

Fenyks. 543.

10. Posocco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Del Vecchio, F., Gutiérrez-García, C., Rousseau, R., Wolf, M., Kopp, M., Miarka, B., Menz, V., Krüsmann, P., Calmet, M., Malliaropoulos, N., & Burtcher, M. (2013). Injuries in judo: A systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47, 1139–1143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092886>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).15

УДК 373:61

**Васильчук Г.В.**

аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання  
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного  
університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-5817-2820

**Редькіна М.А.**

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного  
університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-2474-1001

**Малечко Т.А.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання  
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного  
університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0001-9430-6745

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ В УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

**Мета роботи:** визначити сучасні підходи до формування культури рухів в учениць основної школи на уроках фізичної культури, враховуючи порушення постави. **Методологія:** аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні підходи до формування культури рухів учениць з порушеннями постави на уроках фізичної культури, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт. **Наукова новизна:** розглянуто трактування фахівцями культури рухів та її складових у спеціальних джерелах, визначено її роль у загальній системі цінностей особистості дівчат закладів загальної середньої освіти, які мають порушення опорно-рухового апарату. Виявлено низку найбільш значущих для них мотивів на заняттях фізичною культурою. У результаті дослідження визначено основні компоненти формування культури рухів. **Висновки:** таким чином, в ході дослідження встановлено, що культура рухів є важливою складовою загальної культури особистості, а її формування – невід'ємним компонентом виховання інтелігентної людини та найбільш привабливим мотивом для занять фізичною культурою учениць з порушеннями постави. Крім того, культура рухів – це показник виконавської майстерності, а її основними компонентами є: зовнішній вигляд і манера триматися, пластичність, амплітуда рухів, чистота виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла, гармонійність поєднання рухів з музикою та їх виразність. У формуванні культури рухів найбільш ефективними вважаються гімнастичні засоби: художня гімнастика, спортивна гімнастика, спортивна аеробіка, ритмічна гімнастика та методичні прийоми, що потребують творчого, неординарного підходу і при цьому, врахування особливостей порушень постави.

**Ключові слова:** культура рухів, фізичні вправи, учениці закладів загальної середньої освіти, порушення постави.

**Vasilchuk G., Redkina M., Malechko T. Modern approaches to the formation of the culture of movements in primary school students with positional disorders. Purpose:** to identify modern approaches to the formation of movement culture in primary school students in physical education lessons, taking into account posture disorders. **Methodology:** analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave the opportunity to study modern approaches to the formation of culture of movements of students with postural disorders in physical education lessons, systematize and summarize information about the object. **Scientific novelty:** the article considers the interpretation of movement culture and its components in special literature, as well as

determines its role in the general system of personality values of girls in secondary schools who have disorders of the musculoskeletal system. A number of the most important motives for them in physical education classes have been identified. As a result of research the basic components of formation of culture of movements are defined. **Conclusions:** thus, the study found that the culture of movement is an important component of the overall culture of the individual, and its formation - an integral component of education of an intelligent person and the most attractive motive for physical education of students with postural disorders. In addition, the culture of movement is an indicator of performing skills, and its main components are: appearance and mannerisms, plasticity, range of motion, purity of performance, coordination of movements with different parts of the body, harmony of movements with music and their expressiveness. Gymnastic means are considered to be the most effective in the formation of the culture of movements: rhythmic gymnastics, gymnastics, sports aerobics, rhythmic gymnastics and methodological techniques that require a creative, extraordinary approach and taking into account the peculiarities of posture disorders.

**Key words:** culture of movements, physical exercises, students of general secondary education institutions, posture disorders.

**Постановка проблеми.** Нині дедалі більшою мірою відчувається потреба у вивченні культури та її багатомірних зв'язках із навколишнім світом з урахуванням культурно-історичного процесу. Фізична культура, як феномен загальної культури досить унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє поєднати соціальне та біологічне у розвитку людини, крім того, вона є першим і базовим видом культури, який формується у людині [1].

З урахуванням різноманіття соціально та культурно сформованих параметрів тілесного буття людини зараз обговорюється концепція у рамках фізичної культури, що виділяє культуру рухів, культуру статури та культуру фізичного здоров'я. Незважаючи на те, що актуальність значення культури рухів викликає неоднозначний інтерес як у теоретиків, так і у практиків, поняття культури рухів, яке б конкретизувало суть цього явища не визначено.

Поняття «культура рухів» застосовуються досить широко, але на жаль, їм нечасто намагаються надати точний, однозначний сенс. Цей термін можна зустріти у публікаціях, статтях, ним апелюють тренери, викладачі, хореографи інтуїтивно відчуваючи сутність його, і, вкладаючи у це поняття відомості, отримані, переважно, у результаті особистого досвіду. Питання культури рухів набуває ширше значення й у повсякденному житті. І хлопці, а особливо дівчата зацікавлені в тому, щоб навчитися красиво, пластично, виразно рухатися [5].

Важливо зазначити, що у сучасній науково-методичній літературі значна частина досліджень присвячена корекції постави у дітей, виявленню характеру порушень, розробці комплексів фізичних вправ, які сприяють попередженню можливих і виправленню наявних порушень, тому практиці фізичного виховання йде постійний пошук нових засобів і методів вирішення проблем корекції постави.

**Аналіз останніх джерел та публікацій.** Аналіз джерел засвідчує, що низка фахівців (О.І. Бичук, А.А. Потапчук, В.О. Кашуба) вивчали проблеми профілактики і корекції порушень постави школярів. Дослідження вчених (О.М. Бондар, Ю.М. Фурман) свідчать про те, що 70% здорових дітей, які вступають до першого класу загальноосвітніх шкіл, мають різні функціональні порушення опорно-рухового апарату, в тому числі порушення постави у сагітальній і фронтальній площинах, плоскостопість та ін.

Дослідник Л.А. Скіндер відзначає, що у віці 12-13 років порушення постави спостерігається майже у 50 % дітей. Велика частина наукових праць присвячена дослідженню постави та її порушенню в молодшому шкільному віку (І.В. Хмельницька, В.В. Вербіна, К. Сергієнко та ін.), в той час як діти середнього шкільного віку залишаються поза увагою фахівців із фізичної реабілітації. Адаже відомо, що середній шкільний вік є періодом, який супроводжується суттєвими змінами в діяльності всіх фізіологічних систем: проходять більш напружено енергетичні процеси, суттєві зміни зазнає серцево-судинна система, зростає м'язова маса, розвивається витривалість, закінчується розвиток рухової координації, змінюється постава (В.К. Бальсевич, Т.Ю. Круцевич, А.С. Солодков та ін.).

**Викладення основного матеріалу дослідження.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я молодого покоління не можна визнати благополучним. Це можна віднести як до показників соматичного та психоемоційного здоров'я, так і морального розвитку особистості. Нині пріоритетним напрямом діяльності педагогічних колективів під час проведення освітнього процесу має бути не просто навчання дітей навичкам життя у сучасному суспільстві, а й неодмінне збереження і активне формування здоров'я дитини [2].

В умовах реформування загальної шкільної освіти, основним орієнтиром якого є спрямованість на розвиток особистості дитини, у вирішенні проблем та зміцненні здоров'я є дуже суттєві недоліки. За даними К.П. Лазаренко у структурі ортопедичної патології у дітей найбільша частка припадає на деформації стопи – 78,9% і порушення постави – 63,2%.

За даними Т.А. Бублей серед учнів основної школи найбільш поширеними є такі захворювання: опорно-рухового апарату (плоскостопість, сколіотична постава, порушення постави) становить 31,4%, захворювання ендокринної системи – 29,7%, захворювання органів зору – 15,8%, шлунково-кишкового тракту (гастрит, дуоденіт, панкреатит, холецистит) – 12,2%, хвороби дихальної системи (бронхіт, гайморит, бронхіальна астма) – 4,1%, захворювання нервової системи (неврози, вегето-судинна дистонія) – 3,8% серцево-судинної системи (аритмія, вроджений порок серця) – 3,2% [3].

Встановлено, що вимоги сучасних, інформаційно-насичених навчальних програм, що впроваджуються в освітній процес часто перевищують функціональні можливості організму учнівської молоді. Нині щоденне навчальне навантаження, з урахуванням виконання домашніх завдань сягає 10-12 годин [2].

Таким чином, вимушене тривале обмеження рухової активності у дітей призводить, як правило, до серйозних порушень з боку найважливіших фізіологічних систем: серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату, зниження захисних сил організму. Тому оздоровчо-розвиваюча робота у закладах загальної середньої освіти здійснюється переважно на уроках фізичної культури. Сучасні програми з фізичного виховання дітей у загальноосвітніх школах не спрямовані на формування психічних функцій та інтелектуальних здібностей дитини та не використовують можливості фізичної культури для формування всебічного розвитку учнів.

Як відзначають фахівці з організації педагогічного процесу, можна виділити два критичні періоди для функціонального стану організму учнів 6-12 років [1, 4, 5]:

1 період – при адаптації до навчальних обов'язків у 1 класі з досягненням певного рівня адаптації у 2-3 класах;

2 період – при переході від молодшого шкільного віку до середнього, що збігається з початком пубертатних перебудов в організмі та обумовленого ним зниження функціональних можливостей фізіологічних систем.

Погіршення здоров'я більшості дітей до закінчення початкової школи, проявляються у вигляді несприятливих змін з боку опорно-рухового апарату та погіршення низки важливих психофізіологічних параметрів, збільшення кількості стресових психоемоційних станів та числа випадків звернень за медичною допомогою. Особливої уваги, потребує питання формування культури рухів в учениць основної школи з порушеннями постави. Адже підлітковий вік, характеризується нестабільністю саме психологічної сфери дитини, і враховуючи, що дівчатка цього віку мають певні порушення, це негативно впливає не тільки на їх фізичний розвиток, а й психологічний. Тому, важливо при формуванні культури рухів і підборі фізичних вправ та побудови методики для виправлення дефектів, враховувати індивідуальність тих, хто займається.

Враховуючи сучасний стан здоров'я учнів особливе місце під час реалізації завдань на уроках з фізичної культури посідає робота з дітьми, які мають порушення постави. Оскільки вони відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби, низьким рівнем фізичної підготовленості [1].

Добре відомо, що одним з напрямків профілактики та корекції порушення постави є розробка змісту комплексів профілактичних і корекційних фізичних вправ, які використовуються на уроках фізичної культури. При цьому, як стверджує ряд авторів [5], комплекси вправ з профілактики та корекції постави повинні проводитися не тільки в умовах організованих шкільних уроків, а й самостійно учнями і, зокрема, під час виконання домашніх завдань. Тобто, профілактичні та корекційні вправи повинні включатися в програми з фізичної культури і розумуватися учнями на відповідних уроках фізичної культури.

За даними В.Н. Завадич, важливе значення при формуванні правильної постави серед учнів основної школи має збереження високої моторної щільності уроків фізичної культури [4]. Автор пропонує використовувати на уроках різноманітні рухливі ігри, що включають в себе рухові дії різної координаційної складності. При цьому автор вважає, що поліпшення координації у дітей позитивно впливає на формування умінь диференціювати м'язові зусилля і, отже, ефективно впливати на розвиток м'язової чутливості, яка поліпшує діяльність процесів регулювання правильного положення тіла в просторі. За даними І.Р. Боднар рухливі ігри для формування правильної постави, повинні бути в більшій мірі орієнтовані на закріплення навички правильної постави, ніж на вдосконалення основних рухів і підвищення психоемоційного стану тих, хто займається.

Враховуючи, що прийнято цілий ряд нормативно-правових документів і програм з фізичної культури, зокрема, програм для учнів з відхиленнями у стані здоров'я, кількість захворювань опорно-рухового апарату дітей, зокрема, порушення постави, з кожним роком зростає. Тому особливого значення набуває підвищення ефективності організації уроків фізичної культури для учнів з порушеннями постави, використання диференційованого підходу до планування фізичних навантажень учнів при формуванні культури рухів, з урахуванням,

особливостей росту і розвитку організму, з метою збільшення рухової активності, зміцнення здоров'я, формування рухового досвіду підлітків.

**Висновки:** таким чином, аналіз дослідження вказує, що формування культури рухів учениць з порушеннями постави на уроках фізичної культури розкриває нові можливості в організації здоров'язберігаючої освіти учнів і дозволяє, зокрема:

1. Способи контролю постави, фізичного розвитку та психоемоційної напруженості дозволяють виявити у 78-82% дітей різноманітні порушення постави, затримки розвитку серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем організму, середні показники фізичної підготовленості. Перехід учнів з початкової в основну школу супроводжується нерівномірністю темпів розвитку багатьох функціональних систем організму, станом незадовільної адаптації, що проявляється у погіршенні показників успішності, захворюваності та поведінки.

2. Досягнення оздоровчо-корекційного ефекту можливе при проведенні занять з урахуванням протипоказань щодо виконання окремих вправ у різних видах спорту та відведення перші 20% часу кожної чверті в уроці фізичного виховання (за навчальним планом вчителя фізичної культури) загально-фізичним та підвідним вправам до виконання основної програми.

3. Підвищення загального рухового навантаження планувати на основі індивідуального підбору оптимальних для кожної дитини коригувальних вправ залежно від виду та ступеня порушень постави.

4. Пристрій для обстеження стану постави дозволяє підвищити точність вимірювання величини деформацій постави у дітей, забезпечуючи можливість за 1 хвилину оцінювати стан постави та гнучкість хребта вчителем фізичного виховання без залучення лікарів.

Важливо при складанні комплексів для формування культури необхідно враховувати певні протипоказання щодо виконання окремих видів вправ: - на уроках гімнастики не виконувати акробатичні вправи, перекиди та вправи на гнучкість, що збільшують рухливість хребта, а також вправи на снарядах; - під час рухливих та спортивних ігор – при навчанні ведення м'яча (у баскетболі) чергувати ведення м'яча правою та лівою рукою. Усі вправи з м'ячем (прийом, передачу, подачу, кидок) виконувати лише двома руками; - на уроках плавання для дітей з сутулою та кіфотичною поставою більше практикувати плавання на спині; при випрямленій поставі – на спині не плавати; при лордотичній поставі - під живіт підкладати плавальний предмет. Важливо, що основним організаційно-методичним прийомом у вирішенні поставлених завдань повинен бути ігровий метод, як найбільш комплексний та універсальний засіб розвитку дитини в даний віковий період.

#### Список використаних джерел

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України*. 2009. Вип. 13, т. 3. С. 35-39.

2. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. посібник. Л.: Українські технології, 2002. 164 с.

3. Бублей Т.А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я. *Педагогічні науки*. 2017. Випуск № 3 (58). С. 45-49.

4. Завадич В.Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на материале уроков ритмической гимнастики) : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Луганский гос. педагогический ин-т имени Т.Г.Шевченко. Луганск, 1997. 20 с.

5. Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культури рухів дівчат 10-12 років : автореф. дис ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2008, 20 с.

#### Reference

1. Voychyshyn L. (2009). Correction and prevention of posture disorders in adolescents by means of physical rehabilitation. *Young sports science of Ukraine*, Vip. 13, vol. 3, 35-39. (in Ukrainian).

2. Bubela O. (2002). 700 exercises for the formation of correct posture: teaching method. Manual. L.: Ukrainian Technologies. 164. (in Ukrainian).

3. Bublely T. (2017). Monitoring and evaluation of academic achievement of students in grades 5-9 who have abnormalities in health. *Pedagogical Sciences*, (58), 45-49. (in Ukrainian).

4. Zavadich V. (1997). Formation of culture of movements at girls of senior classes (on a material of lessons of rhythmic gymnastics): *Abstracts of Candidate thesis*. Lugansk, 20. (in Russian).

5. Lysenko L. (2008). Pedagogical technologies of teaching the culture of movements of girls 10-12 years: *Abstracts of Candidate thesis*. Kyiv, 20. (in Ukrainian).