

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ
ПОВ'ЯЗАНОЇ З ФОРМУВАННЯМ В УЧНІВ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ**

УДК: 373.5:796.011.1:616-071.2

НЕВЕЛИКА А.В.

nastja.sutula@rambler.ru

кандидат наук з фізичного виховання,

викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Національний фармацевтичний університет

м. Харків, Україна

ЗЕЛЕНЕНКО Н. О.

zelik0204@ukr.net

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Національний фармацевтичний університет

м. Харків, Україна

Головними завданнями системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в них ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з базових чинників здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості [33]. Це передбачено Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти [8, 9]. Однією із змістовних ліній цієї освітньої галузі в основній школі є «формування та корекція постави, ходи та плоскостопості», а в старшій – «постава та статура, засоби їх удосконалення та корекції». Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти передбачається, що в результаті реалізації змісту освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» учні повинні вміти виконувати комплекси вправ для формування та корекції постави. На основі Державного

стандарту [8] розроблена відповідна навчальна програма для 5-11 класів [10], у інваріантному модулі якої передбачено використання фізичних вправ для формування та профілактики постави у дітей середнього та старшого шкільного віку. Названі документи створюють нормативну базу для організації в загальноосвітніх навчальних закладах фізкультурно-оздоровчої роботи пов'язаної з формуванням правильної постави у школярів. Незважаючи на велику увагу до поставленої проблеми вона все ще залишається не вирішеною, про що свідчить статистика. Так, за останні 30 років в Україні число дітей, які мають порушення постави зросло майже в три рази [17]. Нині кількість дітей з порушеннями постави становить 80%-90% від загальної чисельності учнів [12, 16, 23, 30]. За даними науково-дослідного інституту фізіології дітей і підлітків АПН України, на сьогодні правильну поставу мають лише 20% школярів.

Існуюче протиріччя актуалізує науковий пошук нових організаційно-методичних підходів до вирішення проблеми порушень постави в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Серед значної кількості наукових робіт, які проводяться останніми роками за цим напрямом, вирізняються наступні дисертаційні дослідження. Так, А.І. Альошіною [1] розроблені дидактичні програми для розвитку та вдосконалення вертикальної стійкості тіла дітей 9-12 років, які базуються на результатах дослідження факторної структури рівноваги, а введені автором оціночні та прогностичні математичні моделі дозволяють контролювати вертикальну стійкість тіла дітей на уроках фізичної культури. Запропоновані автором методи педагогічного контролю, які базуються на використанні розроблених лінійних рівнянь регресії, підвищують ефективність шкільних уроків з фізичної культури. У дисертаційному дослідженні А.І. Бічук [2] представлені дані про закономірності формування геометрії мас тіла та її вплив на стан постави школярів. Автором вивчені біомеханічні властивості скелетних м'язів, розподіл у просторі маси тіла дітей, які відображають їх вплив на формування постави. На основі цих результатів було складено батареї тестів і таблиці

оцінок, які дають змогу проводити комплексний біомеханічний контроль постави учнів з метою ранньої профілактики можливих її порушень, а також розроблена дидактична програма превентивної профілактики порушень постави у школярів. Досліджуючи цю проблему, Бенсбаа Абделькрім [3] встановив кількісні характеристики біомеханічних властивостей м'язів, які беруть участь у регуляції вертикальної пози тіла дітей шкільного віку. Він запропонував методику оцінки постави з використанням сучасної відеокомп'ютерної техніки, а також методику корекції постави людини з використанням спеціальних фізичних вправ різної дидактичної спрямованості.

В.О. Кашубою [**Error! Reference source not found.****Error! Reference source not found.**] розроблена методологія керування формуванням постави школярів у системі фізичного виховання та запропонована концепція профілактики і корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, відмінними рисами якої є побудова методології керування з урахуванням індивідуальних особливостей моторики дітей, орієнтованою на просторову організацію біоланок тіла школярів відносно соматичної системи відліку, профілактика порушень постави школярів залежно від впливу гравітаційних взаємодій на геометрію мас тіла дітей шкільного віку. У дисертаційному дослідженні Г.І. Нарскіна [18] сформульовано низку положень і принципів, які характеризують умови ефективного використання засобів фізичного виховання дітей і підлітків, які мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, з урахуванням їх анатомо-фізіологічного розвитку, віку, статі, соціальних і екологічних умов життя. У дослідженні Л.С. Фаттахової [32] встановлено, що стан опорно-рухової системи у дітей шкільного віку з різними видами порушень постави характеризується кореляційною залежністю між функціональним станом м'язів спини та живота, які утворюють своєрідний «м'язовий корсет», і антропометричними показниками, які характеризують їх фізичний розвиток. Розроблена автором програма діагностики порушень постави у дітей дозволяє достовірно оцінювати стан їх опорно-рухової системи у фронтальній і сагітальній площинах, що забезпечує

комплексний підхід у реабілітації дітей з різними видами порушень постави. У дисертаційному дослідженні Н.Л. Носової [19] представлена технологія контролю просторової організації тіла школярів. Суть цієї технології полягає в етапному використанні інструментальних і аналітичних методів дослідження, до змісту яких входять визначення біогеометричного профілю постави, локалізації загального центру мас, функціонального та морфологічного статусу. Установлення взаємозв'язку між цими показниками дозволило автору розробити комплекс диференційованих фізкультурно-оздоровчих занять для школярів з порушеннями постави. Досліджуючи проблему порушень постави у школярів, Т.В. Забалуєва [11] виділила закономірності використання засобів фізичної культури у процесі формування правильної постави у дітей шкільного віку, а Є.А. Короткова та І.В. Пенькова [20] запропонували системний підхід до розробки проблеми профілактики порушень постави у школярів. Е.А. Рогачевим і Ю.М. Демінім [24] охарактеризовані основні напрями процесу фізичної реабілітації школярів, у яких виявлені різні форми порушення постави, а О. Микитчак [15] запропонувала комплексну методику профілактики порушень постави у школярів.

Проведений аналіз свідчить про те, що основні підходи до організації в сучасній школі фізкультурно-оздоровчої роботи, пов'язаної з формуванням в учнів правильної постави, ґрунтуються на детальному вивченні причин виникнення таких відхилень і методів їх усунення. При цьому не повною мірою враховуються особливості комплексного використання у цьому процесі різних форм шкільного фізичного виховання.

Особливості використання різних форм шкільного фізичного виховання задля формування правильної постави у дітей та молоді шкільного віку. Як було відмічено вище, формування правильної постави у дітей є одним із пріоритетних завдань системи шкільного фізичного виховання [10]. У загальноосвітніх навчальних закладах це завдання повинно реалізовуватись через комплексне використання існуючих форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми (на уроках фізичної культури, у

процесі проведення гімнастики до занять, під час фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз на уроках загального циклу та ін.) [16, 22]. Про обов'язковість комплексного використання всіх форм шкільного фізичного виховання, як базового принципу організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі (у тому числі і за напрямом профілактики порушень постави у школярів [7, 30]), говориться в праці Б.М. Шияна [35]. Він акцентує увагу на тому, що урок фізичної культури є основою всієї системи фізичного виховання, який визначає основний зміст і напрями інших форм (позаурочних і позашкільних). Таку ж у цілому позицію займає і Т.Т. Ротерс [25], яка наголошує, що вирішення основних завдань фізичного виховання дітей шкільного віку можливе лише за умови комплексного використання всіх його форм. Однак, Ю.В. Васьков [6] констатує, що на даний час ще не установлені механізми, які б забезпечували взаємодію та взаємозв'язок між цими формами. Викладене вище свідчить про те, що проблема комплексного використання основних форм фізичного виховання (урок, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня т.ін.) за напрямом формування правильної постави у школярів потребує додаткового вивчення.

Як було відмічено вище, урок фізичної культури є основою всієї системи фізичного виховання школярів, на якому повинно реалізуватись три завдання: освітнє, оздоровче (розвивальне) та виховне. Проте, зміст уроку спрямовується, як правило, на опанування учнями певних знань, вмінь і навичок у відповідності з варіативним модулем, який вивчається. При цьому, на думку С. Сігнаєвського [26], оздоровчі та виховні завдання носять другорядний характер. Як наслідок, на уроках фізичної культури учні не отримують належного обсягу рухової активності у відповідності до існуючих санітарно-гігієнічних норм [5, 14, 27]. Більше того, аналіз стану проблеми фізичного виховання учнів у практиці роботи загальноосвітніх навчальних закладів, проведений Є.В. Столітенко [27], засвідчує про те, що у більшості шкіл на уроках фізичної культури виховна робота (у тому числі і з формування у школярів умовно-

рухового рефлексу правильного тримання тіла) ведеться епізодично, а засоби та методи, які застосовуються вчителями не можуть вважатися ефективними для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів. Ускладнює ситуацію і положення відповідно до якого всі учні, незалежно від рівня їх фізичного розвитку та медичної групи (основна, підготовча та спеціальна), повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури [10] (у тому числі й учні з різними видами порушень постави). Неоднорідність контингенту учнів (за станом здоров'я) створює умови, коли на уроках фізичної культури вчитель повинен одночасно займатися з дітьми за різними напрямками підготовки, що не сприяє підвищенню їх ефективності. Як наслідок, робота з профілактики порушень постави у школярів на уроках фізичної культури проводиться епізодично.

Важливе місце у процесі формування правильної постави у школярів займають фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі навчального дня. Серед них особливу роль відіграють фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи які проводяться на уроках загального циклу, адже основна причина порушень постави у школярів, як свідчать дослідження гігієністів, обумовлена тим, що близько 85% денного часу школярі знаходяться без руху (сидять) [21]. Згідно навчальної програми вчитель фізичної культури зобов'язаний проводити таку роботу, тобто готувати комплекси фізкультурних хвилинок і допомагати їх організації на загальноосвітніх уроках [28]. Однак, дослідженнями О.І. Булгакова [4] та Л.А. Хохлової [34] встановлено, що у більшості шкіл фізкультурні хвилинки систематично не проводяться, хоча саме вони впливають на причинні фактори, які визивають порушення постави у школярів [30].

Узагальнюючи результати проведеного аналізу необхідно відмітити наступне. По-перше, широке розповсюдження у дітей різних форм порушень постави зумовлено тим, що у школі недостатньо уваги приділяється проведенню в режимі навчального дня різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів спрямованих на усунення причинних факторів, які суттєво впливають

на виникнення таких відхилень (фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки на уроках, рухливі перерви тощо). По-друге, для розробки ефективних оздоровчих програм, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави у школярів, необхідно широкомасштабне дослідження ролі у цьому процесі кожної організаційної складової чинної системи фізичного виховання. По-третє, існуючі підходи та методики профілактики та корекції у школярів різних відхилень у поставі не повною мірою узгоджуються з реально діючою системою фізичного виховання школярів, що не дозволяє комплексно використовувати існуючі форми фізичного виховання (урок, фізкультурно-оздоровчі заходи, які використовуються в режимі навчального дня т.ін.) з метою формування правильної постави у школярів.

Використана література

1. Алешина Алла Ивановна. Формирование вертикальной устойчивости тела детей 9-12 лет на уроках физической культуры: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Алла Ивановна Алешина // Волынский гос. ун-т им. Леси Украинки. — Луцк, 2000. — 200л. — Бібліогр.: л. 160-180.
2. Бичук А.И. Биомеханический контроль осанки учеников в процессе физического воспитания: дис. канд. пед. наук: 24.00.02 / А.И. Бичук - Львів, 2001. - 202 с.
3. Бенсбаа Абделькрім. Формування постави школярів засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Бенсбаа Абделькрім // Рівненський держ. гуманітарний ун-т. - Рівне, 2001. - 23 с.
4. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: дисертація кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання і спорт» / Булгаков О.І. – ХДАФК, Харків, 2014. – 227 с.

5. Булгаков О.І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основа здорового, фізично активного способу життя / [О.І. Булгаков, А.С. Бондар, І.О. Кузьменко, А.М. Дейнеко, Л.К. Грищенко] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. - №2. – С. 157-160.
6. Васьков Ю.В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2011. – С. 126-13.
7. Давиденко Е.В. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы / Е.В. Давиденко, Р.В. Чудная // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература. – 2004. - Т.2. – Гл.4. – С. 153-158.
8. Державний стандарт базової і повної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.)
9. Державний стандарт базової і повної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.)
10. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т.В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С. 51-54.
12. Земцова В. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №3. – С. 59-63.
13. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л.І. Іванова. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
14. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О.Я. Кібальник // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 4. – С. 63–66.
15. Микитчик О. Комплексна методика формування постави у дітей 10-12 років. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: Збірник наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конферен. кафедри соц.-гуман. дисциплін.

Київ, 19-20 березня 2010 р.: / уклад. Ю.О. Тимошенко. – Київ: НУФВСУ, 2010. – С.°116-123.

16. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.

17. Мятыга Е.Н. Современные подходы к физической реабилитации девочек 13-14 лет при лордотической осанке / Е.Н. Мятыга, Н.В. Гончарук // Слобожанський науково-спортивний вісник [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК. – 2012. - № 4. – С. 122-127.

18. Нарскин Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: дис. докт. пед. наук / Г.И.°Нарскин. - М., 2003 - 426 с.

19. Носова Н.Л. Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання : дис... канд. наук: 24.00.02 / Носова Наталія Леонідівна. - К. 2008. – 189 с.

20. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Пенькова Ирина Витальевна. - Омск, 1997. - 164 с.

21. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Петрович В.В. - Львів, 2010. – 21 с.

22. Пешкова О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: [методическое пособие] / О.В. Пешкова, Е.Н.°Мятыга, Е.В. Бисмак. – Х.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. – 126 с.

23. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д.°Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с.

24. Рогачёв Е.А. Физическая реабилитация школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Е.А. Рогачёв, Ю.М.°Демин. // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. - №°9. - С. 73-75.

25. Ротерс Т.Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Т. Ротерс // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2009. – № 23 (186), Ч. 2. – С. – 106–111.

26. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – К., 2001. – № 1. – С. 33–37.

27. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Є.В. Столітенко. – К.: Черевко Т.П., 2013. – 304 с.

28. Сутула А.В. Із досвіду роботи спеціалізованих шкіл сприяння здоров'ю / А.В. Сутула, Г.В. Михайленко, В.Т. Рубан // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17: у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2013. – т.3. – С. 219 – 224.

29. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О. Сутула, М.М. Кочуєва, Т.С. Бондар // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. - №17 (204). – С. 295-305.

30. Сутула В.О. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів / В.О.Сутула, Г.В.Власов, О.І.Булгаков // – Харків: ХДАФК, 2013. – 117 с.

31. Українські школярі стали більше хворіти / <http://www.intv-inter.net>

32. Фаттахова Лена Салимгареевна Комплексная диагностика и реабилитация детей школьного возраста с различными видами нарушений осанки: автореф. дис. к.мед.наук. / Л.С. Фаттахова. - М., 2005. – 21 с.

33. Фізична культура в школі: 5-11 класи: [методичний посібник] / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

34. Хохлова Л.А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «шкіл сприяння здоров'ю»: дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 / Л.А. Хохлова. – ХДАФК, Харків, 2011. – 190 с.

35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2007. – 271 с.