

виховання у вищих закладах освіти; створення методичного забезпечення для оцінки показників (інформації), що можна отримати за допомогою різних гаджетів.

Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Богомаз И. В. Научно – методический комплекс профессиональной подготовки студентов с использованием компьютерных технологий и модульно-рейтинговой системы / И. В. Богомаз // Педагогическая информатика: Науч.-метод. журн. – 2004. – № 3. – С. 44-48.
3. Теория и практика современных образовательных технологий в системе подготовки государственных и муниципальных служащих: Сб. тез. и докл. / Отв. ред З.В. Никулина. – Ростов на Дону: Изд-во СКАГС, 2001. – 100 с.
4. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1998. – 134 с.
5. Теория і методика фізичного виховання / Під. ред.. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
6. Тях І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. А. Тях. – К., 2009. – 20 с.
7. Шиян Б. М. теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1,2. –Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2004. -271 с.
8. Benk G. Football training program. – New York, 1991. – 226 p.
9. Bunker D. I., Thorpe R. D. (1982). A model for the teaching of games in secondary school. Bulletin of Physical Education, 18, 5-8.
10. Craggs C., Corder K, van Sluijs, E.M. and Griffin S., (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. American journal of Preventive Medicine, 40(6), pp. 645-658.
11. Latsh M. L. Control of human movement. – Champaign ; Illinois : Human Kinetics, 1993. – P. 38 – 40.
12. Mallo J. Physical load imposed on soccer players during small-sided training games/ J. Mallo, E. Navarro // J Sports Med Phys Fitness, 2008.– Vol. 26, № 2.– P. 81–89.
13. Mandigo J., Holt N., Anderson A., Sheppard J. (2008) Children's motivational experiences following autonomy-supportive games lessons. European Physical Education Review, 14, 407-425.
14. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.

Ткаченко Таміла

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Метою роботи є розробка та обґрунтування методики використання рухливих ігор для корекції та профілактики порушень постави на уроках фізичної культури у 1 – 4 класах. А також довести, що використання комплексу спеціальних рухливих ігор в молодшій школі допомагає встановити взаємозалежність між ефективністю занять, профілактикою порушень постави та підвищенням мотивації дітей, їх зацікавленості, емоційної піднесеності та задоволеності.

Ключові слова: учні молодшої школи, порушення постави, рухливі ігри, методика, фізичний стан, рухові якості, функціональний стан.

Ткаченко Таміла *Методика использования подвижных игр для профилактики и коррекции нарушений осанки учеников начальных классов на уроках физической культуры. Целью работы является разработка и обоснование методики использования подвижных игр для коррекции и профилактики нарушений осанки на уроках физической культуры в 1 – 4 классах. А также доказать, что использования комплекса специальных подвижных игр в младшей школе помогает установить взаимозависимость между эффективностью занятий, профилактикой нарушений осанки и повышением мотивации детей, их заинтересованности, эмоционального подъема и удовлетворенности.*

Ключевые слова: ученики младшей школы, нарушения осанки, подвижные игры, методика, физическое состояние, двигательные качества, функциональное состояние.

Tkachenko Tamila *The Methodology Of Quick Games Use For Posture Impairment Prevention In Physical Education Classes Of Primary School Pupils. The aim of the article is developing and grounding the methodology of quick games use at physical classes education for correction and prevention of the primary school children posture impairment. Another aim is to demonstrate that the quick games use in primary school help to establish the interdependence among the classes effectiveness and posture impairment prevention , elevate children's motivation, their being involved, emotional exaltation and satisfaction.*

211 pupils of 1-4 forms of school #309 took part in this research. The effectiveness of the quick games methodologies for improving the physical conditions, posture impairment prevention and correction of primary school children was confirmed in the process of pedagogical experiment. The informative indices were discovered. They reflect the effectiveness of the proposed methodology influence on the physical condition of the children. As for physical development they are height and weight, Ericson index, Pignet index, shoulder index, respiratory excursion, life index, scapula angles position on the same horizontal level; as for

motor qualities these are strength values, the strength endurance of the trunk and extremity muscles, coordination exercises; as for functional state they are the HR at rest and after dosed physical loads, its dynamics and time of recovery after Ruffe test, the rates of breath-holding tests.

The perspectives of the chosen direction further development consist in deepening the researches aimed at increasing the effectiveness of the quick games use for improving the primary school children physical conditions and the posture impairment correction at the physical education classes.

Key words: primary school pupils, posture impairment, quick games, methodology, physical condition, motor qualities, functional state.

Актуальність теми. В сучасному комп'ютеризованому світі комфорту, гіподинамічний спосіб життя, розумова перевантаженість і стреси стають повсякденною нормою для дітей шкільного віку. Це призводить до зниження роботи м'язів, вони атрофуються, слабшають і тому погано виконують свою функцію каркасу, тобто підтримання скелету – порушується постава. З кожним роком зростає відсоток дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави. Це турбує педагогів, лікарів та батьків. Особливо велике значення для профілактики та запобігання цьому негативному явищу мають добре організовані заняття з фізичного виховання. Адже саме завдяки їм, ріст організму дитини відбувається у тісній взаємодії з розвитком усіх рухових функцій. Формування правильної постави залежить від гармонійної роботи м'язів, розподілу м'язової тяги, де головну роль відіграє не лише їх сила, а й рівномірний розвиток. зміцнюється здоров'я дітей, підвищується працездатність їх організму та розширюються функціональні можливості тіла.

Природня рухливість учнів обмежується різними факторами: збільшенням освітнього навантаження, та його малорухливим характером, проведенням вільного часу, переважно сидючи у неправильному положенні, використанням різноманітних гаджетів. Це, в свою чергу, призводить до функціональних, чи в гіршому випадку фіксованих порушень постави.

У формуванні правильної постави особливо велике значення має період росту й формування скелету дітей. а неправильні звичні положення тіла, малорухливий спосіб життя призводять до деформації хребта, грудної клітини, поперекового відділу, нижніх кінцівок, стопи, що сприяє прояву, сутулості, сколіотичної хвороби, плоскостопості та інших відхилень.

Профілактикою даного явища є правильно підібраний вид рухової активності дітей, що має спеціально спрямовану оздоровчу направленість, всебічний вплив на організм, доступність, безпечність, поступове збільшення навантаження, позитивний емоційний стан. [8]

На базі київської школи № 309 було проведено експериментальне дослідження із впровадження та доведення ефективності використання методики спеціальних рухливих ігор для поліпшення фізичного стану та корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку, в якому взяли участь 211 учнів 1-4 класів. У процесі педагогічного експерименту підтверджено ефективність використання методики рухливих ігор для поліпшення фізичного стану, профілактики і корекції порушень постави учнів молодших класів. Виявлені інформативні показники та корелятивні зв'язки між ознаками фізичного розвитку, що відображають ефективність впливу запропонованої методики на фізичний стан дітей: з боку фізичного розвитку – зрісто-вагові показники, ЗКВ (загальна кількість води в організмі), ряд індексів: плечовий, Кетле, Пінье, Ерісмана та життєвий індекс; розташування кутів лопаток на одній горизонтальній площині, екскурсія грудної клітини; з боку розвитку рухових якостей – величини сили, силової витривалості м'язів тулуба та кінцівок, вправи на координацію; з боку функціонального стану – ЧСС у спокої та після дозованого фізичного навантаження, її динаміка і час відновлення при виконанні проби Руф'є, величини проб затримки дихання. [8]

Мета дослідження полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні методики корекції та профілактики порушень постави учнів молодшого шкільного віку з використанням спеціальних рухливих ігор на заняттях з фізичної культури.

Аналіз останніх публікацій свідчить про те, що, як вітчизняні так і зарубіжні науковці займаються даною проблемою та розробляють різноманітні технології формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку на основі їх рухової та пізнавальної функції. [2, 3, 5, 6, 11]

Для вирішення проблеми порушень постави використовуються різноманітні методи: ЛФК, масаж, фізіопроцедури, аквафітнес, корекційно-оздоровча гімнастика на основі різноманітних тренажерів (гумово- паралонові тренажери, фітболи, нудлси та ін.). Науковцями було розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів, але всі вони не достатньо ефективні для застосування на шкільних уроках. [5, 13, 19, 21]. Саме тому було розроблено комплекс спеціальних рухливих ігор, що дає можливість включити в узгоджену роботу значну частину м'язів всього тіла та чинить цілеспрямовану профілактичну та оздоровчу дію на поставу, рівномірно та помірно навантажують організм.

Визначення змісту методики використання спеціальних рухливих ігор відкриває можливості для більш широкого застосування методів і засобів педагогічного впливу.

Виклад основного матеріалу. Порушення постави – неструктурна деформація зв'язково-м'язового апарату хребта з порушенням опірності у фронтальній площині. [3]

За статистичними даними МОЗ України, захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) посідають третє місце після серцево-судинних й онкологічних захворювань. [6] Дослідження свідчать, що з кожним роком значно зростає кількість дітей із різними формами порушень постави, сколіотичною хворобою та плоскостопістю. Так, у дошкільному віці порушення постави виявлено у 2,1 % дітей, у чотири роки – у 15–17 % дітей, у сім років – уже в 33 %. У дітей старшого шкільного віку цей показник складає 67–72 %. [4]

У сучасному гіподинамічному світі, без оздоровчо-профілактичних заходів, порушення постави загрожують, практично, кожному учню.

Фізична культура є одним з найважливіших профілактичних природних засобів формування раціонального положення тіла і його корекції при різних порушеннях. Правильна постава є не тільки естетичною ознакою, а й створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, позитивно впливає на самопочуття та психологічний стан дитини. [1]

Комплекс спеціальних рухливих ігор складений на основі лікувальних фізкультурних вправ для профілактики та корекції порушень постави, народних рухливих ігор та забав, естафет, гімнастичних комплексів з використанням метболів, фітболів, гумових експандерів, хулахупів, гімнастичних палець та нестандартного обладнання.

Вправи, що входять у вищезгадані комплекси, розвивають, зміцнюють та корегують, як загальний фізичний стан учнів так і ті групи м'язів та суглобів, що найчастіше страждають від функціональних порушень внаслідок обмеження рухової активності, перебування довгий час в статичному, часто неправильно положенні тіла.

Використання спеціальних рухливих ігор на уроках з фізичного виховання допомагає встановити і довести взаємозалежність між ефективністю занять з корегування та профілактики порушень постави та підвищення мотивації дітей, їх зацікавленості, емоційної піднесеності, задоволеності під час занять.

Методологія, методи та організація досліджень. Методологічну основу досліджень склали положення і принципи системного і комплексного підходів [8, 10].

Були проведені тестування постави учнів молодшої школи та проаналізовані їх медичні картки.

Для визначення функціонального стану серцево-судинної системи була проведена проба Руф'є [8].

Комплексне тестування учнів включало в себе: зовнішній огляд в умовах достатнього та рівномірного освітлення, вимірювання фізіологічних вигинів хребта, його рухливість при нахилах вперед та назад; огляд спини в нахилі вперед, симетричність розташування тіла і кінцівок щодо хребта; м'язовий тонус на правій та лівій половині тулуба; різниця у відстані від сьомого шийного хребця до кутів правої та лівої лопаток; силова витривалість м'язів розгиначів спини; а також тести на координацію та загальний фізичний розвиток.

Дослідження стану постави, та випробування експериментальної методики використання спеціальних рухливих ігор для корекції порушень постави учнів початкових класів було проведено на базі київської загальноосвітньої школи N 309. В дослідженнях взяло участь 211 школярів.

Для обробки експериментального матеріалу застосовувалися стандартні статистичні методи з використанням програм Statistica 10.0 [4], Excel 16.

Під час проведення педагогічного експерименту учні молодшої школи були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. В КГ уроки проводилися по затвердженій міністерством освіти програмі, у ЕГ - за спеціально розробленою методикою використання рухливих ігор для корекції порушень постави.

Комплекс спеціальних рухливих ігор було розроблено на базі народних та рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку в поєднанні із загальнорозвиваючими та спеціальними вправами лікувальної фізичної культури. Різноманітні лікувальні комплекси, що дітям раніше доводилось виконувати методом монотонного і виснажливого повтору, в даній методиці завуальовано у цікаві завдання, квести, казки та змагання.

Учні ЕГ виконували завдання в стані емоційного піднесення і змагальності, що стимулювало їх старанність, підвищувало результативність виконуваних дій, коефіцієнт корисного впливу на поставу та організм в цілому. Розроблена і впроваджена методика ефективно усуває проблему гіподинамії, що прогресує в сучасному цивілізованому світі серед дітей та молоді [7, 11].

Спеціальні рухливі ігри розвивають рухові якості, стабілізують їх взаємозв'язки, формують оптимальну структуру координаційних здібностей, що в свою чергу допомагає проробити проблемні зони постави дитини, задіяти та розвинути слабкорозвинуті групи м'язів, цілеспрямовано впливати на розв'язання проблеми, без свідомої фіксації на ній учня.

Слід зазначити, що спеціальні рухливі ігри дають позитивний результат лише в тому випадку, якщо вони: по-перше, адекватно підібрані до віку та можливостей дитини, по-друге, виконуються правильно і чинять тренувальну дію на її організм. Дана методика включає комплексний підхід до фізичної і функціональної підготовки дитини. Завдяки використанню різноманітних ігрових комплексів та естафет із використанням гумових м'ячів, фітболів, медболів, хулахупів, матів, спеціальних мішечків, гімнастичних палиць, вправ, що виконуються в парах досягається ефект формування стереотипу правильної постави. Відбуваються зміцнення м'язів, зміна амплітуди рухів за рахунок збільшення рухливості суглобів.

Вправи спеціальних ігрових комплексів складені так, щоб оптимально впливати на організм учнів, не піддаючи його надмірному навантаженню. Дитячий організм тільки формується, тому всі недоліки можна легко скоригувати, якщо цілеспрямовано впливати на проблему. Адже, якщо не усунути порушення постави, що виникли у дитячому віці, то у дорослому житті людині не уникнути серйозних проблем зі здоров'ям.

Існує загальна і місцева (локальна) дія комплексу спеціальних рухливих ігор на організм учнів. Перша передбачає збільшення м'язового тонуусу, позитивний вплив на серцево-судинну і нервову систему, активацію імунної системи та оптимізацію обміну речовин, сприяє збільшенню розмірів грудної клітини і легень, також підвищує силу дихальних м'язів (міжреберних, діафрагмальних). Місцева дія спрямована на певні групи м'язів та суглобів. Комплекси вправ, що розраховані на місцеву профілактичну та коригуючу дію, впливають на такі відхилення як сутулість (кіфотична постава), загальна слабкість мязового корсету, повздовжня та поперекова плоскостопість, сколіотична постава, надмірний лордоз.

Характеристика спеціальних рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку. Характерною особливістю учнів молодших класів є їх велика рухова активність. В 1-му класі учні вивчають коригуючі та профілактичні вправи для профілактики порушень постави та зміцнення м'язового корсету переважно в імітаційно-сюжетній грі і естафети з нескладними правилами. З учнями 3-4 класів проводяться більш складні ігри з розподілом класу на групи, кожна з яких змагається з іншими і намагається перемагати, однак обов'язково контролюється правильність виконання заданих дій.

Особливістю методики спец. рухливих ігор для дітей 1-2 класів є індивідуальний підхід до кожного учня. Учителю

бере активну участь у грі. В процесі засвоєння дітьми рухів і виконуваних вправ гра поступово ускладнюється. Для дітей 3 – 4 класів вже знайомі дії ускладнюються координаційно, вони виконуються з використанням різноманітного обладнання (м'ячі, гімнастичні палиці, мати, метболи, папірці, клаптики тканини, скакалки, хулахупи та ін.), відбувається більш складна взаємодія гравців.

Результати дослідження. В результаті проведеного експерименту діти ЕГ показали кращі результати в показниках фізичного стану та постави, ніж учні КГ.

Дані, що представлені в таблиці 1, відображають позитивні статистично достовірні зміни в більшості параметрів фізичної підготовленості дітей 1-4 класу під час експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей 1-4 класів в педагогічному експерименті

Групи	Термін експерименту	Статист. параметри	Динамометрія права (кг)	Динамометрія ліва (кг)	Дин-ія права (сил. Індекс) (кг/кг)	Дин-ія ліва (сил. Індекс) (кг/кг)	Стрибки на скакалці/10 с (разів)	Підтягування у висі лежачи (разів)	Піднімання тулубу (разів)	Згин./розгин. рук в упорі лежачи (разів)	СВМРС (с)	
КГ	вер. 16	X	9,5	9,2	0,31	0,3	4,4	4,3	10,5	4,9	21,1	
		±m	0,4	0,4	0,01	0,0	0,3	0,3	0,4	0,3	0,6	
	трав. 17	X	10,4	10,1	0,33	0,3	6,0	6,1	13,5	7,0	23,9	
		±m	0,4	0,4	0,01	0,0	0,4	0,3	0,5	0,3	0,7	
	% zmin			8,7	9,6	4,8	5,7	36,5	42,8	27,9	40,6	13,5
	T			1,41	1,46	1,02	1,17	3,22	4,11	4,46	4,83	3,03
P			>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	
ЕГ	вер. 16	X	10,4	9,8	0,34	0,3	5,8	6,8	15,8	8,4	28,4	
		±m	0,3	0,3	0,01	0,0	0,2	0,3	0,5	0,3	0,8	
	трав. 17	X	11,3	10,6	0,37	0,3	7,9	9,0	19,9	11,0	34,6	
		±m	0,3	0,3	0,01	0,0	0,4	0,4	0,6	0,4	1,1	
	% zmin			9,0	9,0	7,5	7,4	36,8	32,4	26,5	30,3	22,1
	T			2,17	2,12	2,08	1,97	4,49	4,42	5,41	4,77	4,63
P			<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	
ДОСТ.ВІДМ. ЕГ-КГ	вер. 16	T	-1,74	-1,20	2,26	-1,72	3,29	-6,14	-8,18	-7,71	-7,05	
		P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	
	трав. 17	T	-1,81	-1,09	2,86	2,09	3,42	5,29	8,25	7,29	8,38	
		P	>0,05	>0,05	<0,01	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	

За даними розвитку рухових якостей найбільш виражені позитивні зміни проявилися у дітей ЕГ в показниках сили, силової витривалості та координації рухів: під час стрибків на скакалці (36,8%, $p < 0,001$), у силевій витривалості м'язів спини (22,1, $p < 0,001$), у показниках динамометрії (права 9,0%, $P < 0,05$, ліва 9,0%, $P < 0,05$), та силового індексу (права 7,5%, $P < 0,05$, ліва 7,4%, $P < 0,05$)

У учнів ЕГ спостерігається найбільший приріст в показниках всіх досліджуваних рухових якостей. Якщо до експерименту різниця у багатьох показниках фізичної підготовленості двох груп була статистично недостовірною, то в кінці експерименту у всіх показниках проявилася статистично достовірна перевага учнів ЕГ.

Дані, що представлені в таблиці 2, свідчать про те, що позитивний вплив експериментальної програми більшою мірою відобразився на показниках плечового індексу (ПІ): в ЕГ ПІ збільшився на 1,2% ($P < 0,01$), тоді як в КГ спостерігається тенденція до погіршення стану постави та на екскурсії грудної клітини, що збільшилася на 10,5 % ($p < 0,01$), тоді як в КГ - лише на 4,6 % ($p > 0,01$). Безпосереднім свідченням профілактики та корекції порушень постави в ЕГ є покращення стану симетричності розташування кутів лопаток на одній горизонтальній площині та рухливості хребта, тоді, як в КГ спостерігається незначна тенденція до виникнення сколіотичної постави (табл. 2).

Виражена перевага дітей ЕГ проявилася в кінці експерименту також в ряді визначення корелятивних зв'язків між ознаками фізичного розвитку методом індексів: ІМТ (індекс маси тіла), ПІ (плечовий індекс), Ін. Пільє, Ін. Ерісмана та ЖІ (життєвий індекс).

Використання ігрових комплексів та спеціальних вправ в експериментальній програмі сприяло статистично достовірному збільшенню показників рухливості хребта. У контрольній же групі за цими показниками результат погіршився (рис. 1)

Таблиця 2

Зміни окремих показників фізичного розвитку дітей 1-4 класів в педагогічному експерименті

Групи		Термін експерименту	Статист. параметри	Індекс маси тіла	MZI (масово-зростовий індекс)	Індекс П'юньє	Індекс Ерісмана	ПІ (%)	обхв. гр. кл. видих (см)	обхв. гр. кл. вдих (см)	екскурсія грудної клітини (см)	Розт. кути лопаток на одній горизонт. площі.	
КГ	вер.1 6	X		16,8	225,7	40,1	-3,7	88,2	63,1	67,2	4,0	0,005	
		±m		0,2	4,2	0,8	0,4	0,4	0,6	0,7	0,1	0,02	
	трав. 17	X		17,0	231,4	39,8	-3,7	88,2	64,1	68,3	4,2	0,016	
		±m		0,2	4,4	0,8	0,4	0,4	0,6	0,7	0,1	0,02	
	% zmin				1,1	2,5	-0,7	-0,9	0,0	1,5	1,7	4,6	400,0
	T				0,56	0,93	-0,27	0,06	-0,08	1,05	1,16	1,09	0,78
P				>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	
ЕГ	вер.1 6	X		17,1	229,7	39,6	-3,7	89,8	63,2	67,7	4,4	0,004	
		±m		0,3	4,8	0,9	0,5	0,3	0,6	0,7	0,1	0,01	
	трав. 17	X		17,2	232,3	39,4	-3,7	90,8	63,7	68,6	4,9	0,0	
		±m		0,3	4,9	1,0	0,5	0,2	0,6	0,7	0,1	0,0	
	% zmin				0,6	1,1	-0,5	-1,5	1,2	0,7	1,3	10,5	100,0
	T				0,24	0,38	-0,15	0,08	2,81	0,48	0,97	3,18	-0,71
P				>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	
Дост. відм. (ЕГ - КГ)	вер.1 6	T		-0,69	-0,62	0,42	-0,01	3,05	-0,11	-0,55	-2,42	-0,47	
		P		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	<0,02	>0,05	
	трав. 17	T		-0,43	-0,14	0,34	-0,04	6,01	0,45	-0,31	4,67	0,83	
		P		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	

В учнів ЕГ майже в два рази збільшилась силова витривалість м'язів спини, значно покращилась рухливість хребта, та збільшилась різниця між вдихом та видихом, що свідчить про збільшення об'єму грудної клітини, також зросли й інші показники фізичної витривалості, сили та координації рухів.

Перевага дітей ЕГ в показниках фізичної підготовленості більшою мірою пов'язана з тим, що учні ЕГ активніше виконували розроблені ігрові комплекси.

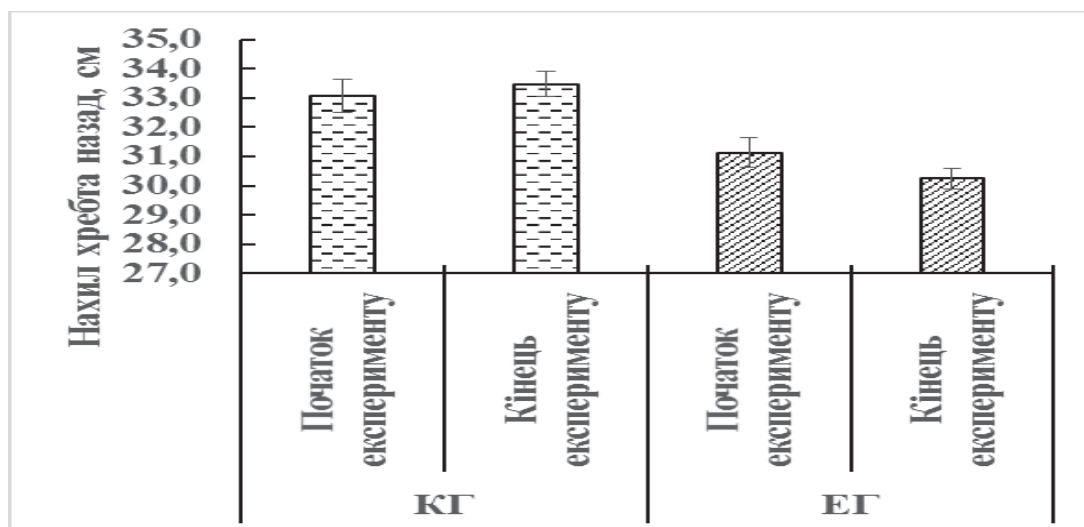


Рис. 1. Рухливість хребта у нахилі назад в ЕГ та КГ.

Функціональні показники, що представлені в табл. 3, відображають ефективний вплив експериментальної програми на фізичний стан дітей ЕГ.

Розроблені ігрові комплекси спеціальних вправ підвищили економічність функціонування (за даними ЧСС) і стійкість організму дітей ЕГ до умов гіпоксії (за результатами проби Штанге), сприяли підвищенню аеробної фізичної працездатності

(за результатами проби Руф'є).

Характерно, що проби із затримками дихання (Штанге і Генче) виявили більш високу стійкість організму дітей ЕГ до умов гіпоксії. У обстежених дітей ЕГ час затримки дихання на вдиху в середньому на 15 секунд перевищує показники дітей КГ.

Результати повторного обстеження та тестування учнів КГ в кінці експерименту не виявили за більшістю проаналізованих показників статистично вагомих змін їх фізичного стану та покращення постави.

Це підтверджує ефективність використання методики рухливих ігор для корекції порушень постави для учнів молодших класів.

Таблиця 3

Зміни окремих показників функціонального стану дітей 1-4 класу в педагогічному експерименті

Групи	Термін експерименту	Статист. параметри	ЖЕП (мл)	ЖІ (житт. індекс) мл/кг	проба Штанге (с)	АТС (мм рт.ст.)	АД (мм рт.ст.)	р _с (уд/хв)	Індекс Руф'є	
КГ	вер.16	X	1494,7	49,4	15,3	102,6	71,2	87,6	8,1	
		±m	41,2	0,9	0,7	1,2	1,0	1,0	0,1	
	трав.17	X	1600,0	50,8	18,2	101,1	70,1	84,1	7,9	
		±m	46,4	1,0	0,8	1,0	0,9	0,9	0,1	
	% zmin			7,0	2,8	19,0	-1,5	-1,6	-4,0	-3,3
	t			1,70	1,07	2,78	-0,97	-0,80	2,60	-1,51
p			>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	
ЕГ	вер.16	x	1529,9	50,5	19,9	100,0	70,4	81,9	6,7	
		±m	31,1	0,9	0,6	0,7	0,7	0,7	0,1	
	трав.17	x	1605,1	52,1	23,4	99,3	70,1	80,1	6,2	
		±m	33,8	0,9	0,7	0,7	0,7	0,7	0,2	
	% zmin			4,9	3,2	17,8	-0,7	-0,4	-2,2	-7,2
	t			1,64	1,27	4,00	-0,71	-0,29	-1,82	2,29
p			>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	
Дост. відх. (ЕГ - КГ)	вер.16	t	-0,68	-0,89	5,02	1,89	0,68	4,76	7,39	
		p	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	
	трав.17	t	-0,09	-1,02	5,09	1,43	0,03	3,52	8,16	
		p	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	

Інформативними показниками, що відображають ефективність впливу запропонованої методики на фізичний стан дітей молодших класів є:

1) З боку фізичного розвитку – зрісто-вагові показники, плечовий індекс, розташування кутів лопаток на одній горизонтальній площині, екскурсія грудної клітини, індекси Ерїстана та Пін'є, ЖІ (життєвий індекс);

2) З боку розвитку рухових якостей – величини сили, силової витривалості м'язів тулуба та кінцівок, вправи на координацію;

3) З боку функціонального стану – ЧСС у спокої та після дозованого фізичного навантаження, її динаміка і час відновлення після виконання проби Руф'є, величини проб затримки дихання [8].

Отже, можна підвести підсумок, що використання методики спеціальних рухливих ігор на уроках у молодшій школі допомагає ефективніше корегувати та формувати правильну поставу, сприяти гармонійному фізичному розвитку, стимулювати мотивацію дітей до виконання спеціальних оздоровчих вправ. Отримані результати даного дослідження слугуватимуть базовим підґрунтям для організації занять з фізичного виховання

Висновки:

1. Вивчення та аналіз джерел сучасної спеціальної літератури з проблем порушень постави та здоров'язберезувальної діяльності в системі освіти, допомогло розробити і обрати систему тестів та методику рухливих ігор для корекції порушень постави учнів молодшої школи.

2. Проаналізовано проблему порушення постави у дітей молодшого шкільного віку на базі київської школи N 309, висвітлено основні аспекти експериментальної роботи із застосуванням методики спеціальних рухливих ігор на уроках фізичної культури;

3. Доведена ефективність застосування методики використання рухливих ігор для поліпшення фізичного стану дітей і корекції порушень постави на уроках фізичної культури у молодшій школі.

4. Визначено перспективи подальшого розвитку обраного напрямку, що полягають у поглибленні досліджень, спрямованих на підвищення ефективності уроків фізичної культури із застосуванням рухливих ігор для поліпшення фізичного стану дітей 1-4 класів і корекції порушень постави.

Література

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навч.-метод. посібник для викладачів та студ. вузів I-II рівня акредитації / Інститут змісту і методів навчання. — К., 1998. — 230с.
2. Вітченко О.М. Педагогічна технологія формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії фізичного і інтелектуального розвитку/ Вітченко О.М., Лисенко Л.Л., Воеділова О.М. // ВІСНИК Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка – 2015. – №129, ТОМ III – С. 52 – 57.
3. Грейда Н. Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н. Б. Грейда, О. С. Грицай, В. У. Кренделєва // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3 – С. 119
4. Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури/ О. М. Звіряка, Ю. М. Корж. – Суми: СумДПУім. А. С. Макаренка, 2007.–184 с
5. Жилка Н. Я. Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму «Здоров'я дітей – майбутнє України». – К.: Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4-22.
6. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 443 с.
7. Китайкина Н. А. Методика коррекции нарушений осанки у младших школьников средствами лечебной физической культуры / Н. А. Китайкина, Н.Н. Сетяева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 22–25.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х томах. — К: Олімпійська література. — 2008. — Т. 2. — 366 с.
9. Підкопай Т.В. Деякі результати застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітей 10-12 років при кифотичній поставі / Т.В. Підкопай, О.М. Піваєв. // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 2 – С. 74-76.
10. Рыбковский А.Г. Системно-структурная организация управления в спортивно-педагогических системах // Педагогика, психология та медико-біо-логічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. - № 20. – С. 90.
11. Шатило В.Й. Попередження порушення постави у дітей та підлітків / Шатило В.Й. // Современная педиатрия, 2013. - № 6(54). – С. 88-91.
12. Berdishevsky H. Physiotherapy scoliosis-specific exercises – a comprehensive review of seven major schools / Berdishevsky H., Ashley Lebel V., Bettany-Saltikov J., Rigo M., Lebel A., Hennes A., Romano M., Białek M., M'hango A., Betts T., Claude de Mauroy J., Durmala J. / Scoliosis Spinal Disord – Published online 2016 Aug 4. doi: 10.1186/s13013-016-0076-9 PMID: PMC4973373 – 2016 – vol 11, № 20– 52 p.
13. Hajhosseini E. The Effects of Strengthening, Stretching and Comprehensive Exercises on Forward Shoulder Posture Correction / Norasteh A., Shamsi A., Daneshmandi H. // PHYSICAL TREATMENTS. – October 2014 – Vol. 4, № 3 – p. 123-132.
14. Hrickova K. Junger J. PHYSICAL ACTIVITY AND COMPENSATION OF BODY POSTURE DISORDERS IN CHILDREN AGED SEVEN // Pol. J. Sport Tourism. – 2016 – № 23 – p. 153-160.
15. José Nunes Da Silva Filho. Effects of stretching exercises for posture correction: systematic review / José Nunes Da Silva Filho, Jonas Lírio Gurgel, Flávia Porto // MTP&RehabJournal – 2014 – № 12 – p. 265-272.
16. Łubkowska W. The significance of swimming and corrective exercises in water in treatment of postural deficits and scoliosis / Łubkowska W., Paczyńska-Jędrycka M., J. Eider // European Journal of Sport Sciences and Medicine. Vol. 6 – No. 2 – 2014 – p. 93–101.
17. Mitova S. POSTURAL DISORDERS AND SPINAL DEFORMITIES IN CHILDREN AT PRIMARY SCHOOL AGE. SYSTEM FOR SCREENING, EXAMINATION, PREVENTION AND TREATMENT (Professional paper) / Mitova S., Popova D., Gramatikova M. // Activities in Physical Education and Sport –2014 – Vol. 4, No. 2 – pp.172-177.
18. Motow-Czyż M. Research Methodology Postural defects correction in the process of physical education and sport / Motow-Czyż M., Orczyk A., Orczyk M. // Physical Activity Review vol. 2. – 2014 – p. 31-36.
19. Perooru R. Effects of sitting posture modification and exercises in school going children with neck pain in rural area in Tamil Nadu / Perooru R, Malarvilzhi D, Prasanth D, Sivakumar VPR // International Journal of Clinical Skills – 2016 – № 10(2) – p. 22–25.
20. Quka N. Risk Factors of Poor Posture in Children and Its Prevalence / N. Quka, Dh. Stratoberdha, R.Selenica // Academic Journal of Interdisciplinary Studies MCSER Publishing, Rome-Italy – 2015 – Vol 4. No 3. – P. 97 – 102.
21. Wilk K. POSTURE DEFECTS OF STUDENTS IN GRADES 1–4 OF MUSIC ORIENTED CLASSES IN PRIMARY SCHOOL COMPLEX NO. 2 IN SZCZECIN / Krzysztof Wilk // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine – 2013 – Vol. 4, No. 4 – p. 39–51.
22. Najafi M. Effect of selected stretch-strength exercises on primary school girls with forward shoulder deformity / M. Najafi, N. Behpoor, S. Gaeni, Y. Hosseintalaei // The Scientific Journal Of Rehabilitation Medicine – June.2012 – Vol. 1. № 2 – P. 53-59.