

problematic situations, find an individual approach to students, which is why digital technologies are becoming a reliable tool for managing the educational process.

Varieties of the ergonomic system, as well as the principles of distribution of functional duties between employees in order to increase the level of work efficiency, were studied. The main ergonomic requirements for workplace design, which must meet the physiological and psychological needs of the individual, are highlighted.

It is indicated that the workplace is a space in which information display means, control bodies and auxiliary equipment are located for the professional activity of a teacher of vocational training.

Key words: ergonomics, ergonomic competence, ergonomic system, formation of ergonomic competence, professional training.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-155.2023.15>

УДК 373.3.091.3:796.41]:615.825

Осадченко Т. М., Таранець Л. С.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті розглянуто сучасні підходи до формування постави у молодших школярів засобами оздоровчої гімнастики.

Здійснено аналіз наукових джерел щодо сучасних підходів до формування постави учнів початкової школи шляхом використання оздоровчої гімнастики. Виокремлено наявні теоретичні та практичні підходи до профілактики різноманітних захворювань у молодших школярів. Представлено погляди науковців на коригуючу гімнастику, хатха-йогу та дихальну гімнастику, які спрямовані на формування правильної постави молодшого школяра.

Схарактеризовано підходи щодо профілактики порушень постави учнів, у яких важливу роль відіграють заняття з оздоровчої гімнастики, що спрямовані на м'язи ступні, черевного преса, плечового пояса, стопи та гомілки. З'ясовано, що оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків, для кожного з яких характерна певна спрямованість впливу на організм людини, і відповідні особливості під час вирішення оздоровчих завдань.

Зазначено основні види оздоровчої гімнастики, які характеризуються специфічною організацією занять, змістовим наповненням та методикою їхнього проведення.

Вказано, що оздоровча гімнастика – це система спеціально дібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямованих на вирішення завдань педагогічного, оздоровчого та гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

Доведено, що позаурочна діяльність учнів має бути спрямована на організацію рухової діяльності у шкільних гуртках, які сприятимуть фізичному розвитку школярів, в межах яких слід проводити змагання, естафети, рухливі ігри, що, зі свого боку, сприятимуть фізичній активізації учнів початкової школи. Окрім цього, прогулянки на свіжому повітрі, контроль за поставою, робочим положенням учнів при виконанні домашніх завдань тощо вважаються ефективною профілактикою захворювань у молодших школярів.

Зазначено, що в епоху цифровізації освіти соціальним завданням є оздоровлення школярів. Воно передбачає попередження захворювань та їхню профілактику.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, порушення постави, корекційна гімнастика, дихальна гімнастика, хатха-йога.

Держава і суспільство визнає особливу важливість гармонійного фізичного і психічного розвитку підростаючого покоління. Стратегічне, домінуюче завдання політики держави в даному напрямку полягає в створенні відповідних умов для загальної ранньої профілактики захворюваності учнів початкової школи за допомогою впровадження здоров'язберігаючих технологій в усі сфери життя дитини.

Стан постави є визначальним для правильного функціонування всього організму людини. При порушеннях постави скелет деформується, погіршується ресорна функція хребта. Зниження даної функції призводить до постійних мікротравм головного і спинного мозку під час ходьби, бігу та інших рухів, що негативно позначається на нервовій діяльності, супроводжується зниженням загальної працездатності, здатності дітей до навчання, освоєння шкільної програми. Порушення постави, є причиною захворювань внутрішніх органів і систем організму, приводячи до функціональних морфологічних змін не тільки в період росту, але і в соціально-активному віці, що позначається на здоров'ї трудових ресурсів.

Найбільш ефективним часом формування постави, є період коли відбувається структурно-морфологічне і функціональне вдосконалення зростаючого організму, розвиваються м'язи, а хребет і зв'язки ще досить еластичні. Дана фаза збігається з відрізком онтогенезу 7-10 років, це і пояснює наш інтерес до вікового періоду молодший шкільний вік.

Здоров'я людини на першому плані загальнонаціональної ідеї розвитку суспільства. На це вказують певні законодавчо-нормативні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»[4].

Здійснивши аналіз наукової літератури, з'ясовано що більшість науковців (С. Грачов, В. Мулик, І. Присяжнюк, Д. Скрипко, В. Верховська, О. Третяков, М. Яцковська) у своїх роботах досліджують різноманітні форми занять з використанням оздоровчих видів гімнастики, метою якої є зміцнення здоров'я населення: стретчинг, калланетика, фітнес, хореографія, аеробіка та її різновиди, йога та ін. Багато авторів (В. Баршай, Т. Лисицька, В. Курись, Т. Ротерс, І. Павлов, В. Воропаєв, С. Пушкін) у своїх дослідженнях відзначають, що фізичні вправи оздоровчих видів гімнастики, спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату студентів, є продуктивним засобом удосконалення занять з фізичної культури.

Мета статті – здійснити аналіз наукових джерел щодо сучасних підходів до формування постави учнів початкової школи використовуючи засоби оздоровчої гімнастики.

В даний час відбувається різке зниження рівня здоров'я учнів, має місце зростання кількості дітей, які мають різні відхилення у стані здоров'я, особливо

у стані опорно-рухового апарату (порушення постави). Серед різноманітних засобів для покращення здоров'я молодших школярів під час навчання та у позанавчальний період, на нашу думку, необхідно приділити увагу засобам оздоровчої гімнастики. Розглянемо декілька підходів авторів до визначення даної дефініції.

Відомий науковець Менхіна А., вважає, що оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на організм людини, і відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення. До цієї групи автор відносить: основну гімнастику, гігієнічну гімнастику, атлетичну гімнастику, ритмічну гімнастику.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму осіб, що займаються. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать: шейпінг, фітнес (оздоровчий напрям), оздоровчий фітнес, фізичний фітнес, гімнастика у воді, ізотон.

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують. До цієї групи належать такі види: дихальна гімнастика, корекційна гімнастика, гімнастична аеробіка, східна гімнастика.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диференційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість: стретчинг, каланетика, відновно-статична гімнастика, гімнастика для очей [5].

На думку українських науковців О. Литвиненко і Н. Борецької «оздоровча гімнастика» – це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я [2].

Важливою є думка Сундукової І., яка вважає, що заняття оздоровчою гімнастикою становлять собою динамічно розвинену психолого-педагогічну систему занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, тактику реалізації цієї системи, яка призначена для підтримки, збереження та покращення фізичного здоров'я і психічного стану, профілактику хвороб та підготовку до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури [6].

Відомий науковець Худолій О., зазначає «оздоровчу гімнастику», як один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і

методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [7].

Колектив науковців (Л. Балацька, Т. Лясота, І. Наконечний, А. Гакман та ін.) вважають що дистанційна реалізація програм ритмічної гімнастики може сформувати вміння і навички відповідно рухів з темпом, ритмом, музичним обсягом, гучністю звуку і іншими засобами музичної виразності, що безпосередньо впливає на вдосконалення систем аналізу, інтерпретації, відтворення сенсорних і когнітивних функцій. Крім того, ці вправи стимулюють зростання значень координації рухів, міжм'язової і міжпівкульної синхронізації на основі розвитку фізичних якостей, а також рухливості в суглобах [1].

Сучасним та популярним видом оздоровчої гімнастики представляється фітнес – система фізичних вправ з обтяженням, яка заснована на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування і техніки реалізації силових вправ з гантелями, штангами, гумовими, пружинними еспандерами, тренажерами і гімнастичними снарядами. Ці вправи об'єднані в тренувальні комплекси, цілеспрямовано впливають на найважливіші м'язові групи і системи організму [3].

На сучасному етапі розвитку освіти саме школа може й має бути місцем профілактики порушень постави. Традиційна організація навчального процесу під час домінування сидячого робочого положення учня початкової школи вимагає проведення спеціальних заходів, вкладених у профілактику порушень опорно-рухового апарату, особливо корекції постави. Серед заходів щодо профілактики порушень постави, крім правильного підбору меблів, взуття та одягу, своєчасного відпочинку, важлива роль приділяється організації рухового режиму школяра. Важливу роль відіграють заняття оздоровчої гімнастики, що спрямовані на м'язи спини, черевного преса, плечового пояса, стопи та гомілки.

Особливо необхідні заняття оздоровчої гімнастики учням початкової школи. Адже початок навчання у школі пов'язаний із різкою зміною рухового режиму, що виражається у тривалому перебуванні у сидячому положенні, у зниженні рухової активності. Саме у перші шкільні роки важливо компенсувати несприятливий вплив даних чинників з допомогою використання коригуючих вправ.

Відомо, що профілактика порушень постави має проводитись серед учнів медичних груп. Проте традиційний програмний матеріал в основному призначений для занять із учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. У зв'язку з цим гостро стоїть питання про заняття з учнями основної та підготовчої медичних груп.

Метою реалізації позаурочної діяльності є: формування навичок правильної постави та раціонального дихання в учнів початкової школи.

При роботі з учнями важливо: підкріплювати прикладами правильної постави відомих спортсменів; використовувати образні порівняння при розучуванні вправ.

Основним профілактичним засобом проти виникнення дефектів постави та її погіршення є заняття лікувальною гімнастикою та правильний режим дитини з урахуванням його вікових можливостей.

Формування постави це тривалий процес який потребує систематичних занять. Заняття потрібно проводити не рідше двох разів на тиждень по 30-40 хвилин, а краще щодня по 20 хвилин. Необхідно враховувати рівень фізичного розвитку, підготовленість та стан здоров'я учня. Об'єм та інтенсивність навантаження слід збільшувати поступово.

Враховуючи особливості анатоμο-фізіологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, необхідно здійснювати формування правильної постави у школярів у двох напрямках: по-перше, покращувати загальний фізичний розвиток; по-друге – прищеплювати навички правильної постави.

Основною формою занять фізичною культурою у школі є урок, під час якого не завжди можна використати достатню кількість засобів щодо профілактики порушення постави, тому таким вправам потрібно залишати місце у позаурочній діяльності учнів.

У позаурочній діяльності можуть бути реалізовані такі комплекси вправ оздоровчої гімнастики (корекційної гімнастики), що спрямовані на профілактику порушення постави: вправи біля стіни, вправи з предметами, вправи на рівновагу, вправи, що зміцнюють м'язи плечового пояса.

Таким чином, позаурочна діяльність учнів має бути спрямована на організацію: рухової діяльності у рамках шкільних гуртків, які сприятимуть фізичному розвитку школярів, в межах яких можна проводити змагання, естафети, рухливі ігри, що таким чином сприятимуть збільшенню рухової активності учнів початкової школи; групи продовженого дня, де реалізуються: прогулянки з рухливими іграми; контроль за поставою, робочим положенням учнів при виконання домашніх завдань; переважання активних форм: фізкультхвилинок та фізкультпауз; проведення позакласної години; бесід з батьками.

Суть усіх існуючих методів, які використовують у коригуючій гімнастиці, полягає у відновленні м'язового балансу, тобто напружені м'язи необхідно розслабити, а розслаблені м'язи, навпаки, скоротити і, таким чином, відновити нормальну роботу м'язів, які утримують наше тіло у правильному положенні. Один з методів корекції постави – це заняття спеціальними вправами, що коригують. Коригувальні вправи можуть виконуватися зі снарядами, без снарядів та на снарядах (з гумовими бинтами, з гімнастичною палицею, біля гімнастичної стінки, з набивними м'ячами, з гантелями), їх можна виконувати самотійно в домашніх умовах або на навчальних заняттях. Головне – необхідно розуміти, що треба робити і як правильно підібрати та виконувати вправи для виправлення певного порушення постави.

Вчителеві слід підбирати вправи, які не повинні бути занадто складними для виконання. Всі вправи повинні бути добре освоєні та виконуватися без напруги, легко та красиво. Тільки в цьому випадку досягатиметься реальна користь від занять із формування постави. Результату можна досягти тільки

при систематичному та тривалому використанні рекомендованих вправ. Організм дитини повільно змінюється під впливом тренування, але досить швидко втрачає досягнуте при бездіяльності. Це незаперечний закон нашого життя, і з ним доводиться рахуватися.

Вправи для формування правильної постави молодшого школяра включають фіксацію стійки рівно і стійки рівно біля стіни (притуляючись до стіни), прогинання тулуба в основній стійці (прогинання тулуба в положенні випаду вперед, нахилі назад) і в положенні лежачи (прогинання назад у положенні лежачи животі, підйом прямих ніг назад з того ж положення), обертання тулубом ліворуч і праворуч, нахили вперед і назад.

Одним із засобів оздоровчої гімнастики є йога. Із учнями можна виконувати спеціальний комплекс вправ із системи хатха-йога, підібраний відповідно віку. Вправи хатхи-йоги: розвивають гнучкість хребта, рухливість суглобів, еластичність зв'язок, виправляє осанку; зміцнює м'язовий корсет, що є профілактикою порушень опорно-рухового апарату, розвиває велику та малу моторику; покращується координація рухів, тренується вестибулярний апарат; активізують роботу внутрішніх органів, зміцнюють нервову систему, сприяють концентрації уваги, розвивають уяву, сенсорний апарат.

Вправи хатха-йоги виконуються без снарядів, що дозволяє незалежно зовнішніх умов задавати організму необхідний обсяг фізичного навантаження. Вправи можна проводити на уроці як фізкультхвилинки так і на перерві.

Для формування правильної гарної постави необхідно додатково використовувати вправи дихальної гімнастики та зміцнювати м'язи живота.

Вважається, що за допомогою правильного дихання можна уникнути гаймориту, астми, неврозів, назавжди позбутися головного болю, нежиті, застуд, розладів травлення та сну, швидко відновити працездатність після розумової чи фізичної втоми. Більшість дітей дихають ротом. Зазвичай часто хворіють, мають слабкий фізичний розвиток, швидко втомлюються. Спеціальні дихальні вправи («Дихання через одну ніздрю», «Діафрагмальне дихання», «Очищувальне дихання», «Ковальське хутро» та ін.) очистять слизову оболонку дихальних шляхів, зміцнять дихальну мускулатуру, що відразу ж позначиться на самопочутті дитини. Заняття дихальної гімнастикою потрібно проводити в добре провітрюваному приміщенні, спокійній обстановці. Після їди має пройти 30-40 хв. Форсувати тренування дихальними вправами в жодному разі не можна! Критерій правильно підібраних навантажень – відсутність неприємних відчуттів, покращення самопочуття, підвищення розумової та фізичної працездатності.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, на сьогоднішній день, в епоху цифровізації освіти соціальним завданням є оздоровлення підростаючого покоління. Воно включає: попередження захворювань та їх профілактику. Одним із факторів є знижена рухова активність. Саме вона є потужним фактором, що стабілізує адаптаційні можливості організму молодших школярів, що оптимізує їх функціональні можливості. Для підтримки здоров'я необхідно вибрати доступний руховий режим, а отже використання

засобів оздоровчої гімнастики на заняттях та в позаурочній діяльності надасть можливість кожному учневі зміцнювати та зберегти власне здоров'я. До перспектив подальших досліджень вбачаємо практично перевірити дієвість використання засобів оздоровчої гімнастики при формуванні постави молодших школярів.

Використана література:

1. Balatska L., Liasota T., Nakonechnyi I., Hakman A., Bezverkhnia H., Kljus O., Osadchenko T., Semenov A. *Motor activity of different social groups: Collective monograph*. Riga : Baltija Publishing; 2020. 104 p.
2. Борецька Н., Литвиненко О. Використання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю на уроках фізкультури у початкових класах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. № 2.2016. С.25-31.
3. Гакман А., Дудіцька С., Первухіна С. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 9 (140) 2021, С. 28-31.
4. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115. URL: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/29686>.
5. Стещенко А. М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (3(19), 2020, С. 176–179.
6. Сундукова І. В. Вплив занять оздоровчої гімнастики на гармонійний розвиток майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (110), 2019, С. 552-555.
7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.

References:

1. Balatska L., Liasota T., Nakonechnyi I., Hakman A., Bezverkhnia H., Kljus O., Osadchenko T., Semenov A. (2020). *Motor activity of different social groups: Collective monograph*. Baltija Publishing. 104 p. [in Latvian].
2. Boretska N. (2016). *Vykorystannia himnastychnykh vprav z ozdorovchoiu spriamovanistiu na urokakh fizkultury u pochatkovykh klasakh*. [Use of gymnastic exercises with a health improvement at physical education lessons in elementary school]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Seriiia : Pedahohichni nauky*. 2. 25-31. [in Ukrainian].
3. Gakman A., Duditska S., Pervukhina S. (2021). *Osoblyvosti ozdorovchykh vydiv himnastyky dlia zhinok zriloho viku v umovakh pandemii COVID-19*. [Features of healthy types of gymnastics for women of mature age in the minds of the covid-19 pandemic.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 9 (140), S. 28-31 [in Ukrainian].
4. *ro pohodzhennya materialiv derzhavnoyi tsilovoyi sotsialnoyi prohramy rozvytku fizychnoyi kultury i sportu na period do 2020 roku*. *Postanova Kabinetu ministriv Ukrayiny vid 01.03.2017 № 115*. URL: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/29686>.
5. teshenko, A. M. (2020). *Riznovydy ozdorovchoi himnastyky v suchasni fizychnii kulturi*. [Varieties of health-improving gymnastics in current physical culture]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (3(19), S. 176–179 [in Ukrainian].
6. undukova I. V. (2019). *Vplyv zaniat ozdorovchoi himnastyky na harmoniiniy rozvytok maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury*. [Let's take up healthy gymnastics for the harmonious development of future readers of physical culture]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, Vyp. 3K (110), S. 552-555 [in Ukrainian].
7. hudolii O.M. (2008) *Basics of the methodology of teaching gymnastics: Teach. manual*. In 2 volumes. 4th species. and add. Kharkiv: «OVS», 1. 408 [in Ukrainian].

T. Osadchenko, L. Taranets *The article examines modern approaches to the formation of posture in younger schoolchildren by means of recreational gymnastics.*

An analysis of scientific sources regarding modern approaches to the formation of the posture of elementary school students by using recreational gymnastics was carried out. Available theoretical and practical approaches to the prevention of various diseases in younger schoolchildren are singled out. The views of scientists on corrective gymnastics, hatha yoga and breathing gymnastics, which are aimed at forming the correct posture of a junior high school student, are presented.

Approaches to the prevention of students' postural disorders are characterized, in which exercises in recreational gymnastics, aimed at the muscles of the back, abdominal press, shoulder girdle, feet and lower legs, play an important role. It was found that health gymnastics should be presented in the form of four main blocks, each of which is characterized by a certain direction of influence on the human body, and corresponding features when solving health problems.

The main types of health gymnastics are indicated, which are characterized by a specific organization of classes, content and methods of their implementation.

It is indicated that recreational gymnastics is a system of specially selected physical exercises and scientifically based methods aimed at solving tasks of a pedagogical, health and hygienic nature, all-round physical development, improvement of motor skills, and strengthening of health.

It has been proven that extracurricular activities of students should be aimed at the organization of motor activities in school clubs that will contribute to the physical development of schoolchildren, within which competitions, relays, and mobile games should be held, which, in turn, will contribute to the physical activation of elementary school students. In addition, walks in the fresh air, control over the posture, working position of students when doing homework, etc. are considered effective prevention of diseases in younger schoolchildren.

It is noted that in the era of digitization of education, the social task is to improve the health of schoolchildren. It provides prevention of diseases and their prevention.

Key words: *health gymnastics, posture disorders, corrective gymnastics, breathing gymnastics, hatha yoga.*