

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи  
БарГУ  
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),  
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

---

*Научное издание*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол  
Технический редактор А. Ю. Сидоренко  
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак  
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага ксероксная.  
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.  
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: [rio@barsu.by](mailto:rio@barsu.by).

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

2. Богданов И. В. Организационно-психологические основы управления инновационным образовательным учреждением : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : [б. и.], 1997. 21 с.

3. Зернов В. А. Будущее за теми, кто мыслит и действует инновационно // Высш. образование сегодня. 2007. № 9. С. 26—28.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 37.037.1:376

**А. Н. Герасевич<sup>1</sup>**, кандидат биологических наук, доцент, **Е. А. Марко<sup>1</sup>**

**Е. Г. Пархоц**, БрГУ, Брест

**И. Родзевич-Гринн**, доктор, Академия Я. Длугоша в Ченстохове, Польша

<sup>1</sup>БрГУ, Барановичи

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ СТОПЫ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОМ**

**Введение.** Физическое развитие учащихся имеет свои отличительные особенности для школьников разных возрастных периодов. У подрастающего поколения (школьники) недостаточно хороший уровень здоровья, среди них только около 10—15% здоровых детей [1]. Одной из причин низкого уровня здоровья является наличие у детей нарушений осанки, распространённость которых находится на уровне 50—70% [2]. У школьников с нарушениями осанки и сколиозом имеются определённые отличия от остальных сверстников по основным параметрам физического развития.

Существует необходимость раннего выявления появляющихся отклонений в состоянии организма для своевременной диагностики и коррекции нарушений [3]. Особенно это значимо в младшем школьном возрасте, когда процесс физического развития ещё не завершён. Сегодня нуждается в изучении ситуация с нарушениями осанки (изгибов позвоночника и стопы) у школьников региона, а также подбор современных средств физической культуры для профилактики и коррекции таких нарушений.

Целью работы было определение возрастных особенностей физического развития и состояния стопы учащихся с нарушениями осанки и сколиозом в процессе коррекции имеющихся нарушений.

---

© Герасевич А. Н., Марко Е. А., Пархоц Е. Г., Родзевич-Гринн И., 2016

**Основная часть.** Были обследованы мальчики (М) и девочки (Д) 8—13-летнего возраста с нарушениями осанки и сколиозом (211 человек) из санаторной школы-интерната и здоровые М и Д из общеобразовательной школы (1 751 обучающийся). Определяли отдельные показатели физического развития (массу, длину тела, окружность грудной клетки (ОГК) при измерениях «пауза—вдох—выдох») и показатели состояния стопы (длина, ширина стопы, ширина пяточной области) по плантограмме, рассчитывали коэффициент Чижина и Вайсфлога. Результаты обрабатывали методами математической статистики, достоверность различий между группами определяли с помощью *t*-критерия Стьюдента.

Анализ результатов, полученных по показателям физического развития М и Д, при сравнении учащихся с нарушениями осанки и здоровых, позволил выделить следующие особенности: 1) по массе тела: М с нарушениями осанки в целом имели меньшую массу тела в период 9—13 лет; достоверные различия были отмечены в 10 лет (разность 5,45 кг,  $p < 0,05$ ) и в 12 лет (разность 7,76 кг,  $p < 0,01$ ); в остальных возрастных группах сохранялась тенденция различий на уровне 3,91—4,69 кг; 2) по длине тела: и только М в 8 лет с нарушениями осанки имели больший результат (разность 5,13 см,  $p < 0,05$ ); в остальных возрастных группах различия были не достоверны, однако отмечена тенденция более низких значений показателя у М с нарушениями осанки (на 0,72—4,34 см ниже); 3) по величинам ОГК: в возрасте 10, 12 и 13 лет отмечены более низкие показатели у М с нарушениями осанки (различия достигали 6,0—6,23 см,  $p < 0,05—0,01$ ).

В целом, при сравнении показателей физического развития между группами школьников с нарушениями осанки и здоровыми обнаружено, что Д с нарушениями осанки мало отличаются от здоровых Д, а М с нарушениями осанки имеют более низкие показатели массы тела и ОГК, достоверно выраженные в 10, 12 и 13 лет, по сравнению со здоровыми сверстниками ( $p < 0,05—0,01$ ).

Сравнительный анализ состояния стопы показал, что среди М средние значения длины стопы у здоровых детей и детей с нарушениями осанки различаются незначительно. Различия по ширине стопы, обнаруженные в возрасте 8 лет (на левой (на 4,03 мм,  $p < 0,01$ ) и на правой стопе (на 3,53 мм,  $p < 0,05$ )) в пользу М с нарушениями осанки, в дальнейшем сохраняются, но только как тенденция, без достоверных различий. Среди Д сравнительный анализ показал наличие достоверных различий в пользу детей с нарушениями осанки, которые проявляются: по длине стопы — в возрасте 12—13 лет (разность 4,66—8,91 мм на разных стопах,  $p < 0,05$ ); по ширине стопы — в возрасте 13 лет (1,49—2,41 мм,  $p < 0,05$ ).

В целом, девочки с нарушениями осанки имели достоверно большие значения длины и ширины стопы к возрасту 12—13 лет, а мальчики — только по ширине стопы в 8 лет по сравнению со здоровыми сверстниками.

Анализ полученных результатов по процентному распределению качественной оценки состояния стопы (по методу Чижина) школьников с нарушениями осанки показал, что общее процентное количество детей с уплощёнными и плоскими стопами составляет в разных возрастных периодах: М — от 21 до 75% (у здоровых — 29—39%), Д — от 19 до 40% (у здоровых — 11—27%). При этом наибольшее количество мальчиков с нарушениями стопы отмечено в возрасте 8—10 лет (58—75%), и с увеличением возраста их процентное количество уменьшается. Подобная (в 8—10 лет, 20—40%), но менее выраженная тенденция возрастных изменений, характерна и для девочек. В большинстве возрастных периодов сохраняется большее процентное количество мальчиков с нарушениями стопы, по сравнению с девочками. Это соотношение характерно как для здоровых, так и для детей с нарушениями осанки.

Обнаружена асимметрия в качественной оценке стоп у мальчиков 8—13 лет. Бóльшее количество нарушений отмечено на левой стопе, уровень различий составляет около 5—6%, и такое соотношение характерно как для здоровых, так и для детей с нарушениями осанки.

В соответствии с обнаруженными различиями по показателям физического развития и состояния стопы предлагаются следующие средства физической культуры для профилактики нарушений осанки: 1) ежедневные гигиенические и водные процедуры для туловища и стопы; 2) оптимизация объёма ежедневной двигательной активности, выбор её приемлемых видов (прогулки, оздоровительные занятия, езда на велосипеде, велотренажёре, плавание); 3) нормализация уровня массы тела и режима дня в соответствии с возрастом и полом школьника; 4) физические упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, укрепления мышечного корсета туловища; 5) физические упражнения для укрепления сводов стопы; 6) использование ножных массажёров, хождение босиком (без обуви) по траве, песку, гальке, неровной поверхности и т. п. (для стимуляции биологически активных точек на подошвенной части стопы); 7) ношение фиксаторов осанки (для туловища) и обуви с каблуком (для стопы — туфли, тапочки, кроссовки и др.); 8) периодическая диагностика состояния осанки и стопы с использованием современных инструментальных методов.

Кроме того, для коррекции нарушений осанки (позвоночника и стопы) предлагаются следующие средства физической культуры: специальные физические упражнения для исправления осанки (изгибов позвоночника);

специальные физические упражнения для коррекции нарушений стопы (уплощения и плоскостопия); корректоры стопы.

**Заключение.** Полученные результаты свидетельствуют, что у учащихся 8—13 лет с нарушениями осанки имеются определённые отклонения в показателях физического развития и состояния стопы. Такие отклонения могут сохраняться и в более старшем школьном возрасте. Для их профилактики и коррекции возможно и необходимо применение средств физической культуры, обладающих важным специфическим влиянием на состояние мышечного тонуса скелета, туловища и стопы. Оптимизация мышечного тонуса будет способствовать нормализации состояния опорно-двигательного аппарата и ликвидации нарушений осанки.

Учитель, проводящий уроки по физической культуре и здоровью, должен обладать специальными знаниями, умениями и навыками для включения в уроки специальных физических упражнений, составления и применения комплексов физических упражнений, а также проведения консультаций, описания рекомендаций по применению тех, а не иных упражнений для школьников не только во время уроков, но и в режиме внешкольных мероприятий, во время досуга или самостоятельных занятий.

### Список цитируемых источников

1. Бабайцева Н. С. Морфофункциональное состояние стопы школьников 7—14 лет с учётом типов телосложения и функциональной нагрузки : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.02 ; 03.00.13. Волгоград : ВолГМУ, 2007. 21 с. ; Баранов А. А. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах. М. : Династия, 2004. С. 78—80 ; Перепелкин А. И. Соматотипологические закономерности формирования стопы человека в постнатальном онтогенезе : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.02 ; 03.00.13. Волгоград : ВГМУ, 2009. 53 с.

2. Особенности состояния висцеральных систем организма школьников со сколиозом в процессе реабилитации в санаторной школе-интернате / А. Н. Герасевич [и др.] // Национальные программы формирования здорового образа жизни : материалы Междунар. науч.-практ. конгресса, 27—29 мая 2014 г. : в 4 т. М. : РГУФКСМиТ, 2014. Т. 3 : Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития : материалы III Всерос. конф. с междунар. участием / под общ. ред. И. Л. Ивановой, О. В. Козыревой. С. 42—44 ; Попов С. Н. Лечебная физическая культура : учеб. М. : Физкультура и спорт, 2014. С. 45—62, 80 ; Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб. : Речь, 2007. 464 с. ; Kasperczyk T. Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie. Kraków : Kasper, 2004. 266 s.

3. Герасевич А. Н. Показатели для врачебно-педагогического контроля процесса реабилитации школьников и молодёжи с нарушениями осанки и сколиозом // EMF-2013 : Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск : ИЦ БГУ, 2013. С. 29—31 ; Ефремова Г. В. Структурно-функциональное состояние стопы у людей с различным телосложением : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 ; 14.00.02. Волгоград, 2007. 23 с. ; Нарскин Г. Н. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного

аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М. : ВНИИФК, 2003. 42 с.

4. Попов С. Н. Указ. соч. С. 45—62, 80 ; Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Указ. соч. 464 с. ; Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом / Л. А. Скиндер [и др.]. Брест : БрГУ, 2012. 120 с. ; Kasperczyk T. Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie. 266 s.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 159.924.7

**Н. П. Кисель**, магистр педагогических наук, ГрГУ им. Янки Купалы, Гродно

## **СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ**

**Введение.** Одним из главных институтов воспитания в современном обществе по-прежнему является семья. Именно в семье происходит формирование качеств личности, которые помогут адаптироваться к взрослой жизни, преодолеть трудности и преграды, встречающиеся на жизненном пути. Однако, по данным статистики, в Республике Беларусь в 2015 году на тысячу браков коэффициент разводов составил 3,7, что свидетельствует о том, что развод и его последующее влияние на развитие личности ребёнка представляет актуальную проблему современного общества.

**Основная часть.** Развод — разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечёт за собой реорганизацию семейной системы [1, с. 100]. Ситуация развода является сложной как для родителей, так и для детей. При этом дети относятся к разводу совершенно иначе, чем взрослые. Каждый ребёнок, независимо от возраста, переживает расставание родителей, так как для него создаётся особенно сложная ситуация, связанная с огромным количеством негативных эмоций [2, с. 28].

Реакции детей на данное травмирующее событие отличаются друг от друга, однако они имеют ряд общих характеристик:

- большинство детей испытывают страх, их травмирует проявление враждебности и насилия со стороны родителей;