

– С. 284– 287. Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/73.pdf> (дата звернення: 19.06.2018).

11. Юспа Т. В. Педагогические способности как фактор успешности деятельности инструктора по фитнесу / Т. В. Юспа, Ж. К. Шемет, Н. В. Чумакова // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья : материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Мн., 2006 г. – С. 274–277.

References

1. Bashta, L.Yu. (2016) "Method of perfection of physical fitness of crossfit athletes of the first period of mature age" International scientific research journal. № 8 (50) Part 5. pp. 6-9.
2. Blahii, O., Mikhailenko B.(2007) "Control of the physical condition of men of mature age in conditions of modern fitness centers" The theory and methods of physical education and sports. № 1. pp. 29-32.
3. Vykhor, E. (2006) "The basic principles of planning fitness lessons by personal trainer" Modern perspectives impact contemporary society on physical education and sport: the materials of the conference. Chisinau. pp. 249-251.
4. Glassman, G. (2013) "Crossfit. Training manual" [Electronic resource] 109 с. Rezhim dostupu: <http://wodcat.com/books/CrossFit-Guide-rus.pdf> (data zvernennya: 19.06.2018).
5. Kutuzova, A.E. (2012) "Features of Fitness Trainer Adaptation to Professional Physical Exercise" Therapeutic physical education and sports medicine. № 9 (105). pp. 18-22.
6. Levytsky, V.V. (2005) "Analysis of the ways of perfection of specialists in fitness" Olympic sports and sports for all: theses of additional. IX Intern. sciences Cong. Kiev, p. 913.
7. Lysenko, O. (2007) "Medico-biological control in health fitness" The theory and methods of physical education and sport. № 1. pp. 72-76.
8. Mihuda, A. (2003) "Functional diagnostics as a form of stimulation of consumption of physical culture and health services in fitness structures" Young sports science of Ukraine: Sb. sciences etc. from the branch of phys. culture and sports. № 7, t. 1. pp. 68-72.
9. Ostroushko, V.M. (2001) "The main tasks of the training process in the conditions of fitness club for beginners" Concept of development of the field of physical education and sport in Ukraine: Sob. sciences Ave. Rivne. №. 2. pp. 156-160.
10. Tomenko, O.A., Isaeva, O.O. (2017) "Peculiarities of course preparation of trainers specializing in strength directions of fitness" [electronic resource] Young Scientist: № 3.1 (43.1). 284- 287. Mode of access: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/73.pdf> (application date: 19.06.2018).
11. Yuspa, T.V., Shemet, Zh. K., Chumakova, N.V. (2006) "Pedagogical abilities as a factor of the success of the activity of the fitness instructor" Integrative Approach to Provision and Restoration of Health: Materials IX International. scientific session on the results of research and development in 2005. Minsk, pp. 274-277.

Голяка С. К., Степанюк С. І.
Херсонський державний університет, м. Херсон

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ТА ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ ЯК ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

В статті наведені результати дослідження рівня сформованості валеологічних знань з питань профілактики порушень постави та динаміки показників силової витривалості м'язів тулуба, рухливості хребтового стовпа в школярів. Встановлено, що збільшення кількості занять з оздоровчого плавання у комплексі з іншими засобами фізичного виховання позитивно впливає на оцінку функціональної здатності м'язів тулуба до статичних навантажень, функціональної рухливості хребтового стовпа, як показників стану постави школярів.

Ключові слова: валеологічна освіта, оздоровче плавання, порушення постави, школярі.

Голяка С.К., Степанюк С.І. Валеологическое образование и занятия оздоровительным плаванием как средства профилактики и коррекции нарушений осанки школьников. В статье приведены результаты исследования уровня сформированности валеологических знаний по вопросам профилактики нарушений осанки и динамики показателей силовой выносливости мышц туловища, подвижности позвоночного столба у школьников. Установлено, что увеличение количества занятий по оздоровительному плаванию в комплексе с другими средствами физического воспитания положительно влияет на оценку функциональной способности мышц туловища к статическим нагрузкам, функциональной подвижности позвоночного столба, как показателей состояния осанки школьников.

Ключевые слова: валеологическое образование, оздоровительное плавание, нарушения осанки, школьники.

Golyaka Sergey, Stepanyuk S.I. Valeological education and recreational swimming activities as means of prevention and correction of pupil posture disorders. *The results of the study of the formation of valeological knowledge on the issues of prevention of posture disturbances and dynamics of indicators of strength endurance of the trunk muscles and the mobility of the spinal column in schoolchildren are given in the article. The purpose of the study is to consider the peculiarities of the application of valeological education and recreational swimming activities in preventing violations of the posture of schoolchildren. Tasks of work: to conduct a questionnaire on valeological awareness on the issues of prevention of posture violations in 4-5-grade and 10-11-grade students. Also investigate the influence of the systematic use of recreational swimming in combination with other means of physical education on the condition of delivery of schoolchildren. Using the existing system of knowledge valeological character in the educational process of schoolchildren will reduce the risk of development of posture disturbances in schoolchildren. It is observed that during the re-questioning of students after the introduction of valeological education, a tendency towards*

awareness raising in the formation of the correct posture of students in grades 4-5. As a result of analysis of the questionnaires of high school students, it was found that in the second stage a rather high percentage of respondents indicated that they began to pay more attention to their posture, understand the impact of her condition on physical health, and the positive role of physical exercises on the formation of the correct posture. It was established that the increase in the number of training sessions in recreational swimming in combination with other means of physical education positively influences the assessment of functional capacity of the muscles of the body to static stresses (strength endurance of the muscles of the back and abdomen), functional mobility of the spinal column as indicators of the posture of schoolchildren.

Key words: valeological education, recreational swimming, breach of posture, schoolchildren.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Шкільний період є надзвичайно важким і, одночасно, важливим етапом у розвитку та збереженні правильної постави. Тому, вивчення проблеми формування валеологічної обізнаності учнів з питань застосування необхідних знань у навчально-виховному процесі, в побуті, застосування адаптивного фізичного виховання обумовлено збільшенням кількості дітей шкільного віку з порушенням постави [3, с.4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх років багато дослідників зверталися до проблеми профілактики та корекції порушень постави у школярів. Питання вивчення різноманітних підходів до вирішення цієї проблеми детально описані в працях українських вчених (В.В.Бевзюк, Б.Г.Кедровський, 2009, С.К.Голяка, Н.Є.Галицька, М.В.Микитас, 2013, А.А.Дяченко, 2010, В.В.Петрович, 2010, О. Сидорко, А. Кіндзера, Н. Островська, 2014 та багато ін.). Проте, вона залишається актуальною і в даний час, викликаючи інтерес фахівців в області педагогіки, валеології та фізичної культури [1, 3-6].

За даними В.В.Петрович, формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду, а й з фізіологічного: створюючи найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність [5, с.1-2]. У науковій та методичній літературі з фізичного виховання вказується за необхідність систематичного застосування адаптивного фізичного виховання у корекції постави в школярів [4, с.1-2]. Але проблемі вивчення ролі занять оздоровчо-лікувальним плаванням, як ефективного засобу профілактики та корекції порушень постави у школярів, приділяється ще недостатньо уваги [6].

Мета дослідження – розглянути особливості застосування заходів валеологічної освіти та оздоровчого плавання у профілактиці порушень стану постави школярів.

Завдання роботи:

1. Провести анкетування щодо валеологічної обізнаності з питань профілактики порушень постави учнів 4-5-х та 10-11-х класів.
2. Дослідити вплив систематичного застосування оздоровчого плавання у комплексі з іншими засобами фізичного виховання на стан постави школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні було охоплено 68 учнів Чернобайівської санаторної ЗОШ I-III ступенів, з яких 14 учнів 4-го класу, 12 учнів 5-го класу; 22 учні 10-го класу та 20 учнів 11-го класу. Анкетування проводилося двічі: перше - вересень 2018 року, друге – листопад 2018 року, після проведення заходів формування валеологічної освіти (ВО), що включала в себе: анонімну анкету «Красива постава – ключ до здоров'я»; підготовку і розміщення в класах пам'ятки «Основні заходи формування правильної постави»; проведення уроків з основ здоров'я з тем: «Формування постави школярів»; «Особливості формування постави у підлітків. Профілактика шкільних хвороб»; практичну роботу «Виконання вправ для профілактики порушення постави». Оцінку стану постави учнів визначали за показниками силової витривалості м'язів (статичне навантаження) та функціональної рухливості хребтового стовпа (нахили тулуба вперед, назад, в боки) [2, с.128]. Для вивчення впливу оздоровчого плавання (ОП) на стан постави учнів нами сформовані експериментальна група (ЕГ) обстежуваних (в цій групі поряд з одним заняттям ФК та тиждень, двох занять ЛФК застосовувалося ще два основних і два додаткових заняття ОП на тиждень) та КГ обстежуваних (в цій групі, згідно навчальної програми, використовувався один урок ФК, два заняття ЛФК застосовувалося та два заняття ОП на тиждень). Обидві групи були сформовані по 16 учнів 6-7-х класів (по 8 хлопців та 8 дівчат), які мали порушення постави у сагітальній площині. Експериментальна методика з фізичного виховання тривала протягом 4-х місяців.

Нами спостерігаються відмінності у відповідях на питання учнів 4-го та 5-го класів. Після проведення заходів ВО ми спостерігали більше відповідей дітей про захворювання на сколіоз чи сутулуватість (88,5% та 95,4%). Також слід відмітити, що всі учні, які прийняли участь у анкетуванні вже знають, хто такий лікар-ортопед.

Під час повторного дослідження не змінилася кількість відповідей на питання про стан власної постави в учнів, що пов'язано з тим що воно має медичний характер і за короткий термін не вирішується. Ми вирішили дізнатися чи володіють діти знаннями гігієнічних норм щодо часу роботи біля комп'ютера. На етапі ввідного анкетування ми відмічаємо, що більша частина учнів, особливо 4-го класу не знають скільки часу необхідно приділити роботі біля комп'ютера, тому відповідно маємо: серед учнів 4-го класу правильних відповідей лише 8,3%, а серед учнів 5-го класу – 18,2%. Після проведення валеологічних заходів ми спостерігаємо підвищення кількості правильних відповідей на питання про тривалість роботи біля комп'ютера до 87,5% та 90,1%, відповідно учнів 4-го та 5-го класів. 92,3-100% учнів після проведення заходів формування правильної постави чітко володіють знаннями, про те які фактори впливають на поставу, коли ми читаємо, пишемо сидячи за партою.

Після проведення певних заходів ВО ми спостерігаємо підвищення рівня правильних відповідей у школярів до 100%, що свідчить про те, що всі діти зрозуміли як можна визначити у домашніх умовах стан своєї постави, а також підвищився їх інтерес до отримання інформації про формування правильної постави (до 95,8%-96,2%).

При аналізі відповідей на питання про те, яким чином можна покращити стан своєї постави майже половина учнів 4-го та 5-го класів (50,0% та 59,1%) в певній мірі володіють цією інформацією. Після проведення нами низки заходів діти додатково отримали необхідні знання про те, як необхідно формувати правильну поставу. Ми відмічаємо, що після проведення низки заходів ВО всі діти, які прийняли участь у анкетуванні вважають, що є доречним проводити у школі гімнастику. В цілому слід відмітити, що дана проблема все ж таки залишається актуальною на сьогоднішній день для збереження здоров'я школярів. Окремо від учнів 4-5-х класів ми також вивчали рівень сформованості валеологічних знань і в учнів старших класів. Анкета для старшокласників була спрямована на виявлення в них симптомів захворювань шийного та грудного відділу хребта, порушень функцій цих відділів. Аналіз відповідей 21 учня 10-11-х класів на питання анкети «Діагностика функціонального стану шийного та грудного відділів хребта», яка була розроблена на основі симптомів захворювання, дозволив нам виявити прояви порушення функцій шийного та грудного відділів хребта та вказати на симптоми остеохондрозів і сколіозів. 24% учнів відзначили випадки в них появи головних болю, 19% - мають випадки запаморочення, шум в вухах. Кожен другий учень помічав в себе зниження слуху, або зору. Крім цього слід відмітити, що у дітей спостерігаються випадки погіршення пам'яті (19%), порушення сну (24%), поколювання в області серця (19%). Учні відповіли, що після довгого сидіння у незручній позі або різкого повороту шиї, закидання голови назад, відчувають хруст (50%), з'являється швидка втомлюваність (19%) та ін.

Отже, у 66% учнів періодично виникають симптоми захворювання шийного та грудного відділів хребта.

У відповідях на питання «Взаємозв'язок між поставою та хребтом», де було необхідно серед всіх правильних відповідей вибрати найбільш важливі, більшість учнів відзначали, що серед причин порушення постави є неправильна поза під час сидіння (81%), неправильне положення тіла при ходьбі та стоячи (76%). Аналіз відповідей показує, що учні зв'язують порушення постави з положенням тіла під час сидіння, ходьби та стояння, тоді як іншим чинникам не приділяють достатньої уваги.

На питання про наслідки порушень постави та появи остеохондрозу шийного відділу для організму людини, школярі відмітили погіршення кровообігу голови (71%), можуть виникати проблеми із зором та слухом (38%), порушення роботи серця (28%), порушення роботи легенів (19%). На питання про наслідки порушень постави та появи остеохондрозу грудного відділу для організму людини, учні відмітили ризик розвитку астми, задишки (71%), розвиток функціональних захворювань серця, анемія (57%), порушення кровообігу (52%), захворювання печінки (52%). Аналіз відповідей показує, що діти володіють знаннями про вплив порушень функціонального стану хребтового стовпа на діяльність внутрішніх органів не в повному обсязі. Старшокласники, у своїй більшості, відповідали на питання про надання належної уваги стану своєї постави та позитивної ролі фізичних навантажень на її стан (62%). Хоча є діти, які зовсім або недостатньо уваги їй приділяють (24%).

Результати дослідження впливу експериментальної методики фізичного виховання, що передбачала додаткове застосування занять ОП представлені у таблицях 1-2. З даних таблиці 1 видно, що на початку експерименту в учнів ЕГ виконання тесту з визначення СВМ живота становив, в середньому, $14,1 \pm 1,0$ с, тоді як наприкінці експерименту – $18,4 \pm 0,7$ с ($t=3,44$, $p<0,01$). Тобто спостерігається приріст показника на 30,5%. У контрольній групі учнів цей показник наприкінці експерименту покращився тільки на 17,3% з $15,6 \pm 1,0$ с до $18,3 \pm 0,7$ с ($t=2,21$, $p<0,05$).

Таблиця 1.

Показники силової витривалості м'язів в школярів, які мають порушення постави

Групи обстежуваних	М'язові групи	СВМ (в сек)		Достовірність різниці	Приріст, %
		I	II		
ЕГ	м'язи живота	$14,1 \pm 1,0$	$18,4 \pm 0,7$	$t=3,44$, $p<0,01$	30,5
	м'язи спини	$12,4 \pm 0,9$	$15,3 \pm 0,8$	$t=2,42$, $p<0,05$	23,4
КГ	м'язи живота	$15,6 \pm 1,0$	$18,3 \pm 0,7$	$t=2,21$, $p<0,05$	17,3
	м'язи спини	$14,8 \pm 0,9$	$17,8 \pm 0,8$	$t=2,50$, $p<0,05$	20,3

Приблизно на однаковий показник у відсотковому співвідношенні покращилися показники СВМ спини у обох групах обстежуваних. Так, в учнів ЕГ приріст становив 23,4% (з $12,4 \pm 0,9$ с до $15,3 \pm 0,8$ с), тоді як в учнів КГ на 20,3% (з $14,8 \pm 0,9$ с до $17,8 \pm 0,8$ с). Статистична обробка отриманих результатів між показниками I та II етапів дослідження, окремо в учнів ЕГ ($t=2,42$, $p<0,05$) та КГ ($t=2,50$, $p<0,05$) дозволяє стверджувати про достовірність різниць. Слід відмітити, що на початку експерименту показники СВМ передньої та задньої поверхні тулуба учнів КГ виявилися відносно вищими за показники учнів ЕГ. Подібна тенденція спостерігається і наприкінці експерименту, лише за показником СВМ живота, де середні показники учнів ЕГ виявилися вже вищими за аналогічні показники учнів КГ. Окремо за показники корекції постави учнів ми також використали показник функціональної рухливості хребтового стовпа в різних напрямках при виконанні нахилу тулуба вперед стоячи, назад та в обидва боки. Результати дослідження представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники рухливості хребтового стовпа школярів, які мають порушення постави

Групи обстежуваних	Напрямки руху	Рухливість хребтового стовпа, (см)		Достовірність різниці	Приріст, %
		I	II		
ЕГ	Вперед	$8,4 \pm 0,4$	$8,9 \pm 0,4$	$t=0,89$, $p>0,05$	5,9

КГ	Назад	10,6±0,6	12,4± 0,6	t=2,14, p<0,05	17,0
	Вправо	11,6± 0,5	13,0 ±0,4	t=2,19, p<0,05	12,0
	Вліво	13,2± 0,7	14,4 ±0,7	t=1,22, p>0,05	9,1
	Вперед	8,6±0,5	9,0 ±0,5	t=0,57, p>0,05	4,7
	Назад	10,3±0,5	11,8 ±0,5	t=2,14, p<0,05	14,6
	Вправо	12,9 ±0,6	14,4 ±0,7	t=1,63, p>0,05	11,6
	Вліво	12,6 ±0,7	13,8 ±0,6	t=1,30, p>0,05	9,5

З даних таблиці видно, що за більшістю показників на початку експерименту вищі результати спостерігаються в учнів КГ, крім нахилу тулуба назад стоячи, де вищий показник в учнів ЕГ. Так, на початку експерименту рухливість хребтового стовпа при нахилі тулуба вперед в учнів ЕГ становила в середньому 8,4±0,4 см, наприкінці ми спостерігаємо приріст на рівні 5,9%, до показника 8,9 ±0,4 см (t=0,89, p>0,05). В учнів КГ, відповідно: 8,6±0,5 см та 9,0±0,5 см (t=0,57, p>0,05), приріст становив – 4,7%. При нахилі тулуба назад середні показники на початку експерименту становили: у ЕГ – 10,6±0,6 см, у КГ – 10,3±0,5 см, наприкінці експерименту: у ЕГ – 12,4±0,6 см (приріст 17,0%) у КГ – 11,8±0,5 см (приріст – 14,6%). При статистичному аналізі нами встановлено достовірні різниці між показниками учнів ЕГ та КГ на початку та наприкінці експерименту (t=2,14, p<0,05).

Нахил тулуба праворуч в середньому становив у учнів ЕГ 11,6±0,5 см на початку експерименту та 13,0 ±0,4 см наприкінці експерименту (t=2,19, p<0,05), при цьому приріст становив 12,0%. В учнів КГ ми виявили наступні дані за цією вправою: 12,9 ±0,6 см на початку та 14,4 ±0,7 см наприкінці експерименту (t=1,63, p>0,05), приріст становив 11,6%.

Середній показник нахилу тулуба ліворуч становив на початку експерименту в учнів ЕГ 13,2±0,7 см, а в учнів КГ – 12,6±0,7 см, а наприкінці експерименту, відповідно – в учнів ЕГ - 14,4±0,7 см (приріст 9,1 %), а в учнів КГ – 13,8±0,6 см (приріст 9,5%). При статистичному аналізі нами встановлено достовірні різниці між показниками учнів ЕГ та КГ початку на кінця експерименту (t=1,22-1,30, p>0,05).

Таким чином слід зазначити, що ми не спостерігаємо однозначних домінуючих приростів показників та достовірності різниць в одній конкретній групі обстежуваних. Так, показники приросту при нахилі тулуба вперед та назад відносно вищі спостерігалися в учнів ЕГ, тоді як показник приросту під час нахилу тулуба ліворуч – в учнів КГ. А показник приросту при нахилі тулуба праворуч майже однакові у обох групах обстеження. Також можна відмітити, що за період експерименту у обох групах обстеження за 4 місяці фізичного виховання спостерігається приріст у показниках рухливості хребтового стовпа. При здійсненні оцінки постави за методом Машкова лікар-ортопед школи відмічає лише незначні зрушення в бік покращення стану постави учнів, що, на нашу думку, може бути пояснене нетривалим терміном запровадження експериментальної методики. Систематичне виконання всіх гігієнічних, фізіотерапевтичних, заходів, комплексного застосування засобів фізичного виховання, ЛФК та масажу дозволить в певній мірі покращити стан постави та зменшити ризик розвитку сколіотичної постави та сколіозу. Подібні зміни у показниках, як критеріїв стану постави пояснюються тим, що вони в будові опорно-рухового апарату проходять повільно.

Висновки. Встановлено, що під час повторного анкетування учнів після впровадження валеологічних заходів нами спостерігається тенденція до підвищення обізнаності в питаннях формування правильної постави учнів 4-5-х класів. В результаті аналізу анкет старшокласників виявлено, що на другому етапі досить високий відсоток респондентів вказали, що більше уваги почали приділяти своїй поставі, розуміють про вплив її стану на фізичне здоров'я, а також позитивної ролі фізичних вправ на формування правильної постави. Встановлено, що збільшення кількості навчальних занять ОП у комплексі з уроками ФК та заняттями ЛФК позитивно впливає на функціональну здатність м'язів тулуба до статичного навантаження (силову витривалість м'язів спини і живота), функціональну рухливість хребтового стовпа як показників стану постави школярів.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми профілактики порушень постави лише підвищенням валеологічної освіти учнів та заняттями оздоровчим плаванням, але й передбачає з цієї метою також використання інших форм з фізичного виховання учнів.

Література

1. Бевзюк В.В. Коррекция осанки и контроль за ее формированием в процессе физического воспитания. Метод. реком. / В.В. Бевзюк, Б.Г.Кедровский. – Херсон: ХГУ, 2009. – 36 с.
2. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Навчальний посібник / Т.Бойчук, М.Голубєва, О.Левандовський, Л.Войчишин. – Львів: ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
3. Голяка С.К. Профілактика порушень постави у школярів. Метод. реком. для вчителів та учнів ЗНЗ. / С.К.Голяка, Н.Є.Галицька, М.В.Микитас. – Херсон: ХДУ, 2013. - 68 с.
4. Дяченко А.А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту / А.А.Дяченко. – Київ, 2010. – 18 с.
5. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту / В.В.Петрович – Львів, 2010. – 18 с.
6. Сидорко О.Ю. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку / Олег Сидорко, Анна Кіндзера, Наталя Островська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –Л., 2014. –С. 88 –92.

Referens

1. Bevzyuk, V.V. & Kedrovscyy, B.G. (2009) Korrekcia osanki i control za ee formirovaniem v processe fizicheskogo vospitania. [Correction of posture and control of its formation in the process of physical education]. Hkerson, 2009. (in Russian).

2. Boychuk, T., Golubeva, M., Levandovsciy, O. & Voychyschyn, L. (2010) Osnovy diagnostychnykh doslidzhen u fizychniy reabilitatsii [Fundamentals of diagnostic research in physical rehabilitation]. Lviv, 2010. (in Ukrainian).
3. Goliaka, S.K., Halickaya, N.Ye & Mykytas, M.V. (2013) Profilaktyka poruschen postavy u scholyariv [Prevention of disturbance of posture among schoolchildren]. Hkerson, 2013. (in Ukrainian).
4. Dyachenko, A.A. (2010) Korekcia poruschen postavy ditey molodshchogo schkilnogo viku z poslablenym zорom zasobamy fizychnogo vykhovznnaya [Correction of violations of the posture of children of elementary school age with diminished vision by means of physical education] Extended abstract of PhD dissertation (Social Communication). Vernadsky National Library of Ukraine, Kiev. (in Ukrainian).
5. Petrovich, V.V. (2010) Korekcia sagitalnogo profilyu postavy ditey molodshchogo schkilnogo viku zasobamy fitbol-gimnastyky [Correction of sagittal profile of posture of children of junior school age by means of fitball-gymnastics] Extended abstract of PhD dissertation (Social Communication). Vernadsky National Library of Ukraine, Kiev. (in Ukrainian).
6. Sydorko, Oleg, Kindzera, Anna, Ostrovscya, Natalya (2014) Ozdorovche plavannya yak zasib profilaktyky poruschen postavy ditey serednogo schkilnogo viku : Problemy aktyvizatsii rekreaciyno-ozdorovchoi diyalnosti naselennya. Materialy IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu, 2014 (pp.88-92). Lviv (in Ukrainian).

УДК 378.147:373.3

Горбенко М.І. Лой Б. І.
Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .

В статті розглядаються проблеми і перспективи підготовки майбутніх вчителів початкових класів до фізичного розвитку молодших школярів. Здійснено аналіз літератури, що розкриває зміст ключових понять, «всебічний гармонійний розвиток» та «фізичний розвиток». Представлено погляди науковців щодо підготовки майбутніх вчителів початкових класів до фізичного виховання молодших школярів, та розвитку здоров'язберігаючого середовища в навчальних закладах. Проаналізовано стан досліджуваної проблеми в психолого-педагогічній літературі та педагогічній практиці, науково обґрунтовано основні педагогічні періоди професійної підготовки учителів початкових класів.

В роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено зміст, поетапну методу та технологію підготовки майбутніх вчителів початкових класів до фізичного розвитку молодших школярів. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану і загальної проблеми наукових досліджень ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Ключові слова: вчитель, молодші школярі, фізичне виховання, фізичний розвиток, здоров'я.

Горбенко Н.И. Лой Б.И. Подготовка будущих учителей начальных классов к физическому развитию младших школьников. В статье рассматриваются проблемы и перспективы подготовки учителей начальных классов к физическому развитию младших школьников. Осуществлен анализ литературы, который раскрывает содержание ключевых понятий, «всестороннее гармоничное развитие» и «физическое развитие». Представлены взгляды учёных по подготовке будущих учителей начальных классов к физическому воспитанию младших школьников, и развития здоровьесберегающей среды в учебных заведениях. Проанализировано состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической литературе и педагогической практике, научно обоснованы основные педагогические периоды профессиональной подготовки учителей начальных классов.

В работе теоретически обосновано и экспериментально проверено содержание, поэтапную методику и технологию подготовки будущих учителей начальных классов к физическому развитию младших школьников. Исследование выполнено в соответствии с тематическим планом и общей проблемой научных исследований ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды».

Ключевые слова: учитель, младшие школьники, физическое воспитание, физическое развитие, здоровье.

Gorbenko M.I., Loi B. The training of primary school teachers for the physical development of junior students.

In this article we discuss the problems and perspectives of education of future teachers of the primary school for the physical development of junior pupils.

The analysis of scientific literature that reveals the content of the main concepts (training of the teacher, health, healthy lifestyle, health saving environment, professional activity) was done.

During the research the pedagogical literature and pedagogical experience were used. The issue of the problem was analyzed. Our aim was conceptualize and experimentally verify the training methodology of future primary school teachers.

The paper theoretically substantiated and experimentally verified the content, step-by-step methodology and technology for preparing future primary school teachers for the physical development of younger schoolchildren. The study was performed in accordance with the thematic plan and the general problem of scientific research of the State Institution of Higher Education Institution "Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda".

Views of the scientists as to the training of a future primary school teacher to form a healthy lifestyle, valeological education and development of health saving environment in educational institutions are determined.

Specific requirements for training future teachers to creating health saving environment in primary schools aimed at