

## ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМБІНОВАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ

Следніков Л.С., Жиденко А.О.

Національний університет «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка,  
м. Чернігів

Інноваційні технології, які активно впроваджуються в даний час, призводять до зниження рухової активності людства, особливо підростаючого покоління, яке більш цікавиться гаджетами, а не моторною діяльністю. Цьому також, сприяють одноманітні та нецікаві уроки фізичної культури. Крім того, багато дітей 7-12 років не можуть виконувати силових вправ, що потребують значної витривалості, швидко втомлюються при виконанні фізичного навантаження середньої інтенсивності. Тому тривалість його не повинна перевищувати 40-45 хвилин.

У навчальній програмі фізичної культури для закладів початкової та середньої освіти описані способи рухової діяльності, різноманітні вправи, але передбачається реалізація змісту обсягом трьох годин на тиждень, що замало для фізичного розвитку дитини. Тому, якщо учень має недостатній фізіологічний розвиток, або має фізичні вади: його одразу переводять у спеціальну фізкультурну групу з обмеженнями, тим самим, відділяючи його від звичного соціального середовища, що погіршує його подальший розвиток та відносини з однолітками. Для того, щоб уроки фізичної культури були не такими одноманітними, а школярі могли займатися всі разом не залежно від рівня фізичної підготовки нами була розроблена методика, яка об'єднала рухливі ігри і елементи вправ з кросфіту. Заняття почали підходити до різного віку учня та його форми підготовки і стали цікавими, різноманітними та комплексними. Кросфіт – це спеціальна версія фізичного навантаження для дітей за допомогою масштабування, яка побудована на основі принципів біомеханіки та послідовно зростаючої інтенсивності. В Україні він з'явився 10 років тому з США. В систему кросфіту входить більше ніж 200 елементів вправ, які в комбінації з рухливими іграми формують необхідний комплекс для фізичного розвитку дитини, що за допомогою масштабування може бути застосований для учнів різного віку і фізичної підготовки. Ще одним з вагомих плюсів методики є те, що вона не потребує вартісного інвентарю, доступна для всіх.

Експеримент був проведений поетапно протягом 4 місяців з групою 30 дітей з віковим параметром 9-11 років на базі спортивного комплексу «X-line». У процесі формування плану системи тренувань була використана інформація про біохімічні, анатомічні, фізіологічні та біомеханічні особливості даних вікових груп учнів. Критеріями збільшення витривалості дитячого організму протягом всього тренувального процесу були взяті швидкість виконання вправ та зміна ЧСС під час їх виконання. Це дає змогу об'єктивно оцінити інтенсивність фізичних навантажень та прослідкувати формування

довготривалої адаптації дитячого організму до комплексного навантаження за методикою комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту. При обстеженні фізичного розвитку учнів експериментальної групи були встановлені нормальні параметри ЧСС — 68-88 за 1 хв. Моніторинг навантаження узгоджували за критеріями.

Всі школярі, які брали участь у експерименті, були під наглядом з травня по вересень 2018р. Виміри було зроблено за допомогою нагрудного датчика Wire Less Heart Rate, Bluetooth 4.0 Ghz та прочитано на гаджеті на базі Android 6.0 за допомогою програми Runtastic. Похибка вимірювання становила  $\pm 5$  уд./хв. Результати, проведеного дослідження показали позитивні зміни всіх параметрів учнів. Зниження ЧСС у школярів після 4-х місячних тренувань коливалися від 2% (Човниковий біг з 10 точками) до 21% (300 м на велосипеді). Зі слів батьків, використання даної методики підвищило цікавість дітей до заняття спортом, покращився їх стан здоров'я. В дітей добре розвинулися фізичні якості: спритність, сила, витривалість, швидкість і гнучкість. Також зріс рівень однієї з найголовніших якостей в соціумі – вміння працювати в команді, підвищилася дисциплінованість.

Висновки: експериментальна модель методики комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту є ефективною і може бути альтернативою уроку фізичної культури у школі. Вона дає різносторонній фізичний розвиток, витривалість м'язової системи дитини, можливість виконувати статичну та динамічну роботу, що призведе до покращення стану здоров'я школярів. Використання методики комбінованих рухливих ігор з елементами кросфіту формує у школярів лідерські якості та вміння працювати в командні, дає позитивні емоції за допомогою ігрового моменту. Дана методика є бюджетною і не потребує складного та вартісного інвентарю, що надає перевагу в доступності.

## ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ В УМОВАХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Таможанська Г.В., Мятига О.М., Бичко Н.В.

Національний фармацевтичний університет

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

Плоскостопість – це деформація стопи, що характеризується сплюсненням її склепіння. Плоскостопість буває *природженою і набутою*. Природжена зустрічається порівняно рідко і є вадою внутрішньоутробного розвитку скелета стопи. Набута плоскостопість залежно від причин, що її зумовили, поділяється на *рахітичну, паралітичну, травматичну і статичну*. Статична плоскостопість – найбільш розповсюджений вид плоскостопості. Головною причиною статичної плоскостопості виявлена слабкість м'язів і зв'язкового апарату, що підтримують склепіння стопи.