufficient efficiency of solving its appointed task: physical fitness marked improvement only individual indicators, functional performance – different direction for trends to change. In determining the optimal parameters of physical activity necessary to pupils in grade 4 they contributed, especially of the musculoskeletal system, 5 class – the improvement of the functioning of the cardiovascular and respiratory systems in heavy exercise. Improving physical fitness contribute careful consideration of sensitive periods of physical qualities of girls studied age group.

Key words: physical condition, student 4-5 classes, functional performance, physical quality program of physical training.

Отримано: 21.10.2015

УДК 616.718.8-053.4:[616.084+615.8]

А. В. Серета

ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПЛОСКОСТОПІСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті розглянуто проблему ранньої діагностики порушень та розладів нижніх кінцівок, зокрема стоп. Доведено актуальність своєчасної профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату (ОРА) засобами фізичної реабілітації. На основі аналізу спеціальної та науково-методичної літератури, дано визначення поняття плоскостопості та описано її види і форми. У статті висвітлили розповсюджені методи діагностики плоскостопості.

Зазначено, що наслідки плоскостопості негативно впливають на формування постави, діяльність органів та систем організму і, в тяжких випадках, може призводити до інвалідності.

У статті представлений комплекс лікувальної фізичної культури (ЛФК) для профілактики і корекції плоскостопості у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діагностика, профілактика, корекція, плоскостопість, дошкільний вік, лікувальна фізична культура, фізична реабілітація.

Постановка проблеми. Проблема ранньої діагностики порушень та розладів нижніх кінцівок, зокрема стоп, є актуальною для своєчасної профілактики та корекції її порушень [1, 2]. Плоскостопість є суттєвим порушенням, а її наслідки негативно впливають на формування постави, діяльність органів та систем організму і, в тяжких випадках, може призводити до інвалідності [6].

За ствердженням Данилова О.А., Дегтерева Д.А. [2, 3], однією з розповсюджених патологій у дитячому віці є статична плоскостопість (біля 80% випадків), яка приводить до порушення локомоції ходи, виникнення больових синдромів, обмеження соціального статусу та погіршення якості життя дитини.

За даними наукових досліджень Ардашевої О. [1], поперечна плоскостопість різного ступеня складності трапляється у 35,3% дітей