

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ВАСИЛЬЧУК ГРИГОРІЙ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 373.5.015.31:796.012]:[37-055.2-057.874:616.711-007 (043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ
УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01
Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура)

_____ Г.В. Васильчук.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Науковий керівник: **Дьоміна Жанна Геннадіївна**,
кандидат педагогічних наук, професор.

Київ – 2024

ЗМІСТ

	стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ _____	16
ВСТУП _____	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ _____	16
1.1. Сучасні тенденції в організації фізичного виховання учнів основної школи _____	16
1.2. Особливості занять фізичними вправами з дівчатами-підлітками, які мають порушення постави _____	22
1.3. Передумови успішності навчання рухів дітей з порушеннями постави _____	31
1.4. Культура рухів як основа формування рухового досвіду та якісний показник координації рухів школярів _____	37
Висновки до першого розділу _____	44
РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ _____	47
2.1. Методи та організація дослідження _____	47
2.2. Особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості школярок 14–15 років з порушеннями постави _____	67
2.3. Методика навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави _____	81
Висновки до другого розділу _____	133
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ	

ПОСТАВИ _____	137
3.1. Критерії оцінювання рухових досягнень школярів 8-9 класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури _____	137
3.2. Ефективність впровадження методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави у процесі фізичного виховання _____	151
Висновки до третього розділу_____	164
ВИСНОВКИ _____	167
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	експериментальна група
ЗЗСО	заклади загальної середньої освіти
ІМТ	індекс маси тіла
КГ	контрольна група
КЗ	координаційні здібності
к-ть	кількість
од. вим.	одиниці вимірювання
ОРА	опорно-руховий апарат
ум. од.	умовні одиниці

ВСТУП

Актуальність теми. Шкільний вік - це період вікового розвитку, що є сприятливим для засвоєння рухового досвіду, розвитку рухової функції, формування гарної статури, правильної постави і ходи, пластичності координованості рухів, краси міміки і жестів (В. Бальсевич, О. Іванова, М. Носко, Л. Сербіна). Тому стратегічним завданням фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є гармонійний розвиток усіх сторін моторики школярів з метою успішного виконання рухової діяльності, якісною складовою якої є культура рухів, що забезпечує точне вирішення рухового завдання, є основою навчання фізичних вправ та одним із критеріїв нормального розвитку та здоров'я, оскільки сприяє раціональному регулюванню м'язових напружень, покращенню постави і рухливості, кращому керуванню власними рухами (Л. Лисенко, Ю. Насонова, Т. Ротерс).

Аналіз останніх досліджень показує, що значна частина сучасних дітей має недосконалу рухову культуру, що проявляється різними відхиленнями у розвитку постави, обмеженій рухливості у суглобах, нерівномірному розвитку сили м'язів та розподілі м'язових зусиль, недостатній координованості і точності рухів (А. Альошина, В. Кашуба, Н. Курисько та ін.). Крім цього, порушення постави займають одне з провідних місць у структурі захворюваності дітей шкільного віку, причому зафіксовано їх позитивну динаміку протягом періоду навчання (Л. Лукіяничук, Л. Михно та ін.).

Важливо, що розвиток постави у дітей і підлітків має вікові особливості. Але якщо у дітей молодшого шкільного віку ризик виникнення порушень постави здебільшого пов'язаний із спадковими конституційними факторами, зниженим фізичним розвитком та нераціонально організованою руховою активністю (А. Герус та ін.), то в учнів основної школи виникнення цієї патології у зв'язку із статевим дозріванням може бути зумовлена

зміщенням загального центру маси тіла через нерівномірність розвитку організму або пов'язана з акселерацією сучасних дітей (Г. Полеся, Г. Петренко, Н. Тимошенко).

Помічено, що учні, які не мають відхилень у розвитку постави, рухаються вільно та розкуто, їх внутрішні органи розташовані правильно та працюють оптимально. І навпаки, діти з порушеннями постави, як правило, мають косметичні дефекти статури, відхилення у фізичному розвитку, супутні соматичні захворювання та знижені рухові можливості, зокрема і недостатню культуру рухів (Ж. Дьоміна, О. Омельчук, В. Клестов, Н. Полька). Зі свого боку, культура рухів пов'язана з технікою фізичних вправ, тобто є одним із критеріїв оцінювання успішності засвоєних рухових умінь і навичок, особливо пов'язаних не з кількісними, а з якісними параметрами (гармонія, узгодженість, автоматизація рухів) (Ю. Насонова). При цьому, важливість формування культури рухів учнів-підлітків пов'язана з дисбалансом морфофункціональних аспектів дорослішання, а дівчат – з руховою естетикою – пластичністю, ритмічністю, легкістю, граційністю рухів. Однак у змісті чинних навчальних програм з фізичної культури для учнів 5-9 класів формуванню культури рухів уваги не приділено.

Сучасні педагогічна теорія містить наукові розвідки та методичні розробки щодо формування культури рухів дітей та молоді, зокрема молодших школярів (Л. Лисенко, Ю. Насонова), студентів (З. Меркулова, О. Отравенко). Поряд із цим, існує очевидна прогалина у розробленості цього питання для учнів підліткового віку, а питання особливостей формування культури рухів дівчат з відхиленнями у розвитку постави взагалі залишається відкритим. Це зумовлює актуальність теми дослідження та необхідність подальшого наукового пошуку.

Зв'язок з науковими планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі

освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я. Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 4 від 22 жовтня 2020 р.).

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави.

Виходячи з мети у роботі поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізовано стан розробленості питання формування культури рухів дівчат-підлітків з порушеннями постави у процесі фізичного виховання в сучасній педагогічній теорії та практиці.

2. Вивчити особливості фізичного розвитку та рухові можливості дівчат 14-15 років.

3. Дослідити взаємозв'язок дефектів постави з рівнем розвитку моторики дівчат підліткового віку та на цій основі розробити методику навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури.

4. Визначити критерії оцінювання навчальних досягнень школярів 8–9 класів з вадами постави на уроках фізичної культури.

5. Здійснити перевірку ефективності застосування методики навчання культури рухів учениць учнів основної школи з порушенням постави в процесі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження - освітній процес з фізичної культури учнів основної школи.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби формування культури рухів дівчат 8–9 класів з порушенням постави на уроках фізичної культури.

Для реалізації мети і поставлених завдань застосовували такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз та узагальнення інформаційних джерел, що становлять основу сучасної педагогічної теорії та досвіду передової практики; педагогічне моделювання, котрі дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет наукового дослідження;

– *емпіричні*: педагогічне спостереження, анкетування учителів фізичної культури для з'ясування реального стану освітнього процесу фізичного виховання в основній школі, практичного досвіду формування культури рухів школярів; педагогічне тестування, антропометричні, фізіометричні вимірювання, психофізіологічні проби; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту з метою оцінки вихідного стану постави, фізичного розвитку, рівня рухових показників та показників культури рухів дівчат 8-9 класів, апробації методики навчання культури рухів дівчат основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури та доведення її ефективності;

– *методи обробки статистичних даних*: вибірковий метод, кореляційний аналіз за методом Пірсона для опрацювання, кількісної та якісної обробки, цифрових даних, t-критерій Стьюдента з метою оцінки достовірності одержаних результатів дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів:

– вперше виявлено взаємозв'язок рухової моторики з видами порушень постави дівчат 14-15 років, розроблено і обґрунтовано методику навчання культури руху учениць основної школи з порушенням постави, запропоновано критерії оцінювання рухових досягнень школярок 8-9 класів з вадами постави на уроках фізичної культури;

– удосконалено зміст навчальної програми з фізичної культури для учениць основної школи, які мають різні порушення постави, систему педагогічного контролю на уроках фізичної культури дівчат 8-9 класів з вадами постави;

– подальшого розвитку дістали питання фізичного розвитку та рухових

можливостей дівчат 14-15 років, формування культури рухів дітей шкільного віку, підвищення оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для учнів основної школи з порушеннями постави.

Практичне значення дослідження роботи дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави та впровадженні її в освітній процес фізичного виховання учениць 8-9 класів школи I-III ступенів № 309 Дарницького району м. Києва; Погребського ліцею Зазимської сільської ради Броварського району Київської області.

Отриманий матеріал може значно розширити основні підходи до розвитку координаційних здібностей та навчання фізичних вправ учнівської молоді в умовах раціонально організованої рухової активності у різних формах фізичного виховання в школі.

Основні положення дисертаційної роботи впроваджено в лекційний матеріал дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (довідка №261 від 19 червня 2024 р.).

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі шкільного фізичного виховання, у процесі навчання студентів зі спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура), а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації учителів фізичної культури. Практичний доробок дослідження може бути адаптований для організації занять лікувальною фізичною культурою в лікувально-реабілітаційних закладах та оздоровчих центрах для дітей, які мають різні порушення постави.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні та формулюванні провідних положень

дослідження [1; 3], опрацюванні та інтерпретації ескпериментальних даних [4].

Апробація результатів дисертації. Провідні положення та основні результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на XII, XIII, XIV Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2021, 2022, 2023); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи (Дрогобич, 2023); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Київ, 2021–2023).

Публікації. Основні положення та результати дисертації викладено у 5 публікаціях, з яких 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Web of Science, 5 статей у фахових наукових виданнях України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків і викладена на 182 сторінках, з яких 160 сторінок основного тексту. Робота містить 17 таблиць, 12 рисунків та 2 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З

ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Сучасні тенденції в організації фізичного виховання учнів основної школи

Сучасні реалії та суспільний розвиток зумовлюють зміни у загальній середній освіті, зокрема й у системі фізичного виховання школярів. Сьогодні передбачено трирівневу повну загальну середню освіту: початкову, базову середню та профільну середню освіту. Закон України «Про освіту» визначає мету – всебічний розвиток учнів, їх талантів, інтелектуальних, творчих і рухових здібностей, формування необхідних для успішної самореалізації компетентностей тощо [63].

Важливою складовою в системі базової середньої освіти є фізичне виховання, що забезпечує організацію активного та здорового дозвілля учнів з метою збереження і покращення здоров'я, підвищення рухових можливостей, формування рухового досвіду, залучення до здорового способу життя та виховання соціально-комунікативних навичок за допомогою різних засобів фізичної культури. Сучасна система фізичного виховання школярів в основному керується такими державними документами, як Закон України «Про освіту», Закон України «Про повну загальну середню освіту», Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, Державним стандартом базової середньої освіти, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Стратегією розвитку

фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року, Рекомендаціями МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року та ін.

Основними формами фізичного виховання у сучасних закладах освіти є урок фізичної культури та інші види занять фізичними вправами, що спрямовані на реалізацію мети: залучення до рухової активності, виховання потреби і звички до неї, розширення рухового досвіду, формування умінь використовувати його у повсякденній діяльності, покращення фізичного стану школярів різного віку шляхом сприяння фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищення фізичної працездатності та рухових можливостей [рек25]. Відповідно до мети зміст фізичного виховання школярів передбачає освітню, виховну, оздоровчу та розвивальну спрямованість.

До вимог, що висувуються до сучасного уроку фізичної культури в основній школі, належать:

- урахування статево-вікових закономірностей розвитку організму, інтересів і потреб, стану здоров'я, рухових можливостей та індивідуальних особливостей тих, хто займається;
- забезпечення належних гігієнічних, матеріально-технічних, естетичних умов проведення занять;
- забезпечення тісного зв'язку змісту з навчальною програмою;
- забезпечення міжпредметних зв'язків з огляду на компетентнісний підхід;
- використання варіативних, доступних та ефективних традиційних та новаційних методів та засобів фізичного виховання;
- забезпечення систематичного педагогічного контролю та оцінювання навчальних досягнень школярів.

Зміст навчальних програм з фізичної культури визначає мінімальний обсяг знань, умінь і навичок, що підлягають засвоєнню за роками навчання і

відповідний вклад предмету у формування ключових компетентностей згідно з вимогами державних стандартів.

Наразі МОН України рекомендує для використання на рівні базової середньої освіти модельні навчальні програми «Фізична культура. 5-6 клас» (2022 р.), «Фізична культура. 7-9 клас» (2023 р.), навчальну програму «Фізична культура. 6-9 клас» (2022 р.), яким надано гриф «Рекомендовано МОН України». Спираючись на модельні програми, заклади загальної середньої освіти мають право розробляти власні. Чинні навчальні програми мають модульну структуру та містять інваріантну (обов'язкову) та варіативну складові. До інваріантної частини відносяться теоретико-методичні знання та загальна рухова підготовка, а її зміст реалізовується на кожному уроці. До варіативної складової належать різні види рухової активності та спорту, що можуть упроваджуватися для вивчення за вибором. При цьому вибір варіативного модуля ґрунтується на інтересах учнів, кваліфікації вчителя фізичної культури, матеріально-спортивної бази школи, регіональних особливостях, рівні безпеки, сезонності тощо.

Наприкінці кожної чверті у школах проводяться фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи за програмою Всеукраїнської учнівської ліги «Здорова Україна», що включає ігри, квести, змагання, челенджі тощо та передбачає закріплення матеріалу варіативних модулів. Такі заходи спрямовані Ліги на залучення учнів до рухової активності, а також батьків та учителів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вони можуть проводитися між учнями класу в режимі уроків фізичної культури, між класами, між школами, у територіальній громаді, районі, місті, області.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання учнів 6-9 класів здійснюється за 12-бальною шкалою та рівнями: високий, середній, достатній, початковий. Для оцінювання рівня рухової підготовленості використовуються орієнтовні навчальні нормативи для кожного року навчання.

Відповідно до чинної Інструкції про розподіл школярів на групи за станом здоров'я для занять на уроках фізичної культури (2009 р.) школярі можуть бути віднесеними до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп. Для учнів основної медичної групи засвоєння предмету «Фізична культура» відбувається у повному обсязі на основі навчальної програми, для учнів підготовчої медичної групи – обов'язкове опанування навчального матеріалу модельних навчальних програм. Учні спеціальної медичної групи відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та займаються фізичними вправами, до яких їх нозологічні особливості не мають протипоказань.

У сучасних умовах освітній процес організовується та реалізується насамперед у безпечному освітньому середовищі. Навчання школярів може здійснюватися в очному, дистанційному або змішаному режимах із використанням інфокомунікаційних технологій дистанційного навчання, що доступні для учасників освітнього процесу. Звичайно, в таких умовах важко повноцінно реалізовувати педагогічні завдання фізичного виховання, навіть у різних організаційних формах та забезпечувати обсяг рухової активності школярів у межах вікової норми.

Останнім часом система фізичного виховання школярів зазнала низки в умовах сприяння державою її стратегічного розвитку [рек168]. В основному вони стосуються розширення системи шкільних секцій, гуртків та клубів, створення оздоровчих груп для роботи зі школярами з особливими освітніми потребами, посилення позашкільної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, запровадження сучасних видів рухової активності у вигляді масових флешмобів, челенджів, фестивалів, івентів тощо, зокрема й у поєднанні з комп'ютерними іграми, залучення учнів до ігрової та змагальної діяльності в умовах застосування різних організаційних форм занять фізичними вправами, популяризації серед учнівської молоді здорового способу життя та екологічної культури, тощо.

Однак, за даними О. Дикого [66], О. Тимошенка, Ж. Дьоміної [66], реальний стан організації уроків фізичної культури характеризується низкою

чинників, що знижує їх ефективність, зокрема, серед них: недостатня кількість (3 години на тиждень), низька моторна щільність, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, необґрунтованість критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів, недостатній інтерес школярів до рухової підготовки, відсутність зацікавленості батьків у залученні дітей до різних форм фізичного виховання та ін.

Опитування учителів фізичної культури показало, що вони остерігаються застосовувати повноцінну величину рухових навантажень та усвідомлено знижують їх у роботі з дітьми через небажання багатьох учнів займатися, відсутність у школярів інтересу саме до урочної форми занять фізичними вправами, доволі низькі рухові можливості та ослаблене здоров'я учнів, неможливість проведення повноцінних уроків фізичної культури в дистанційному режимі, а також особисту відповідальність педагогів за нещасні випадки та недовіру до даних медичних довідок тощо [аф186, проскуров].

Визначені недоліки посилюють тенденцію до збільшення кількості дітей шкільного віку з високим рівнем захворюваності та порушень у функціональному стані організму, недостатнім фізичним розвитком, низьким рівнем рухового досвіду та рухової підготовленості, відсутність звички до систематичних занять фізичними вправами тощо. Це, зі свого боку, призводить до зростання загального числа школярів, віднесених до спеціальної медичної групи, що відповідно обмежує можливості впровадження різноманітних засобів, методів та форм організації освітнього процесу фізичної культури.

На думку Н. Лещій та Б. Долинського [], у зв'язку з підвищенням кількості дітей, які мають відхилення у фізичному розвитку, хронічні захворювання та психосоматичні розлади, проблема збереження і відновлення здоров'я школярів засобами фізичної культури є важливим для розвитку шкільної освіти. Це вимагає посилення уваги до фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи, яким потрібна якісно інша

рухова активність. В. Мазур, О. Колісник [] стверджують, що фізичні вправи для дітей з ослабленим здоров'ям слід планувати обережно у відповідності з їх функціональними та руховими можливостям, а відпочинок має забезпечувати найефективніше відновлення їх працездатності.

Дослідники ...визначають, що в умовах сьогодення освітній процес учнів з ослабленим здоров'ям недостатньо врегульований, відсутні чіткі рекомендації щодо особливостей організації фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Так, В. Мазур, О. Вергуш, О. Колісник [677] доводять, що організація уроків фізичної культури з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я, малоефективна, оскільки вони або займаються фізичними вправами зі школярами основної групи, або пасивно їх відвідують чи мають медичні довідки про звільнення від рухових навантажень. Складність процесу організації та проведення занять з фізичного виховання з такими учнями зумовлена їх статево-віковими відмінностями, характером захворювання, психофункціональним станом організму та, як правило, низькою мотивацією до рухової активності через складність виконання вимог, що висуваються до здорових дітей.

Учитель фізичної культури має бути достатньо підготовленим для роботи з учнями спеціальної медичної групи, повинен орієнтуватися в класифікації, етіології та патогенезі основних захворювань, уміти визначати рухові навантаження з урахуванням показань і протипоказань до занять фізичними вправами, знати терміни допуску учнів до занять та основи лікарсько-педагогічного контролю, володіти значним запасом фізичних вправ та вміти їх використовувати як засоби оздоровлення чи стабілізації фізичного стану дітей [гауряк].

Раціонально організована рухова активність дітей з ослабленим здоров'ям є основою повноцінної життєдіяльності та має обов'язково передбачати формування рухового досвіду та підвищення рухової підготовленості. При цьому максимального оздоровчого та розвивального ефекту від занять фізичними вправами з дітьми, які мають відхилення у стані

здоров'я, можна досягнути при використанні конкретних диференційованих рухових методик, розроблених з урахуванням нозології чи рівня функціональних порушень, рівня адаптаційних можливостей організму тощо. Зміст таких методик має передбачати якісні (за видами фізичних вправ, їх спрямованістю, складністю і характером) та кількісні (за параметрами обсягу та інтенсивності: тривалістю, числом повторень, довжиною дистанції, темпом тощо) відмінності в руховій активності учнів.

1.2. Особливості занять фізичними вправами з дівчатами-підлітками, які мають порушення постави

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють задоволенню біологічної потреби дитячого організму в русі та забезпечує оздоровчий, розвивальний, профілактичний та коригувальний ефекти рухових навантажень. Кожен віковий період визначає зміст рухових навантажень у зв'язку з особливостями анатомо-фізіологічних та психологічних перебудов в організмі школярів.

Так, підлітковий період, котрий припадає на 6-9 класи, характеризується бурхливим психофізичним розвитком, складною перебудовою всіх функцій організму та періодом статевого дозрівання. При цьому спостерігається гетерохронний характер розвитку окремих систем, зокрема, швидко збільшується довжина тіла, потім – активне зростання м'язової маси, через деякий час відзначається приріст маси тіла. Така диспропорція у розвитку окремих систем і органів вимагає обережності у застосуванні рухових навантажень, зумовлює необхідність диференціації рухових навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів основної школи.

У підлітковому віці у дітей створюються сприятливі біологічні передумови для комплексного вирішення педагогічних завдань фізичного виховання. Зміни у розвитку рухової функції відбуваються нерівномірно і гетерогенно для різних рухових якостей. Однак застосування надмірних та неадекватних рухових навантажень може призводити до функціональних розладів та соматичних порушень.

Орієнтовно до 12-13 років, завершується анатоμο-фізіологічне дозрівання рухового аналізатора через що підлітки здатні виконувати рухи з тією ж спритністю, координованістю і точністю, що і дорослі, та спроможні засвоювати складну техніку фізичних вправ (П. Хоменко, О. Ізмайлова). Завдяки широким можливостям для розвитку координації та здатності до високих показників відносної сили через відносно невелику масу тіла, підлітки можуть досягати високої спортивної майстерності у деяких складнокоординаційних видах спорту (гімнастика, акробатика і т.п.).

Фізичні вправи зміцнюють м'язи, підвищують рухливість у суглобах, рухові можливості та координацію рухів, покращують функціональні можливості та психоемоційний стан тих, хто займається. Раціонально організована рухова активність позитивно впливає на організм дівчат, має косметичний та естетичний ефект, покращуючи зовнішній вигляд і статуру, забезпечує оздоровчий та розвивальний ефект, сприяючи підвищенню фізичної працездатності, розвитку рухових якостей, поліпшуючи метаболізм та адаптаційні можливості організму [...]. Жіночий організм, порівняно з чоловічим, характеризується менш міцним кістяком, однак ширшим тазовим поясом і сильнішими м'язами тазового дна. Розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна впливає на нормальне положення внутрішніх органів та жіноче здоров'я, що має відобразитися у змісті фізичного виховання учениць-підлітків. Організм дівчат володіє нижчими функціональними резервами та адаптаційними можливостями, період відновлення після рухових навантажень триває довше. Характерні для жіночого організму особливості діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової, кістково-

м'язової та інших систем зумовлюють швидшу втрату тренуваності після припинення систематичних занять фізичними вправами. У змісті фізичного виховання дівчат варто уникати вправ, що можуть викликати підвищення внутрішньочеревного тиску, струс та зміщення органів малого тазу, ускладнити діяльність органів черевної порожнини, зокрема силові вправи з великим обтяженням та зовнішнім опором, стрибки у глибину, вправи з натужуванням та затримкою дихання. Оптимальними є вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються серіями по 8-12 повторень для різних м'язових груп та чергуються з вправами гнучкості або розслаблення з глибоким диханням. Навантаження на витривалість для дівчат варто планувати меншими за обсягом, ніж для хлопців.

Різниця у розвитку моторики дівчат і хлопців залежить є хронологічно зумовленою. Розвиток рухової функції молодших школярів не має суттєвих статевих розходжень, лише після періоду статевого дозрівання відзначаються великі розходження у розвитку моторики хлопців і дівчат. Вікові межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопців значно ширші, ніж у дівчат, та охоплюють майже весь період шкільного віку. У дівчаток сприятливі періоди рухового розвитку більш концентровані у часі і, починаючи з 12 років лише, епізодично відрізняється високими темпами [шиян]. За даними П. Рибалка [], до статевого дозрівання рухові показники учнів різної статі майже однакові. Так, П. Хоменко та О. Ізмайлова [] стверджують, до 7-8-річного віку м'язова сила хлопчиків і дівчаток майже однакова. в10-12-річному віці у дівчаток сила тулуба вища, ніж у хлопчиків, а орієнтовно з 12-річного віку спостерігається активний природний приріст м'язової сили у хлопців, які вже у 13 років на третину сильніші, ніж дівчата. Ці ж дослідники зазначають, що у школярів до 12-річного віку прояв швидкості не має достовірної різниці між дівчатками і хлопчиків. У подальшому хлопці мають суттєву перевагу у швидкісних проявах над дівчатами. Найбільший приріст гнучкості спостерігається у школярів 14-15-річного віку.

В. Арефьев [] визначає, що для дівчат підліткового віку характерна така послідовність сприятливих періодів для розвитку рухових якостей. В учениць 11-12 років визначено найвищі темпи приросту загальної витривалості, 11-13 років - статичної рівноваги, силової (динамічної) витривалості м'язів черевного пресу, у дівчат 13-15 років спостерігаються високі темпи розвитку швидко-силових якостей ніг, у школярів 11-15 років – висока динаміка природного розвитку гнучкості хребта. Віковий розвиток координації рухів має нерівномірний та коливальний характер [маєвський]. Для дівчат характерні краща координація рухів, пластичність, гнучкість та амплітуда []. Однак дослідники фіксують великі індивідуальні відмінності за рівнем розвитку координаційних здібностей у дівчат даного віку [бакіко]. У середньому шкільному віці успішно розвиваються координаційні здібності, прогресує уміння узгоджувати рухи та перебудовувати їх під час спеціально спрямованих фізичних вправ. Здібності до координації рухів допомагають дівчатам-підліткам краще, ніж хлопцям, оволодіти якісними характеристиками вправ, однак для засвоєння окремих вправ ученицям бракує сили, швидкості і витривалості. Тому заняття фізичними вправами з дівчатами підліткового віку мають спрямовуватися на загальну рухову підготовку, зміцнення основних груп м'язів, розвиток правильної постави або корекцію її порушень, формування рухового досвіду, розвиток координації, краси і культури рухів.

Відомо, що учні з ослабленим здоров'ям та фізичним розвитком мають знижені, порівняно зі здоровими однолітками, рухові можливості та темпи приросту рухових якостей, для них характерні різні складності з успішним засвоєнням техніки фізичних вправ. При цьому є ряд захворювань та функціональних порушень, що можуть бути усунені під впливом раціонально дозованих рухових навантажень у процесі фізичного виховання, зокрема різні відхилення у розвитку постави учнів.

На думку В. Лукіянука [89], Л. Михно [89], дефекти постави є одним із поширених відхилень у стані здоров'я школярів, причому з віком

спостерігається їх позитивна динаміка. Так, за даними К. Хадоцької [127], у понад 60% молодших школярів зафіксовано різні дефекти постави, серед підлітків 11–15 років порушення постави становить 80–90% від загального числа учнів, серед старшокласників – понад 90%. Н. Тимошенко [] зазначає, що якщо порушення постави з'явилися підлітковому віці і раніше не проявлялися, це може бути пов'язано зі зміщенням загального центру маси тіла, що у дівчат відбувається приблизно у 11–12 років, а у хлопців – в 12–13 років та зумовлено бурхливим процесом росту і розвитку організму дітей у пубертатний період. Помічено, що ймовірність появи сколіозу підвищується у віці 11-15 років, оскільки інтенсивність росту хребта випереджає розвиток м'язів. Тому у підлітковому віці варто приділяти увагу профілактиці і корекції порушень постави у процесі фізичного виховання.

Доведено, що деформація постави пов'язана з недостатньою чутливістю рецепторів, що відповідають за вертикальне положення хребта, ослабленням м'язів, що утримують правильне положення тіла у просторі, та обмеженням рухливості в суглобах внаслідок гіподинамії, акцелерацією сучасних дітей, що характеризується прискореними темпами біологічного дозрівання та найбільше проявляється у пубертатний період [].

Появу порушень у розвитку постави у дітей та їх прогресування зумовлює недостатній розвиток основних м'язових груп [8; 16]. І. Боднар [22] вважає, що наявність порушення постави в учнів корелює з низькими показниками фізичного розвитку, низкою функціональних та рухових показників. Так, за даними... [лук63; 74 127], переважна більшість випадків порушень постави у дітей має нестійкий функціональний характер, вади постави є набутими внаслідок гіподинамії, зниженого слуху чи зору, недостатньої чи надлишкової маси тіла, нераціональними умовами навчання, побутовими умовами тощо або може бути пов'язана з низьким фізичним розвитком, гіподинамією, астеноїдним типом статури, нерівномірністю росту кісток, плоскостопістю, неправильною ходою тощо. Крім функціональних відхилень, порушення постави зумовлюють естетичний дефект. Особливо у

дівчат, оскільки недоліки у формі будови тіла стають причиною появи психологічних комплексів щодо зовнішності, що зумовлює погіршення психоемоційного стану, соціалізації, навчальної діяльності дитини.

Дослідниця І. Боднар [22] вважає формування правильної постави школярів суто педагогічною проблемою, тому це завдання входить до важливих оздоровчих завдань фізичного виховання школярів. Реалізація цього завдання ґрунтується на застосуванні дозованих рухових навантажень для зміцнення природного м'язового корсету, розвитку гнучкості хребта та покращення амплітуди рухів в плечових і тазостегнових суглобах, формування просторово-динамічної орієнтації, рівноваги тіла у статичних та динамічних позах, покращення координованості, ритмічності і пластичності рухів, показників фізичного розвитку, загальної рухової підготовленості [лук109]. Разом з тим, на думку О. Шкляренко [лук140], профілактика та корекція відхилень передбачає підвищення функціональних та рухових можливостей учнів для нормалізації функцій та відновлення адаптаційних реакцій дитячого організму.

Фахівці [лук140] стверджують, що медичних протипоказань до занять фізичними вправами при відхиленнях у розвитку постави практично немає. Допускаються деякі обмеження у видах рухової активності та спорту:

- можуть спричинити механічні травми хребта (падіння, удари);
- характеризуються струсами кісток спини і тазу (стрибки в глибину, опорні стрибки, складні акробатичні елементи тощо);
- передбачають застосування великих обтяжень (підняття важких предметів з положення стоячи, виконання силових вправ з великим опором тощо).

Також з обережністю слід використовувати:

- виси на брусах, поперечині, оскільки вони занадто розтягують м'язово-зв'язковий апарат;
- деякі елементи художньої гімнастики, що вимагають надмірної гнучкості хребта.

Зважаючи на методичні основи фізичного виховання дівчат-підлітків, на уроках фізичної культури з ученицями, які мають порушення постави, слід віддавати перевагу фізичним вправам, що спрямовані на розвиток сили та витривалості м'язів черевного пресу, різних видів координаційних здібностей, гнучкості, покращення кровообігу, дихання, метаболічних процесів та психоемоційного стану. В. Кашуба, О. Юрченко вважають [лук67], що для покращення постави ефективними є чергування статичних і динамічних симетричних або асиметричних м'язових напружень з дихальними вправами та вправами на гнучкість. Цікавою є думка Ю. Арешіної [8], яка пропонує використовувати активні вправи силового та координаційного характеру функціональними TRX-петлями з метою формування динамічного стереотипу раціонального розташування і симетричного положення тіла у просторі. Такі вправи зумовлюють пошук тілом рівноваги та балансу за рахунок рівномірного розподілу м'язових зусиль, при цьому вони можуть виконуватися як у статичному, так і у динамічному режимах. Руховий ефект заснований на залученні ослаблених м'язів та подоланні дисбалансу між м'язами-антагоністами, парними м'язами тулуба. Принцип дії цих тренажерів ґрунтується на протидії м'язів, що утримують тіло у певному положенні, земному тяжінню, координованій роботі м'язів під час зусиль в утриманні та зміні положення тіла [лук62].

Поряд із цим, на думку В. Лукіячука [], найбільш ефективними є спеціальні вправи, що забезпечують формування правильного рухового стереотипу постави за рахунок нормалізації м'язового тонуусу парних м'язів, тобто скорочення чи розтягнення робочих м'язів черевного пресу, що відповідно є занадто скутими або недостатньо розтягнутими і заважають формуванню нормальних фізіологічних вигинів хребта.

Дослідники [лук21, 63, 108,109,] доводять, що вправи на силу, гнучкість та координацію дівчат з дефектами постави необхідно підбирати з урахуванням типу порушення та специфіки м'язового тонуусу. Так, у випадку сутулості слід зміцнювати м'язи спини і плечового поясу, розтягувати та

знижувати тонус грудних м'язів, поступово підвищуючи рухливість у грудному відділі хребта. У випадку плоскої спини слід розвивати м'язовий корсет, плечовий пояс і ноги, обережно збільшуючи рухливість хребта у місцях нормальних фізіологічних вигинів. У випадку кругло-увігнутої спини варто спрямовувати зусилля на розвиток черевних та спинних м'язів, задньої поверхні стегон та плечового поясу, при цьому розтягуючи грудні м'язи, м'язи передньої поверхні стегон, збільшуючи рухливість поперекового відділу хребта та розтягуючи відповідні м'язи для уникнення лордозу. У випадку плоско-увігнутої спини необхідно спрямовувати зусилля на розвиток усіх груп м'язів спини, черевного пресу, стегон та розтягувати поперекові м'язи для зменшення поперекового лордозу. У випадку асиметричної постави слід фіксувати симетричне положення тіла у просторі, зміцнювати слабші м'язи та розтягувати скуті, а також з обережністю застосовувати вправи для рухливості хребта. У випадку сколіозу впри підборі силових вправ необхідно враховувати форму, напрямок і ступінь відхилення хребта від фізіологічно правильного положення. Наприклад, при правосторонньому грудному сколіозі ефективними є вправи з нахилами і поворотами плечового поясу з однойменною рукою у бік ураженої ділянки м'язів при фіксованому поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати рух у поперековому відділі зліва-направо. З учнями, які мають S-подібні викривлення хребта, слід використовувати вправи на розтягнення м'язів увігнутого боку та скорочення м'язів опуклого боку. У випадку грудного кіфозу та поперекового варто використовувати вправи, що передбачають розгинання тулуба у грудному відділі хребта та згинання у поперековому відділі. У випадку торсії хребта при рухових навантаженнях слід дотримуватися точної фіксації правильного положення тіла. Основними вправами при торсії є повороти у пошкодженому відділі хребта у напрямку, протилежному від сторони викривлення, при зафіксованому положенні інших відділів.

Загалом, підбір спеціальних вправ для корекції постави залежить від виду і ступеня порушення постави і є майже індивідуальним. Якщо у дітей спостерігається незначна контрольована деформація постави, то асиметрія м'язового тону має нестійкий характер та може бути виправлена шляхом довільного симетричного напруження м'язів у процесі систематичних занять фізичними вправами. При помітній деформації постави, тобто стійких фіксованих порушеннях постави, асиметрія м'язового тону є більш вираженою та зберігається під час довільного м'язового напруження, що вимагає систематичного впровадження коригувальних вправ та вольової корекції роботи симетричних м'язів. [тимошенко]. Отже, дотримуючись принципу зміцнення слабших та розтягнення скутих м'язів, учителі фізичної культури можуть скласти орієнтовні індивідуальні комплекси коригувальних вправ з урахуванням ступеня й характеру порушення постави, рухових можливостей окремої дитини. При цьому можна використовувати вправи з гімнастичною палицею, обручем, м'ячем, біля гімнастичної стінки, у партері тощо.

Загалом усі рухові навантаження, що використовуються з метою покращення постави, поділяються на такі групи:

- спрямовані на формування динамічного стереотипу постави: вправи на розвиток рівноваги тіла у статичних і динамічних позах, просторової-динамічної м'язової чутливості, довільного розслаблення м'язів, координованості рухів;
- на розвантаження хребта та зміцнення м'язів, що беруть участь в утриманні правильного положення тіла: вправи для розвитку сили, статичної і динамічної витривалості із вихідних положень лежачи на животі та спині, вправи з предметами, на гімнастичній лаві та стінці;
- активний вплив на сенсорні аналізатори та розвиток пропріорецептивної чутливості: вправи на рухомій або похилій площині, обмеженій опорі, у водному середовищі, пересування з предметами на голові, з обмеженням зору тощо [лук109].

У сучасній педагогічній теорії та практиці існує низка ефективних методик, що спрямовані на формування правильної постави, профілактику і корекцію дефектів постави у школярів різного віку, зокрема і дівчат підліткового віку, засобами пілатесу, оздоровчого фітнесу, аеробіки, хатха-йоги та релаксації [лук18, омельч], за допомогою гімнастичних та хореографічних [лук111], оздоровчого плавання та аквафітнесу [25, 30]. При цьому усі запропоновані підходи спрямовані на покращення фізичного розвитку, розвиток силових та координаційних здібностей, покращення рухливості у суглобах, забезпечують загальнорозвивальний вплив та посилення координованої роботи м'язів, що утримують тіло у правильному положенні у статичних та динамічних позах. При цьому очевидним є те, що якщо нормалізація м'язового тону та зміцнення ослаблених м'язів черевного пресу, що підтримують фізіологічні вигини хребта може бути забезпечена за допомогою вправ силової спрямованості, то розвиток координації, краси та культури рухів необхідний як для закріплення правильного стереотипу постави у процесі рухової діяльності, так і для покращення якісної сторони виконання рухів дівчат.

1.3. Передумови успішності навчання рухів дітей з порушеннями постави

Навчання рухів є важливим завданням шкільного фізичного виховання, що має стратегічне значення для учнівської молоді з позиції забезпечення необхідної рухової бази для повноцінної життєдіяльності, самозбереження у небезпечних ситуаціях, успішної реалізації у майбутній професії. В основі процесу формування рухових умінь та навичок лежать складні психофізіологічні та біомеханічні механізми управління моторикою та засвоєння динамічних стереотипів.

Змістом занять в усіх організаційних формах фізичного виховання є фізичні вправи, виконуючи які учні засвоюють руховий досвід, розвивають природні задатки у рухові здібності і психічні функції. Від характеру, спрямованості фізичних вправ та особливостей їх застосування залежить ефект фізичного виховання – освітній, оздоровчий, розвивальний, виховний, корегувальний, а результат виражається у руховому досвіді, динаміці рухових можливостей, фізичної працездатності, адаптаційних можливостей, показників здоров'я та фізичного розвитку.

За визначенням відомого теоретика В. Ареф'єва [], фізичними вправами є педагогічно обґрунтовані рухи, об'єднані певною структурою та послідовністю, що виконуються з метою реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання. Фізичні вправи складають зміст рухових навантажень, що чинять цілеспрямований вплив на організм тих, хто займається, на основі регулювання параметрів обсягу та інтенсивності: складності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, амплітуди рухів тощо.

З огляду на це, для кожного вікового періоду школярів виконання фізичних вправ, об'єднана у формі рухової активності, має особливе значення у зв'язку з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями розвитку їх організму. Також специфічне значення мають фізичні вправи для організму дівчат та хлопців.

У підлітковому віці в організмі дітей відбуваються активний та нерівномірний природний розвиток усіх систем організму, кардинальна перебудова фізіологічних функцій, що зумовлює диференціацію змісту занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних темпів біологічного дозрівання, типологічних особливостей будови і функцій.

На думку Є. Литвинова [], щоб повною мірою розуміти значення та з максимальною користю застосовувати фізичні вправи, варто мати загальну уяву про особливості розвитку хлопців і дівчат у підлітковий період. Так, статеве дозрівання припадає на підлітковий вік та супроводжується значними

змінами у розмірах та будові тіла, функціональному, руховому та психічному розвитку дітей, однак вони мають скачкоподібний гетерохронний характер. За даними В. Ареф'єва [], у підлітковому віці особливо очевидна неоднорідність учнів однієї статево-вікової групи за морфофункціональним станом організму. Оскільки використання неадекватних рухових навантажень у підлітків здатне викликати погіршення функціонального стану організму – збої у роботі серцево-судинної системи, погіршення показників дихання, розлади у роботі внутрішніх органів, уповільнення росту кісток в довжину та ін., в цей період особливо важливо враховувати індивідуальні особливості розвитку організму школярів.

Протягом шкільного періоду учні вивчають багато фізичних вправ. У чинній навчальній програмі з фізичної культури для учнів основної школи містяться близько 50 варіативних модулів, які пропонують особливі за характером і спрямованістю фізичні вправи. Однак в учнів з різним станом здоров'я та рухових можливостей рівень засвоєння різних за складністю вправ не може бути однаковим: одні учні засвоюють на рівні вміння, інші – на рівні навички, з окремими вправами взагалі тільки ознайомлюють, тобто створюють загальну уяву. Формування рухового досвіду дітей відбувається на основі розуміння вікових закономірностей психофізичного розвитку учнів, урахування їх рухових можливостей та індивідуально-типологічних властивостей психіки, інтересів і вподобань. При цьому слід враховувати фізіологічні механізми формування рухових умінь та навичок, закономірності побудови та управління рухами, оскільки навчання техніки фізичних вправ прямо пов'язане з руховою координацією. Виходячи з того, що координаційні здібності зумовлюють успішність керування рухами та відповідність біомеханічних характеристик технічним параметрам фізичних вправ, достатній розвиток рухової координації дозволяє раціонально, економічно, варіативно та результативно вирішувати різні рухові завдання та засвоювати нові форми рухів [лук3; 94].

За даними В. Ляха [], координаційні параметри рухів розвиваються природним чином та успішно піддаються тренуванню, активно підвищуючись до 10-11 років, потім настає відносна стабілізація, що змінюється їх зростанням у 13-14 років і до 16 років досягає рівня дорослих. При цьому основою навчання фізичних вправ є вестибулярна стійкість, здатність диференціювати величину м'язових зусиль, просторово-часові параметри і темп рухів, а також відтворювати їх ритмічну структуру.

За виконання будь-якого руху, утримання пози, переміщення тіла та його ланок у просторі відповідає рухова функція людини. О. Худолій, А. Касьян [лук135] під руховою функцією розуміють сукупність рухових умінь, навичок та здібностей індивіда. У розвитку вона матеріалізує наявні у дитині природні задатки у рухові здібності, а потім у руховий досвід [лапутін, носко]. Рухова функція забезпечує орієнтування на зовнішній подразник, утримання певної пози у статиці та динаміці, балансування та переміщення тіла у просторі, маніпулювання предметами, вміння управляти рухами та узгоджувати їх у просторі, часі і за ступенем м'язових зусиль [лук94]. Тому координаційні здібності є показником розвитку рухової функції та основою формування рухового досвіду [троян].

Дослідження О. Дубогай [51] доводять функціональну залежність розвитку рухової функції станом здоров'я та рівнем рухової активності дітей. Вчена визначає, що рухові можливості школярів з порушеннями функціонування сенсорних та фізіологічних систем організму обмежені. З цього виходить, що порушення постави як один із розладів роботи опорно-рухового апарату обмежує успішність рухової діяльності, тобто ускладнює навчання фізичних вправ та розвиток рухових якостей школярів. Опосередковано це пов'язано зі зниженим тонусом, силою та узгодженістю роботи окремих груп м'язів, що утримують тіло у стані рівноваги під час статичних поз і динамічних переміщень, школярів з відхиленнями у розвитку постави [лук40, 59, 124].

Н.І. Коцур і Л.П. Товкун [72], Н.В. Тимошенко [130], S. Tuzinek [150] помічено, що характер порушень постави має вікові особливості. По-перше, деформація постави, що почалася у дошкільному або молодшому шкільному віці та не піддавалася лікувальному чи педагогічному впливу, може набувати стійкий виражений характер. Наприклад, якщо у молодшого школяра визначається млява постава, то на її основі з віком можуть формуватися плоска, кругла, кругло-увігнута спина, різні види сколіозу. По друге, якщо в учнів початкової школи може спостерігатися поперековий лордоз, то в учнів-підлітків найчастіше визначається кіфотична або сколіотична постава у різних проявах. Тому важливо приділяти увагу формуванню правильної постави учнів на уроках фізичної культури, у позаурочних та самостійних формах занять з метою попередження появи деформацій та усунення початкових її проявів за допомогою застосування дозованих м'язових напружень спеціальної спрямованості.

Аналіз робіт А. Альшиної [4], О. Бубели [29], О. Кашуби [4] та ін. формування постави корелює з розвитком рухової функції, що пояснює низький рівень рухової підготовленості учнів з вадами постави, і навпаки, недостатній розвиток м'язів та низький рівень рухової активності підвищує ризик появи деформації постави та її прогресуванню. У дослідженні В. Лукіячука [] визначено, що в учнів із деформацією постави показники статичної та динамічної силової витривалості, гнучкості, статичної та динамічної рівноваги, координації рухів, вміння довільного розслаблення м'язів нижчі, ніж у дітей з нормальним розвитком. Отже, порушення постави зумовлюють м'язову гіпотонію, характеризуються ослабленням м'язів, котрі утримують правильне розташування центру мас тіла, через що спостерігаються зміни у біомеханічній структурі поз, рухів, ходи. Дефекти постави ускладнюють формування рухового досвіду та знижують ефективність рухової підготовки школярів, оскільки фізіологічні механізми прояву рухових здібностей є внутрішньом'язова та міжм'язова координація, м'язово-суглобова чутливість, що регулюються м'язовим тонусом.

Асиметрія тону́су окремих м'язів зумовлює порушення взаємодії окремих м'язових груп, знижує здатність раціонально узгоджувати рухи при вирішенні рухових завдань, створює передумови для засвоєння неправильних стереотипів рухів, спотворення техніки фізичних вправ, їх якісних характеристик, що проявляються у руховій культурі [Лукб66; 138; 149]. Отже, успішність швидкого і якісного навчання рухів дітей з порушеннями постави визначається розвитком передусім координаційних здібностей, формування навичок рухової культури, що проявляється у виразності та естетиці рухів, поз, ходи.

Координаційні здібності, що реалізуються у руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, та швидко-силових параметрів. Опанування техніки фізичних вправ залежно від біомеханічної структури рухів (кількісних та якісних характеристик (темпу, величини прикладених зусиль, амплітуда рухів, сили відштовхування, висоти стрибка) залежить від прояву сили і швидкості, тому їх слід розвивати разом із координацією.

Ефективність формування рухового досвіду школярів пов'язана з розвитком рухової координації як основи навчання рухів. Рухова координація, за даними відомих дослідників Л.П. Сергієнка, В.І. Ляха, О.М. Худолія та ін.. виражається відповідно координаційними здібностями, що проявляються у таких спеціалізованих рухових уміннях:

- управляти рухами - поєднувати рухи різними частинами тіла, узгоджувати рухи у послідовності та раціональності, переключатися з одних рухів на інші;
- точно відтворювати їх просторові (відстань, траєкторія), часові (тривалість, темп, ритм), динамічні (величина м'язових зусиль) характеристик та їх поєднання;
- раціонально варіювати параметри рухів залежно від змінених умов;
- володіти руховою пластикою – виконувати особливі за динамічною формою і ритмом рухи, що відрізняються граційністю, витонченістю, артистичністю, виразністю, невимушеністю, плавністю, вивіреністю тощо.

Різновиди координації рухів мають неоднаковий прояв у різних видах фізичних вправ, зокрема:

- у циклічних вправах (ходьба, біг, повзання, лазіння, плавання, гребля, пересування на велосипеді, ковзанах, скейті, самокаті, гіроборді тощо);
- ациклічних (стрибки, метання);
- при переміщенні тіла в просторі (акробатичні, гімнастичні, танцювальні вправи);
- при маніпулюванні предметами (вправи з обручем, м'ячем тощо);
- при балістичних рухах (метання гранати, кидки, удари м'яча, штовхання ядра, городки, жонглювання, теніс,) з установкою на силу, точність та дальність;
- єдиноборства;
- спортивні ігри.

Ефективним також є систематичне розширення арсеналу фізичних вправ, упровадження в уроки фізичної культури варіювання умов виконання вправ: зміну вихідних і кінцевих положень, темпу, ритму рухів тощо, виконання одночасних рухів різними частинами тіла, рухів в умовах рівноваги та балансування на обмеженій, рухомій опорі з метою оптимізації розвитку рухової координації, формування рухового досвіду школярів.

1.4. Культура рухів як основа формування рухового досвіду та якісний показник координації рухів школярів

На думку М.Я. Вілевського [Вилевський М.Я. Социальнопедагогические Детерминанты формирования здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. 1994. №9. С. 911.], рухова культура особистості являє собою інтегральну якість, що поєднує в

собі не тільки рухову і художню техніку виконання дії, а й широку гуманістичну культуру особистості.

Джерелом позитивних естетичних почуттів є система гармонійних рухів і ритмів. Це характеризує красу форм і досконалості рухової дії. Для формування системи гармонійних рухів необхідне свідоме засвоєння кожного руху. Дитина виконує рух та відчуває відчуття зв'язок між красою та способом гармонізації рухів. Цей зв'язок відкладається у психомоторній пам'яті на все подальше життя [Клименко В.В., Омельчук В.П. Фізкультура і естетичне виховання. Київ : Радянська школа, 1987. 135 с.]. Культура рухів починається з їх різноманітності. Чим більше видів і способів рухів та їх поєднань в арсеналі людини, тим більш усвідомленою і є її діяльність, тим більшою мірою рухів стають для неї знаряддям самовираження, спілкування з оточуючими людьми орієнтування в навколишньому світі. Засвоєння культури рухів вимагає послідовності та етапності вдосконалення рухових стереотипів. Жодна система фізичної підготовки не може вирішити всіх завдань навчання культури рухів ізольовано. Тільки побудова цього процесу на згідно законів і принципів біомеханіки та фізіології людини зможе по справжньому виховати культуру рухів [Гончар Л.В. Формування культури рухів дошкільників засобами художньої гімнастики. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей ХМіжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 297-298. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf].

Виразні, граційні, вивірені рухи у гімнастиці, акробатиці, артистичному плаванні, фігурному катанні, легкі, невимушені, плавні рухи пловців, ритмічні, витончені, артистичні рухи танцюристів, узгоджені рухи у чирлідінгу, синхронних вправах – усі вони об'єднуються складною координаційною структурою [9]. Навіть прості повсякденні рухи - біг, ходьба, стрибки вимагають раціональної взаємодії окремих елементів у кожному русі. Тобто успішність навчання рухів визначається рівнем розвитку рухової координації.

Відповідно до наукових уявлень загальна схема керування руховими діями виглядає наступним чином. Мозок через нервові канали підправляє

м'язам команди-імпульси. М'язи, реагуючи на нервові імпульси, виконують ці команди, змушують рухатися окремі ланки рухового апарату. Від м'язів та зв'язок до мозку надходять сигнали через чутливі нерви про результат виконання поданих команд. Якщо виникає необхідність, то здійснюється корекція рухів. Потім при потребі цикл повторюється.

Якщо спостерігати за виконанням складнокоординаційних рухів спортсменів, увага звертається на виразність, граційність, легкість, невимушеність, свободу і розслабленість його рухів. Однак це є лише зовнішнім відображенням, а насправді спортсмени прикладають величезні зусилля для засвоєння техніки на рівні динамічного стереотипу, коли автоматично розподіляють зусилля, розраховують час реакції, силу інерції, пружні властивості рухового апарату, економічно витрачають енергію, можуть варіювати рухову дію або вибирають певний рух у відповідь на подразник у різних обставинах тощо.

Виняткове значення у руховій діяльності, на думку В. Бальсевича, важливою для дитини, є постава. Учений стверджує, що постава відноситься до рухової активності, оскільки збереження правильної раціональної пози у статиці і динаміці досягається через оптимальний розподіл точно дозованих напружень м'язів тіла. Спеціальними вправами можна досягти необхідний баланс м'язових напружень, з якими пов'язане правильне положення пов'язаних тіла та його частин у просторі. Якщо людина досконало володіє своїм тілом, вміло управляє м'язами, вона зазвичай має красиву ходу, ходить зібрану поставу, струнку статуру, виконує граційні рухи. Досконале володіння тілом називають культурою рухів [1].

Дослідники вважають, що культуру рухів характеризують уміння управляти рухами, їх зовнішня краса, здатність обирати найбільш раціональний з можливих варіантів у певний момент, виконувати рухи ефективно та відповідно до запланованого результату тощо. На думку Ю. Насонової [2], культура рухів є досягненням найвищого рівня узгодженості роботи великих і дрібних м'язів, що характеризується пластичністю та

ритмічністю. Дослідниця вважає, що критерієм високого рівня рухової культури є насамперед здатність успішно вирішувати різні рухові завдання, руховий досвід, що є базою для засвоєння більш складних рухів.

Т. Кравчук [] вказує, що культура рухів відноситься до феномену загальної культури та пріоритетної сфери соціокультурної діяльності. М. Віленський [] розуміє рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує техніку рухів та їх естетичну сторону, що визначається зовнішньою красою. На думку О. Омельчук, Ж. Дьоміної [], культура рухів має генетичну зумовленість, опосередковано залежить від конституції тіла, деякими антропометричними особливостями, а також рухової бази, що сформована до автоматизованих поведінкових механізмів, рівня розвитку усіх рухових якостей, особливо координаційних, та правильною поставою. Л. Сербіна [] зазначає, що складовими рухової культури є координаційні якості та зовнішня форма. Ю. Насонова виділяє такі основні компоненти рухів, як техніка виконання, узгодженість та виразність. Американський вчений Б. Лоу [маг49] звертає увагу на те, що рухова культура характеризується пластичністю, що створює зовнішнє враження підвищеного контролю за рівновагою, почуттям часу, простору, зусиль.

Л. Лисенко [] переконана, що культура рухів формується у процесі індивідуального життя, однак молодший і середній шкільний вік є найбільш сприятливим для формування культури рухів. Якщо в цей період не приділяти належну увагу формуванню рухового досвіду дитини, то у старшому шкільному віці формування рухової культури не матиме високого ефекту. За висновками А. Дейнеко [], навчальними програмами з фізичної культури завдання формування культури рухів передбачається лише у початковій школі, зокрема під час формування рухової компетенції, для учнів середнього шкільного віку та старшокласників це завдання у змісті навчального матеріалу відсутнє.

Аналіз досліджень феномену культури рухів дозволив виділити такі її компоненти.

1) індивідуальний стиль, що характеризується вивіреністю рухів (кидок м'яча з певною траєкторією, приземлення в конкретній точці, розбіг з певною кількістю кроків, кидок булав на певну висоту тощо), точністю різких рухів, тобто таких, що вимагають одночасного прояву швидкості і сили, самоконтролем, що передбачає правильно підібраний момент прикладання зусиль, раціональне чергування напруження і розслаблення м'язів, суворо вибірково участь у русі певних м'язових груп);

2) граційність рухів, що включає поєднання ідеальної постави, сили і краси рухів, просторову, часову та просторово-динамічну точність, максимально можливу амплітуду, контрастність рухів (поєднання симетричних і асиметричних, довгих і коротких, динамічних і статичних, силових і махових, швидких і повільних), манеру триматися вільно і розкуто,

3) гармонійність рухових дій, що забезпечується єдністю, узгодженістю частин рухового акту, дотриманням ритмічного малюнку руху;

4) артистичність, що проявляється у відсутності невиправданих пауз, цілісності рухової композиції, єдність фізичного та емоційного стану, зовнішній розкутості та відчуття повного злиття рухів, високому рівні самовладання, відсутністю тремору.

Виходячи з цього, провідними факторами прояву культури рухів є постава та гармонійність розвитку рухових якостей. Хоча далеко не кожна вправа вимагає максимального прояву швидкості, сили чи гнучкості, проте очевидно, що недостатній розвиток рухових якостей знижує можливості успішного засвоєння фізичних вправ без спотворення техніки [mag50; 59]. При цьому, як стверджують дослідники [8; 32; 45], неостанню роль у прояві рухової культури відіграють внутрішньом'язова та міжм'язова координація. Їх взаємодія забезпечує програмування рухів. Крім цього, визначено значення індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, оскільки темперамент проявляється в емоціях, а емоції – у поведінці та характері. Холеричні риси темпераменту проявляються у занадто різких рухах, високому темпі, надмірних міміці та жестах. Сангвінічні та

флегматичні риси проявляються у виважених, ритмічних, розмірених, контрастних рухах.

Отже, до змісту феномену культури рухів входять постава, хода, пози, жести та міміка, координація рухів, котрі беруть участь в керуванні рухами, впливаючи на їх узгодженість, точність, пластичність, успішність вирішення рухового завдання. Зовнішньо культура рухів проявляється у руховій естетиці – легкості, граційності, виваженості, невимушеності, гармонійності рухів.

Виділяють такі педагогічні умовами формування культури рухів:

- забезпечення свідомого та позитивного відношення учнів до виконання фізичних вправ
- зосередження уваги на структурі руху;
- розвиток уяви при виконанні рухів;
- активний вплив на сенсорні аналізатори;
- гармонійний розвиток рухових якостей [19; 44].

Дослідники вважають[25], що формування культури рухів здійснюється у вправах, що передбачають що вимагають чіткої фіксації статичних і динамічних положень тіла у просторі, координованості, ритмічності та точності рухів, зокрема загальнорозвивальні вправи з предметами і без, елементи хореографії, художньої, ритмічної, спортивної гімнастики, акробатики, спортивних ігор, плавання, єдиноборств, а також стройові вправи, вправи для формування постави, систематичне поновлення рухового досвіду під час навчання нових вправ та виконання засвоєних вправ у варіативних та незвичних умовах. Чітка організація занять фізичними вправами, суворі вимоги до точності виконання вправ, орієнтованість на результат, зосередження уваги на зовнішній красі, витонченості рухів, виховання мотивації до фізичного самовдосконалення сприяють формуванню рухової культури школярів. На думку Л. Гончар [], завдання фізичного виховання повинні передбачати не тільки зміцнення здоров'я та підвищення рівня рухової підготовленості учнівської молоді, але і формуванні зовнішньої

привабливості та елегантності рухів, навчання граційної невимушеної ходи, раціональних та виразних поз, що визначається загальною руховою культурою [203].

Аналіз педагогічної теорії показав, що феномен культури рухів вивчений недостатньо. У роботі Л. Гончар висвітлено програму формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку, у роботах Л. Лисенко, Ю. Насонової розкрито питання формування культури рухів молодших школярів, деякі аспекти формування рухової культури у взаємозв'язку з координацією рухів як основи рухової функції представлені у дослідженнях М. Носка, О. Худолія, біологічні передумови формування культури рухів школярів вивчені О.Омельчук та Ж. Дьоміною, у працях Т. Ротерс представлено модель рухової культури та ритмічного розвитку школярів у взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання. Разом з тим, питання особливостей формування культури рухів учнів середнього шкільного віку залишається недостатньо дослідженим.

Вчені, які займалися вивченням феномену культури рухів, одностайні в думці, що правильна постава входить до складу показників рухової культури та є чинником, що впливає на красу та естетику рухів. Тому питання формування культури рухів школярів, котрі мають різні порушення постави, вимагає детального дослідження, вивчення закономірностей взаємодії постави з проявом рухової естетики учнів.

Очевидно, що краса, гармонійність та виразність рухів має важливе естетичне значення для рухового розвитку дівчат. Саме дівчата віддають перевагу танцювальним, ритмічним, координаційним видам фізичних вправ, сама природа дівочого організму зумовлює застосування таких вправ у руховій підготовці. Тому формування культури дівчат є одним із важливих педагогічних завдань фізичного виховання у школі.

Вивчення питання особливостей фізичного виховання учнів з порушеннями постави та основних підходів до виховання рухової культури дітей дозволило дійти висновку, що у змісті рухової активності школярів для

реалізації цих педагогічних завдань пропонуються одні і ті ж самі фізичні вправи, при цьому увага акцентується на необхідності загальної рухової підготовки та розвитку координації рухів. Відтак питання формування культури рухів дівчат середнього шкільного віку з відхиленнями у розвитку постави на уроках фізичної культури вимагає наукового пошуку.

Висновки до першого розділу

1. Через зростання кількості дітей, які мають відхилення у фізичному розвитку, хронічні захворювання та психосоматичні розлади, проблема збереження і відновлення здоров'я школярів засобами фізичної культури є важливою для розвитку шкільної освіти. При цьому максимального оздоровчого та розвивального ефекту від занять фізичними вправами з учнями з ослабленим здоров'ям можна досягнути шляхом упровадження диференційованих рухових методик, розроблених з урахуванням нозології чи рівня функціональних порушень, рівня адаптаційних можливостей організму тощо. Зміст таких методик має передбачати якісні та кількісні відмінності у змісті руховій активності учнів.

2. Підлітковий період припадає на 6-9 класи та характеризується бурхливим психофізичним розвитком, що зумовлює необхідність диференціації рухових навантажень відповідно до статевих та індивідуальних особливостей учнів основної школи. Фізичні вправи позитивно впливає на організм дівчат, має косметичний, естетичний та оздоровчо-розвивальний ефект, покращуючи зовнішній вигляд і статуру, сприяючи підвищенню фізичної працездатності, розвитку рухових якостей, поліпшуючи метаболізм та адаптаційні можливості організму. У дівчат сприятливі періоди рухового розвитку більш концентровані у часі, для них характерні краща координація, пластичність, гнучкість та амплітуда рухів,

вони краще, ніж хлопці, засвоюють якісні характеристики вправ. У середньому шкільному віці успішно розвиваються координаційні здібності, прогресує управління рухами. Оскільки дефекти постави є поширеним відхиленням у стані здоров'я, тому заняття фізичними вправами з дівчатами-підлітками зосереджуються на загальній руховій підготовці, формуванні правильної постави, рухового досвіду, краси і культури рухів.

3. Достатній розвиток рухової координації дозволяє раціонально, економічно, варіативно та результативно вирішувати різні рухові завдання та засвоювати нові форми рухів. Деформація постави характеризується асиметрією м'язового тону, ослабленням м'язів, котрі утримують правильне розташування центру мас тіла, через що спостерігаються зміни у біомеханічній структурі поз, рухів, ходи. Порушення постави ускладнюють формування рухового досвіду та знижують ефективність рухової підготовки, погіршують здатність раціонально узгоджувати рухи при вирішенні рухових завдань, створює передумови для засвоєння неправильних стереотипів рухів, спотворення техніки фізичних вправ, їх якісних характеристик, що проявляються у руховій культурі. Успішність швидкого і якісного навчання рухів дітей з порушеннями постави визначається розвитком передусім координаційних здібностей, формування навичок рухової культури, що проявляється у виразності та естетиці рухів, поз, ходи.

4. До змісту феномену культури рухів входять постава, хода, пози, жести та міміка, координація рухів, котрі беруть участь в керуванні рухами, впливаючи на їх узгодженість, точність, пластичність, успішність вирішення рухового завдання. Причому правильна постава є чинником, що впливає на красу та естетику рухів. Культура рухів формується у процесі індивідуального життя, однак молодший і середній шкільний вік є найбільш сприятливим для формування культури рухів. Якщо в цей період не приділяти належну увагу формуванню рухового досвіду дитини, то у старшому шкільному віці формування рухової культури не матиме високого ефекту. навчальними програмами з фізичної культури завдання формування

культури рухів передбачається лише у початковій школі, зокрема під час формування рухової компетенції, для учнів середнього шкільного віку та старшокласників це завдання у змісті навчального матеріалу відсутнє. Формування культури рухів здійснюється у вправах, що передбачають що вимагають чіткої фіксації статичних і динамічних положень тіла у просторі, координованості, ритмічності та точності рухів.. Для реалізації педагогічних завдань формування постави, профілактики й корекції її порушень та формування культури рухів пропонуються одні і ті ж самі фізичні вправи, при цьому увага акцентується на необхідності загальної рухової підготовки та розвитку координації рухів. Зважаючи на недостатню дослідженість, питання формування культури рухів дівчат середнього шкільного віку з відхиленнями у розвитку постави на уроках фізичної культури вимагає наукового пошуку.

РОЗДІЛ 2

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

2.1. Методи та організація дослідження

Під час організації дослідження з метою реалізації поставлених завдань чітко визначено проблему як зі змістовної, так і з формальної точок зору, підбрано адекватні сучасні наукові методи, що дозволило вивчити стан розробленості проблеми, систематизувати накопичений теоретичний і практичний досвід, виокремити і виконати діагностику важливих показників, здійснити їх цифрову обробку та отримати достовірні результати експериментальної роботи. Так, використовувалися апробовані у різних педагогічних дослідженнях загальновідомі методики і тести, які математично обґрунтовані та експериментально перевірені на валідність, надійність, об'єктивність та інформативність [1].

Реалізації завдань дослідження здійснювалася за допомогою наступних методів:

- теоретичні: аналіз та узагальнення інформаційних джерел, що становлять основу сучасної педагогічної теорії та досвіду передової практики; педагогічне моделювання, котрі дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет наукового дослідження;
- емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування учителів фізичної культури для з'ясування реального стану освітнього процесу фізичного виховання в основній школі, практичного досвіду формування культури рухів школярів; педагогічне тестування, антропометричні,

фізіометричні вимірювання, психофізіологічні проби; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту з метою оцінки вихідного стану постави, фізичного розвитку, рівня рухових показників та показників культури рухів дівчат 8-9 класів, апробації методики навчання культури рухів дівчат основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури та доведення її ефективності;

– методи обробки статистичних даних: вибірковий метод, кореляційний аналіз за методом Пірсона для опрацювання, кількісної та якісної обробки, цифрових даних, t-критерій Стюдента з метою оцінки достовірності одержаних результатів дослідження.

Аналіз і узагальнення сучасної педагогічної теорії та досвіду передової практики

У процесі опрацювання сучасних даних педагогічної теорії вивчалися дисертаційні роботи, монографії, наукові статті, матеріали науково-практичних конференцій, науково-методичні розробки, навчальні підручники і посібники та інші інформаційні джерела, у тому числі й електронні, що стосуються стану розробленості проблеми формування культури рухів дівчат середнього шкільного віку з дефектами постави. Так, вивчалися питання сучасних тенденцій та орієнтирів у організації фізичного виховання учнів основної школи, методичних особливостей занять фізичними вправами з дівчатами-підлітками, які мають порушення постави, аналізувалися передумови успішності навчання рухів дітей з порушеннями постави, досліджувалися наукові дані щодо культури рухів, її змісту, зв'язку з руховою функцією, формуванням рухового досвіду, з координаційними здібностями школярів.

Завдяки вивченню та систематизації сучасних наукових даних новітньої педагогічної теорії та досвіду передової практики визначено поняття та зміст культури рухів як основи навчання рухів, з'ясовано критерії оцінювання показників культури рухів учениць основної школи [11; 19; 25; 30; 36; 38; 42; 44].

Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження використовувалося з метою вивчення реального стану та змісту освітнього процесу фізичної культури учениць основної школи. Цей метод використовувався на всіх етапах дослідження. Об'єктом педагогічного спостереження були різні форми фізичного виховання в основній школи, суб'єктом спостереження – учениці основної школи – дівчата 14-14 років. При цьому особлива увага зверталася на зміст уроків фізичної культури, що викликає активність та зацікавленість дівчат підліткового віку, особливості реалізації завдань формування рухового досвіду, розвитку координаційних здібностей учнів 8-9 класів. Окремо спостерігали за особливостями планування та організації роботи з фізичного виховання з учнями, які віднесені до спеціальної медичної групи, зокрема змістом та методикою занять фізичними вправами з учнями, які мають порушення у розвитку постави, при цьому особливо цікавили особливості планування рухових навантажень дівчат з вадами постави.

Педагогічне спостереження є одним з найскладніших методів наукового дослідження, оскільки при його впровадженні в освітньому процесі створюється реальна можливість для отримання результатів та висновків, що не зовсім відповідають дійсності або спотворюють її через суб'єктивізм сприйняття побаченого, прагнення отримати очікуваний результат, психоемоційний стан школярів у конкретний момент тощо.

Отже, педагогічне спостереження використовувалося у комплексі з іншими науковими методами дослідження з метою:

отримання оперативної інформації про реальний стан практики фізичного виховання учнів основної школи, зміст занять фізичними вправами з учнями-підлітками з ослабленим здоров'ям, особливості реалізації педагогічних завдань фізичного виховання з ученицями 8-9 класів, які мають порушення постави;

вивчення особливостей організації практичної роботи щодо формування культури рухів школярів у процесі фізичного виховання;

збору первинної інформації для уточнення напряму дослідження, формування і корекції змісту його етапів, вибору методів педагогічного тестування;

визначення рівня активності та зацікавленості дівчат підліткового віку з порушеннями постави на уроках фізичної культури;

- порівняння даних, отриманих за допомогою інших методів (анкетування, педагогічне тестування);
- обґрунтування необхідності вивчення взаємозв'язку рухових можливостей учениць підліткового віку з вадами постави.

Анкетування учителів фізичної культури проводилося з метою дослідження особливостей організації різних форм фізичного виховання з учнями 8-9 класів, практичного досвіду формування культури рухів дітей шкільного віку, зокрема й підлітків; з'ясування об'єктивних та суб'єктивних причин порушення постави в учениць основної школи та вивчення основних підходів до роботи з ними у процесі фізичного виховання. Зміст цього методу полягає в отриманні суб'єктивної інформації з відповідей респондентів, при цьому питання формували таким чином, щоб уникнути двозначності відповідей. Для цього було складено анкету (додаток А).

Антропометрія та соматоскопія використовувалися для оцінки різних показників фізичного розвитку дівчат підліткового віку. *Соматоскопія* – метод, що передбачає візуальну оцінку постави. Так, основними характеристиками правильної постави є: вільне, без напруження утримання голови і тулуба на одній вертикалі, розведення плечей, що знаходяться на одному рівні, перпендикулярна площа опору (кульшові та колінні суглоби розігнуті), прилеглі до спини лопатки, нормальні фізіологічні вигини: у шийному відділі (3,0-3,5 см) та у поперековому відділі (3,5-4,0 см), помірне напруженням м'язів спини.

Дитина з правильною поставою при огляді спереду повинна мати строго вертикальне положення голови, горизонтальна лінію надпліччя; грудна клітка не має западати або випинатися; злегка підняте підборіддя та

симетричні кути між бічною поверхнею шиї і надпліччям, симетричні; живіт також симетричний, при цьому пупок знаходиться на середній лінії. Огляд збоку передбачає оцінювання фізіологічності вигинів хребта. Так, візуально досліджували верхній фізіологічний вигин – вигин уперед, утворений шийними хребцями та першими двома грудними хребцями, при цьому вершина шийного лордозу має знаходитися на п'ятому шийному хребці. Грудний кіфоз має бути утворений грудними хребцями окрім перших двох та 11-12-х хребців, оскільки вони є місцями переходу до шийного і поперекового лордозів. Дугоподібна вершина грудного кіфозу повинна знаходитися на 6–7-му грудних хребцях. Нижній фізіологічний вигин уперед у поперековому відділі (лордоз) утворюється 11–12-ми грудними хребцями та всіма поперековими, а дугоподібна його вершина припадає на рівень 3–4-го поперекових хребців.

У процесі візуальної оцінки - огляду ззаду визначається: положення голови (нахили в сторони, вперед, прямо), особливості статичного положення плечового пояса (плечі опущені, підняті, зведені вперед або розведені), вивчається рівень плечових ліній, положення лопаток (прилягають до спини, відстають від спини, «крилоподібні»), розташування нижніх кутів лопаток - симетричне або асиметричне); форма і розмір трикутників талії (при сколіотичній поставі трикутники талії є асиметричними: на стороні опуклості викривлення трикутник талії менший, на ввігнутій стороні - більший). Під час огляду спини увага звертається на розташування остистих відростків, рівень відхилення їх від середньої лінії, наявність реберного випинання, що свідчить про торсію хребта. Реберне випинання, навіть незначне, добре визначається під час повільного нахилу тулуба вперед. При початковому ступені сколіозу, коли обстежуваний кладе руки на потилицю та відводить лікті з лопатками назад, випрямляється або витягає руки вгору і тягнеться вище, хребет може вирівнюватися, що свідчить про незначну контрольовану деформацію постави. Цю ж пробу проводять з учнями у положенні лежачи на животі з витягнутими вперед руками. Випрямлення хребта в цих положеннях

свідчить про наявність нефіксованого сколіозу, якщо ж хребет не випрямляється – фіксованого сколіозу.

Для виявлення у дітей функціональних порушень постави позначають 4 точки (вершини ромбу Машкова): остистий відросток сьомого шийного хребця (точка А); нижні кути лопаток (точки B_1 та B_2); остистий відросток п'ятого поперекового хребця (точка В), потім сантиметровою стрічкою вимірюють відстань між точками А та B_1 , між B_2 та В з правого та лівого боків. Порушеннями постави вважаються перевищення різниці довжини вказаних відрізків з правого або лівого боку на 0,5 см та більше (рис. 2.1).

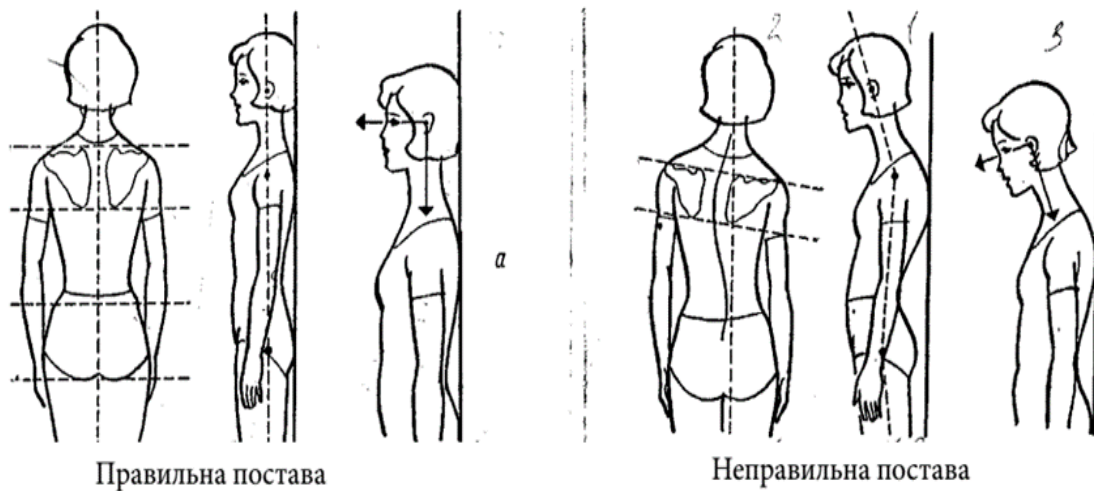


Рис. 2.1. Види постави

Основними порушеннями постави дітей у сагітальній площині є сутулувата, лордотична, кіфотична, випрямлена постава, кругла спина. Для визначення виду порушень постави пропонується таблиця, у якій представлені ознаки різних відхилень постави від норми (табл. 2.1).

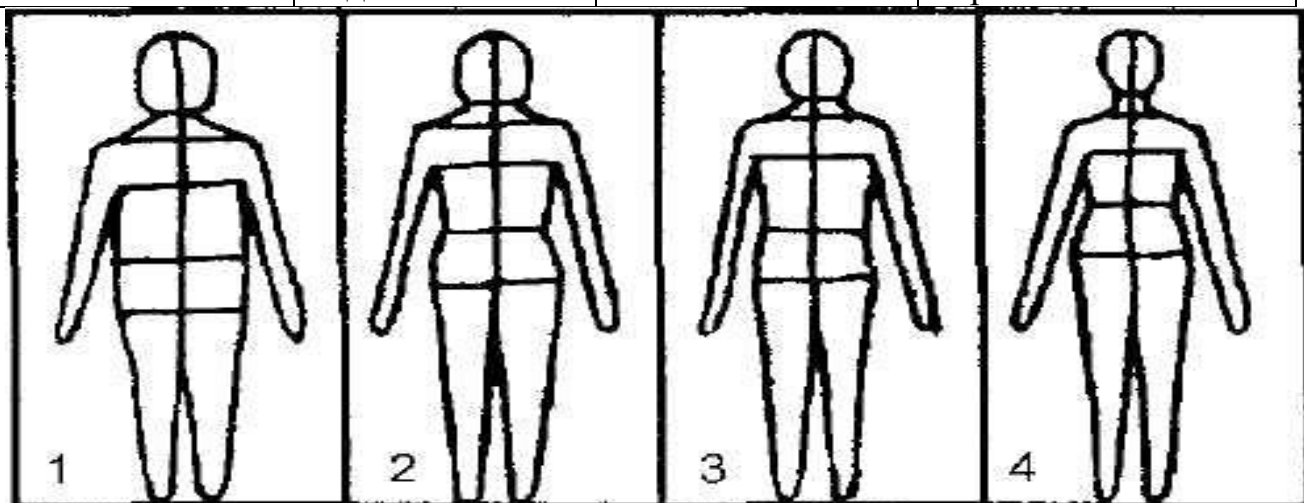
Визначення типу тілобудови. Соматотип (тип тілобудови, соматична конституція тіла) визначається за допомогою соматоскопії - візуальної оцінки статури за класифікацією Штефко-Островського у модифікації Дарської (таблиця 2.2) [].

Клінічні симптоми різних типів порушення постави

Різновид деформації постави	Положення голови	Положення плечових ліній	Положення лопаток	Положення остистих відростків хребців	Форма грудної клітини	Форма черевного пресу	Трикутник талії (контури)	Положення таза
Сколіоз	Нахилена в один із боків	Асиметрія (частіше правая нижче)	Асиметрія (лопатка і плече нижчі на увігнутій стороні)	Рівномірне відхилення в однин бік	Асиметрія в положенні реберних дуг	Частіше випнутий вперед	Асиметрія	Корпус зміщено в сторону відносно до таза
Кругло-увігнута спина	Нахилена вперед, шия здається укороченою	Плечі зведені вперед	Плечі зведені вперед	Посередині	Грудні м'язи скорочені, спини - розтягнуті	Випнутий вперед, посилення поперекового лордозу	Талія не контурується	Кут нахилу таза збільшено, сідниці виступають
Плоска спина	Пряме, шия довга	Плечі опущені	Крило-подібні	Посередині	Плоска	Втягнутий		Кут нахилу таза зменшено (до 30%), сідниці плоскі
Кругла спина	Нахилена вперед, 7-й шийний хребець різко виступає	Плечі зведені вперед	Симетрія (нижні кути виступають ззаду)	Відхилення у вигляді тотальної дуги	Запала, кіфотичність грудного відділу	Випнутий вперед		Кут нахилу таза зменшений

**Загальна характеристика соматотипів дітей за класифікацією
Штефко-Островського у модифікації Дарської**

Астеноїдний А	Торакальний Т	М'язовий М	Дигестивний Д
Тонкий кістяк, вузька грудна клітка, впалий живіт. довгі тонкі кінцівки, М'язи розвинуті слабо, їх тонус в'ялий. Жирові відкладення відсутні, добре видимий кістковий рельєф. Спина з різко виступаючими лопатками. Форма ніг О-подібна або пряма, але із заокругленнями у ділянці стегон.	Розвинута грудна клітка, прямий живіт, помірно розвинутий м'язовий компонент, жировий компонент незначний. Спина пряма, інколи з виступаючими лопатками. Тонус м'язів досить високий, хоча маса тіла може бути невеликою. Ноги прямі, інколи О- та Х-подібні.	Циліндрична грудна клітка, прямий міцний живіт, добре розвинуті м'язи, помірно жировідкладення, кістковий рельєф згладжений, однак суглоби масивні з чітко визначеними епіфізами. М'язовий тонус високий, обсяг м'язів значний. Форма ніг пряма, інколи О- або Х-подібна	Нижня третина обличчя у формі зрізаної піраміди, коротка шия, широка, коротка грудна клітка конічної форми з тупим епігастральним кутом, випуклий живіт із вираженими жировими складками. Спина пряма або сплющена. Кістяк масивний, кістковий рельєф не проглядається. М'язова маса значна з гарним тонусом. Ноги зазвичай Х-подібні або нормальні



Антропометрія використовувалася для кількісної оцінки довжини та маси тіла як основних показників фізичного розвитку та порівняння з середньвіковими нормами з метою вивчення гармонійності розвитку

антропометричних ознак підлітків, а також вимірювання різних відстаней між точками для метричної оцінки розвитку постави.

Метод індексів застосовується для метричного підтвердження візуальної оцінки постави, гармонійності фізичного розвитку та тілобудови дівчат 8-9 класів.

При цьому визначався плечовий індекс:

$$\text{ПІ} = \frac{\text{ширина плечей (ШП)}}{\text{плечова дуга (ПД)}} \times 100\%,$$

де ПІ – плечовий індекс, %; ШП – ширина плечей, см; ПД – плечова дуга, см

Ширина плечей (ШП) вимірюється сантиметровою стрічкою спереду між плечовими точками (місце пальпації акроміальних відростків над плечовим суглобом).

Плечова дуга (ПД) вимірюється зі спини по лінії, що проходить по верхньому краю лопаток і дорівнює відстані між плечовими точками. Оцінка плечового індексу має наступну градацію: якщо до 89,9 % - визначається сутулість (кіфотична постава), 90-100 % - відмічається правильна постава у сагітальній площині.

Наявність сколіотичної постави визначається за формулою:

$$\text{ВВХ} = \frac{\text{ЛЛ}}{\text{ПЛ}} \times 100\%,$$

де ВВХ – вертикальне викривлення хребта, %; ЛЛ – відстань від VII шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, см;

ПЛ – від VII шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, см.

Якщо показник ВВХ лежить у межах 90- 110% - у дитини визначають правильну постава у фронтальній площині, якщо більше 110% або менше 90% - фіксується сколіотична постава.

Масо-зростовий індекс Кетле має велике значення серед антропометричних показників для елементарного оцінювання рівня фізичного розвитку школярів за показниками відповідності маси тіла його довжині. *Масо-зростовий індекс Кетле* визначається за формулою:

$$I_{\text{Кетле}} = \frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{довжина тіла (см)}}$$

Цей індекс оцінює ступінь гармонійності тілобудови і фізичного розвитку дитини залежності від віку і статі при порівнянні з таблицями статево-вікових норм. При цьому кожному віку відповідає окреме співвідношення маси тіла до його довжини. Бальна оцінка значень масо-зростового індексу Кетле (г/см) для дівчат 14-15 років наведена у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Бальна оцінка значення масо-зростового індексу Кетле (г/см)

Дівчат 14-15 років (Круцевич, Воробйов, Безверхня)

Вік (роки)	Рівень				
	низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
≤14	≤220,0	220,1-265,0	265,1-315,0	315,1-360,0	≥360
≥15	≤325,0	325,1-350,0	350,1-375,0	375,1-400,0	≥400

Візуальна оцінка типу тілобудови дівчат-підтверджувалася за допомогою антропометричних вимірювань (соматотипування), Соматотип генотипично залежить від рівня і особливостей метаболізму - обміну речовин, психофізіологічними відмінностями розвитку організму, довжинними і обхватними розмірами, формою тіла та його частин, а також схильністю до певних захворювань, а безпосередньо визначається за співвідношенням - переважним розвитком м'язової, жирової або кісткової тканини. Причому, за даними Т. Круцевич [], у дітей іноді діагностувати тип конституції важко через недостатню вираженість морфологічних конституційних ознак та можливість змін у формі тіла та його частин у зв'язку з активний і гетерохронним розвитком. Значну кількість дітей підліткового віку віком 14-15 років (іноді до 50%) антропологи відносять до проміжних або невизначених типів статури. Крім того, у дітей м'язова маса менш розвинена, а тому за оцінками вчених-антропологів, м'язовий соматотип у дитячій популяції визначається гірше.

Приблизно визначити соматотип тіла дітей можна за допомогою модифікованого масо-ростового коефіцієнту. $MЗК = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{ДТ^3 (\text{м}^3)}$.

В табл. 2.4 наведено масо-ростові коефіцієнти, що характерні для представниць різних типів будови тіла у віці 14-15 років.

Таблиця 2.4

**Показники масо-ростового коефіцієнту дівчат 14-15 років
з різним типом тілобудови**

Тип тілобудови	Вік (роки)	
	14	15
Дівчата		
Дегестивний	13,2	13,3
М'язовий	12,2	12,7
Торакальний	11,6	12,0
Астеничний	10,9	-

Педагогічне тестування. Культура рухів характеризує якісну сторону виконання рухів, проявляється у позах, ходьбі, техніці фізичних вправ та визначається виразністю, пластичністю, гармонійністю, легкістю, узгодженістю, відповідністю темпової і ритмічної структури. Тому рівень культури рухів детермінується поставою, в значній мірі залежить від розвитку м'язів що утримують тіло в оптимальному стійкому положенні у просторі при динамічних і статичних позах (м'язів спини, черевного пресу, нижніх кінцівок, їх сили і витривалості), гнучкості, а також руховою координацією, що проявляється у точності, координованості, ритмічності, спритності, здатності до збереження рівноваги, динамічної стійкості, довільного розслаблення м'язів. Оскільки, статична і динамічна силова витривалість м'язового корсету є критерієм ефективності оздоровчих, профілактичних та корекційних заходів, то вивчення цих рухових показників дає можливість сформувати серед школярів групу ризику щодо потенційних можливостей прояву порушень постави, що значно може вплинути на

культуру руху особистості.

Методика вимірювання динамічної витривалості м'язів черевного пресу. Силова витривалість м'язів спини визначається за допомогою тесту піднімання тулуба в сід з положенні лежачи на спині, руки за голову, ноги фіксовані. Оцінюється кількість переходів з положення лежачи у положення сидячи за 30 с.

Оцінка статичної сили м'язів спини здійснювалася за допомогою піднімання тулуба з положення лежачи на животі у положення лежачи на животі прогнувшись максимальну кількість разів, руки вгору.

Статична рівновага (здібність до збереження стійкої пози) визначалася за допомогою методики Бондаревського (модифікована проба Ромберга). Учаснику тестування пропонувалося набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова прямо. Реєстрація часу на секундомірі починалося після набуття стійкого положення, а закінчувалося у момент втрати рівноваги. Утримання рівноваги відбувається на правій та лівій нозі з відкритими та закритими очима. Середні дані статичної рівноваги для молодших школярів з закритими очима складає 15 с, з відкритими очима - 25 с. Цей метод є взаємопов'язаний з оцінкою функціонального стану ЦНС і нервово-м'язового апарату. При перевтомі та інших станах ці показники суттєво змінюються.

Для оцінювання пластичності рухів тіла використовувався танцювальний рух український крок [25]: В.п. – стійка руки на поясі, 1-4 – три кроки вперед з правою, ліву приставити на пальці, руки в сторони, долонями догори; 5-8 – три кроки лівою назад, праву приставити на пальці, руки на пояс. Рухова дія виконується за участю основних м'язових груп з невеликим поворотом і нахилом плечей і передачею танцювального настрою мімікою обличчя. Оцінюється граціозність, злиття рухів, міра відповідності характеру музики: 5 балів – широка амплітуда рухів у повній відповідності з музичним супроводом, точність і виразність рухових дій, супровід рухів

поглядом і посмішкою; 4 бали – достатня амплітуда рухів відповідно до музичного супроводу, точність рухових дій при незначній скутості, спокійному виразі обличчя; 3 бали – достатня амплітуда рухів, за зовнішніми параметрами рухова дія виконується вірно, виразність і граціозність відсутні.

Відчуття ритму оцінювалося за допомогою вправи, запропонованої Б.М. Сермєєвим (1973), під музичний супровід сплескування долонями у заданому ритмі у серіях ритмічних завдань [20]. Обстежувані виконували завдання послідовно сплескуванням або постукуванням. Результат тесту оцінюється за критерієм виконано – не виконано відповідно 1 або 0 балів, кількість виконаних завдань сумується.

Розвиток гнучкості в поперековому відділі хребта досліджувався за допомогою наступного теста: нахил з положення стоячи на гімнастичній лаві, руки вперед (см). При цьому нормальний розвиток гнучкості хребта сприяє профілактиці порушень постави та симетричності частин тулуба. Однак слід обережно підходити до розвитку рухливості у суглобах при фіксованих порушеннях постави та слабкості м'язів, що утримують правильне положення тіла в просторі.

Для оцінки здібності до довільного розслаблення м'язів учениць основної школи застосовується тест, який описаний Л.П. Сергієнком [141]. Досліджувані займають вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки розслаблені; не змінюючи положення ніг, виконує повороти тулуба навколо вертикальної вісі направо-наліво. При нормальному розслабленні м'язів руки пасивно слідує за плечима, трохи відстаючи спочатку і обганяючи наприкінці повороту, що відповідно оцінюється в 2 бали; при неповному розслабленні – 1 бал, при відсутності розслаблення – 0 балів.

Оцінка інтегрального показника культури рухів відбувається за допомогою тесту-вправи, який включав складні координаційні поєднання рухів різними частинами тіла одночасно у різних напрямках[20].

Зміст тесту:

- 1) стрибком стійка ноги нарізно, оплеск над головою;

- 2) стрибком зімкнута стійка, оплеск по стегнах;
- 3) стрибком стійка ноги нарізно лівою, ліва рука вперед, права на пояс;
- 4) стрибком стійка ноги нарізно правою, права рука вперед, ліва на пояс.

5-8) те саме, що і 1-4.

Методика проведення тесту:

1. Показати вправу і пояснити її виконання.
2. Виконання вправи за керівником у повільному темпі.
3. Самостійне виконання тесту.

Оцінка тесту: порушення узгодженості і послідовності виконання рухів (кількість помилок) у 4-разовому повторенні вправи, тобто на рахунок 1-32. При виконанні тесту без помилок студент отримує 5 балів, при допущенні 1-2 помилки – 4 бали, 3-4 помилки – 3 бали, більше 4-х помилок – 0 балів.

Для оцінки психоемоційного стану учениць основної школи використовувалася методика САН (самопочуття, активність, настрій) [32]. Випробовуваному пропонували оцінити свій стан за питаннями, які склалися з 30 пар протилежних характеристик. Кожна пара виражена шкалою, на якій випробовуваний позначає ступінь проявляння тієї чи іншої характеристики свого стану.

Оцінювання відбувалося наступним чином, а саме випробовуваних просять співвіднести свій стан поряд ознак за багатоступінчатою шкалою. Вона складається з індексів (1234567), розташованих між 30 парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробовуваний повинен вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає його стан у момент обстеження. При обробці ці цифри перекодують таким чином: індекс 1, відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності і поганому настрою береться за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2 бали; індекс 3 – за 3 бали і так до індексу 7 з протилежного боку шкали, який відповідно

береться за 7 балів (полюси шкали постійно міняються).

Отже високі бали завжди отримують позитивні стани, а низькі – негативні. За цими «приведеними» балами і розраховується середнє арифметичне – як в цілому, так і окремо по активності, самопочуттю і настрою. Слід звернути увагу на те, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Оскільки у людини після відпочинку оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А з наростанням втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм. Середній бал шкал, що свідчить про сприятливий стан випробовуваного, знаходиться в області оцінки 5 і вище. Оцінки 4 і нижче вказують на зниження самопочуття, активності, настрою. Низький рівень даних показників вказує на те, що випробовуваний зазнає труднощі в адаптації і потребує допомоги (табл. 2.5).

Педагогічний експеримент є посідає провідне місце і дослідження. Формування кожного наступного етапу після закінчення попереднього визначала його багатоетапність Метою педагогічного експерименту було теоретичне обґрунтування, практична розробка та перевірка ефективності методики д навчання культури рухів учкемць 8-9 класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури. Педагогічний експеримент складався з констатувального та формувального етапів.

Для вивчення особливостей організації уроків фізичної культури для учениць основної школи з дефектами постави, мотивації, фізичного стану, й психофізіологічних особливостей розвитку організму школярок 14-15 років проводився констатувальний етап педагогічного експерименту.

З метою апробації методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави в освітній процес уроків фізичної культури та перевірки її ефективності проводився формувальний етап педагогічного.

Таблиця 2.5

Бланк для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою
школярів 5-9 класів

(В. А. Доскін, Н. А. Лаврентева, В. Б. Шарай, М. П. Мірошніков, 1973)

Необхідно вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає Ваш стан на даний момент (1 - поганий стан, 7 - відмінний стан)		
Характеристика стану	Варіант відповіді	Характеристика стану
Добре самопочуття	7 6 5 4 3 2 1	Погане самопочуття
Відчуваю себе сильним	7 6 5 4 3 2 1	Відчуваю себе слабким
Пасивний	1 2 3 4 5 6 7	Активний
Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7	Жвавий
Веселий	7 6 5 4 3 2 1	Сумний
Гарний настрої	7 6 5 4 3 2 1	Поганий настрої
Працездатний	7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
Повний сил	7 6 5 4 3 2 1	Знесилений
Повільний	1 2 3 4 5 6 7	Швидкий
Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7	Діяльний
Щасливий	7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
Життєрадісний	7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
Напружений	7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений
Здоровий	7 6 5 4 3 2 1	Хворий
Байдужий	1 2 3 4 5 6 7	Захоплений
Спокійний	1 2 3 4 5 6 7	Схвильований
Захоплений	7 6 5 4 3 2 1	Сумовитий
Радісний	7 6 5 4 3 2 1	Сумний
Відпочивший	7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
Свіжий	7 6 5 4 3 2 1	Виснажений

Сонливий	1 2 3 4 5 6 7	Збуджений
Бажання відпочити	1 2 3 4 5 6 7	Бажання працювати
Спокійний	7 6 5 4 3 2 1	Стурбований
Оптимістичний	7 6 5 4 3 2 1	Песимістичний
Витривалий	7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
Бадьорий	7 6 5 4 3 2 1	Млявий
Міркувати важко	1 2 3 4 5 6 7	Міркувати легко
Неуважний	1 2 3 4 5 6 7	Уважний
Повний надій	7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
Задоволений	7 6 5 4 3 2 1	Незадоволений

Примітки: код для отримання результатів:

Питання на самопочуття – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Експерименту.

В освітній процес з фізичної культури учениць 8 -9 класів для вирішення поставлених завдань впроваджено послідовний експеримент., який передбачав доказ *або* спростування загальновідомої методики завдяки співставлення вихідних даних ефективності педагогічного процесу та після введення до нього нового.

Отже,, в освітній процес з фізичної культури школярів 14 – 15 років з порушеннями постави впроваджувалася методика навчання культури рухів на основі врахування особливостей дефекту постави, мотивації, особливостей психофізичного розвитку та досліджувалася її ефективність.

Ефективність методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави визначалася за критеріями, які дають можливість здійснювати оцінку рівень навчальних досягнень, мотивації до занять фізичними вправами, покращення фізичного стану, приросту

психофізіологічних показників розвитку організму та ефективність крекції постави школярів 8 – 9 класів.

Методи математико-статистичної обробки даних

Результати дослідження оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечує кількісний та якісний аналіз досліджуваних показників.

Визначалися такі статистичні характеристики: середнє арифметичне значення (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (σ), помилку репрезентативності ($m_{\bar{x}}$) за фіксованою процедурою [Мих].

Розрахунки вищезазначених показників проводилися за методом середніх величин відповідно до рекомендацій провідних фахівців. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалася програма Microsoft Excel 2016, що дозволяє виконувати описані показники автоматично за допомогою вбудованих формул.

Достатність вибірки досліджувалася за формулою М.О. Масальгіна:

$$\varepsilon = \frac{1,96 \times m_{\bar{x}}}{\bar{x}} \leq 0,05.$$

Для дослідження взаємозв'язку між вадами постави та руховими можливостями дівчат підліткового віку застосовувався кореляційний аналіз за методом квадратів (Пірсона). Обчислювали коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, оцінювали його достовірність при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Оскільки досліджувані показники у вибірці підлягали нормальному розподілу, то для порівняння показників культури рухів дівчат підліткового віку використовувався параметричний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок при рівні значущості $p \leq 0,05$. Також за допомогою цього критерію вивчалася однорідність контингенту експериментальної та контрольної груп за всіма досліджуваними показниками на початку педагогічного експерименту.

Організація дослідження. Дослідження з ученицями основної школи проводилося в чотири етапи за період 2020-2024 рр. на базі спеціалізованої

СЗЗСО №17, ЗЗСО №95 м. Києва.

На першому етапі дослідження (аналітико-пошуковому) (жовтень 2020 р. — травень 2021 р.) здійснено аналіз стану проблеми в сучасній науково-методичній літературі та досвіду передової практики, проведено систематизацію й узагальнення існуючих новітніх робіт з фізіології, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Основну увагу приділено дослідженню сучасних закономірностей у системі шкільного фізичного виховання, особливостей планування змісту та організації проведення уроку з фізичної культури для школярів 8-9 класів у вітчизняних закладах загальної середньої освіти; аналізу морфофункціональних особливостей фізичного розвитку дівчат 14-15 років з порушеннями постави; тенденцій формування постави як одного з основних показників культури рухів; характеристики порушень постави та їх профілактики в учениць основної школи; характеристики та особливостей формування культури рухів школярів 8–9 класів.

На цьому ж етапі обґрунтовано і підібрано сучасні методи дослідження, визначено основні етапи педагогічного експерименту, розроблені алгоритм і технологія проведення дослідження, визначено послідовність реалізації поставлених у роботі завдань за етапами. Крім того, відібрано рухові тести для дослідження рухових можливостей школярів 14-15 років, тести і методики для оцінювання фізичного стану, методи оцінки фізичного розвитку учениць основної школи.

На другому констатувальному етапі дослідження (червень 2021 р.– серпень 2022 р.) було здійснено констатувальний етап педагогічного експерименту з метою визначення необхідності формування культури рухів учениць основної школи із вадами постави, зокрема досліджено особливості фізичного розвитку і стан постави дівчаток 14-15 років, показники культури рухів та рухові якості, що відповідають за стан постави; проаналізовано особливості формування культури рухів школярів 14-15 років з різним станом порушення постави.

На цьому ж етапі досліджено реальний стан організації уроків фізичної культури в основній школі, з'ясовано об'єктивні та суб'єктивні причини порушення постави в школярів 8-9 класів за допомогою анкетування вчителів фізичної культури та педагогічного спостереження.

Аналіз педагогічної теорії та досвіду передової практики, метод педагогічного моделювання, результати констатувального етапу педагогічного експерименту та застосування кореляційного аналізу за методом Пірсона дисертаційного дослідження дали можливість розробити методику навчання культури рухів учениць основної школи, які мають порушення постави та представити її у вигляді педагогічної моделі. Крім того, з метою оцінювання ефективності впровадження методики в освітній процес з фізичної культури школярів 14-15 років розроблено відповідні критерії оцінки сформованості культури рухів учениць 8-9 класів, які мають порушення постави.

На третьому формуальному етапі дослідження (вересень 2022 р. – серпень 2023 р.) впроваджено методику навчання культури рухів учениць основної школи, які мають порушення постави та досліджувалася її ефективність.

У дослідженні взяли участь учениці 8-9 класів ЗЗСО м. Києва у загальній кількості 128 дівчат. Під час проведення формуального етапу педагогічного експерименту з цих учениць сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. Експериментальна група (ЕГ) включала дівчаток, які мають різні порушення постави, загальною кількістю 32 школярки, зокрема, 18 учениць 8 – 9 класів мали кіфотичну поставу, а 14 їх одноліток – сколітичну поставу. До контрольної групи (КГ) увійшло 30 дівчат з нормальним розвитком постави.

На четвертому завершальному етапі дослідження (вересень – березень 2024 р.) здійснено дослідно-експериментальну перевірку ефективності впровадження методики навчання культури рухів учениць основної школи, які мають порушення постави та доведено її ефективність за допомогою

відповідних критеріїв комплексного оцінювання сформованості культури рухів школярів 8-9 класів з вадами постави, покращення рухових можливостей та показників постави здійснено цифрову обробку даних, опрацьовано та інтерпретовано цифрові дані, описано результати, сформульовано висновки дисертаційної роботи, оформлено її у відповідності з вимогами до кандидатських дисертацій.

2.2. Особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів 14–15 років з порушенням постави

Фізичний розвиток дитини полягає у становленні і зміні біологічних форм і функцій організму протягом життя, що характеризується антропометричними і біометричними показниками []. Характеристики фізичного розвитку мають велике значення для параметрів здоров'я, За даними Л.В.. Гончар і Ю.Ю Борисової [Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 8794. DOI: 10.32540/2071147620193087094]., фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, що характеризується сукупністю ознак, які зумовлюють зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його розвитку. Саме фізичний розвиток визначає відхилення від норми у стані здоров'я дітей

На думку Г.С. Нікіфорова [160], фізичний розвиток в загальному вигляді – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптації до різних факторів навколишнього середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень. Як вказують Л.В. Гончар і Ю.Ю Борисова [Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково спортивний вісник*. 2019. №2(70). С. 5054. DOI:10.15391/sns.v.20192.008], шлях до здоров'я починається з його діагностики, вимірюванням кількісних та якісних

показників. Досягнення мети та вирішення завдань дослідження полягають у вивченні факторів та передумов виникнення наукової проблеми, що визначають шляхи її реалізації. Виявлено, що порушення постави у дівчаток шкільного віку виникають внаслідок низького рівня рухової активності, високого рівня статичного навантаження, нераціональній організації фізичного виховання. А отже, одним з важливих чинників, який обумовлює реалізацію завдання формування культури рухів дівчаток з вадами постави, попередження її порушень та корекції відхилень у її розвитку в умовах освітньої діяльності. є освітній процес з фізичної культури у школі.

Зважаючи на це, було проаналізовано реальний стан організації фізичного виховання учениць основної школи за допомогою результатів опитування учителів фізичної культури та педагогічного спостереження. Так, визначено, що дівчака знаходяться щодня у школі зазвичай 6-7 годин, причому, рухова активність впродовж навчального дня для повноцінного розвитку школярок на думку 87% учителів є недостатньою. Як стверджують педагоги, основними формами організації рухової активності учениць основної школи є уроки фізичної культури, відвідування шкільних спортивних гуртків, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання з фізичної культури, самостійні заняття фізичними вправами.

Серед переваг щодо організації фізичного виховання дівчат 8–9 класів у відповідності з ідеями Нової української школи, порівняно з традиційними умовами проведення уроків фізичної культури, учителі виділяють наявність вибору того чи іншого виду спорту та рухової активності і посилення орієнтації на індивідуальні особливості учениць, тоді як до недоліків відносять відсутність належних матеріально-технічних умов для реалізації завдань фізкультурної освітньої галузі в основній школі та недостатню кількість годин.

Суттєвою проблемою, що стоїть перед змістом фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям, які віднесені до спеціальної медичної

групи 91% респондентів зазначають значну розповсюдженість різних видів порушень постави серед учениць 14-15 років на тлі великої кількості дівчат з відхиленнями у стані здоров'я. При цьому учителі фізичної культури констатують, що здебільшого у школярок 8-9 класів різні відхилення у розвитку постави мають набутий характер і є незначними, тобто зумовлені відсутністю навички правильної постави, недотриманням здорового способу життя, недостатнім фізичним розвитком унаслідок довготривалого несиметричного навантаження, відсутність культури рухів дівчаток тощо. Учителі фізичної культури вважають, що порушення постави є передумовою появи супутніх захворювань та відхилень у фізичному розвитку (96% респондентів), 62% із них зазначають, що вони негативно впливають на культуру рухів, спотворюючи статуру, пластичність рухів, ходу, погіршують навчальні досягнення під час занять фізичними вправами (83% опитаних), зумовлюють зниження мотивації до рухової активності (36% респондентів), негативно впливають на самопочуття дітей (33% фахівців), зумовлюють появу психологічних комплексів та ускладнюють соціалізацію в учнівському колективі (17% і 13% опитаних відповідно) (рис. 2.6).

При цьому, причинами набутих функціональних відхилень у розвитку постави дівчаток 8-9 класів, які можна позбути завдяки фізичним вправам, учителі вважають неправильну позу асиметричного статичного навантаження під час освітньої діяльності, недостатню рухову активність, неправильний стереотип постави під час утримання пози і ходьби, низький рівень фізичного розвитку, недостатній або дисгармонійний розвиток м'язового корсету, ожиріння. 100% респондентів, що брали участь в опитуванні мають досвід роботи з учнями, які мають порушення постави, а 68% уміють користуватися методиками їх діагностики.

На уроках фізичної культури застосовуються різні способи організації учнів з порушеннями постави. При цьому 53% респондентів використовують у школярів з порушенням постави і без цього спільний зміст навчального матеріалу. 21% учителі вважають, що учниці з порушеннями постави



Рис. 2.6. Характеристика впливу наслідків порушень постави у школярів 14-15 років

повинні займатися у спеціальній медичній групі, 26% фахівців у роботі з дівчатками з вадами постави обмежують використання деяких видів фізичних навантажень.

Внаслідок застосування фізичних вправ спеціальної спрямованості усі опитувані учителі вважають, що набуті дефекти постави дівчаток залежно від ступеня віжкості піддаються корекції або можуть бути повністю виправлені. При цьому негативні досягнення під час навчання фізичних вправ та рухові здібності дівчат з порушеннями постави за даними 81% учителів також покращуються.

Учителі фізичної культури, які брали участь в опитуванні озброюють учнів знаннями про правильну поставу та можливості її корекції засобами фізичної культури, приділяють увагу до її розвитку під час проведення уроків

в школі. При цьому традиційними методиками формування правильної постави користуються 72% респондентів, тільки 21% використовують новітні здоров'язберезувальні технології. Спеціальні комплекси загальнорозвивальних вправ на місці та в русі з предметами і без є основними засобами профілактики порушень і формування правильної постави на уроках фізичної культури, 64% учителів у позаурочний час тільки застосовують спеціально спрямовані фізкультурно-оздоровчі заходи, зокрема, рухливі ігри відповідної спрямованості, силові вправи та вправи на тренажерах. Причинами не великого відсотку використання новітніх інноваційних методик, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави 87% опитаних учителів вважають недостатність навчально-методичного забезпечення та відсутність належної матеріально-технічної бази.

Учителі фізичної культури стверджують, що належний рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості мають велике значення для формування правильної постави. Зокрема, до значемих різновидів рухових якостей, що забезпечують правильний стереотип постави, 78% респондентів відносять силу м'язів черевного пресу та спини, 69% - гнучкість хребта, 39% - рівновагу, 41% - координацію рухів, 4% - витривалість (рис. 2.7).

Для профілактики і корекції постави дітей учителі фізичної культури рекомендують наступні заходи, зокрема, формування правильного стереотипу постави, розвиток рухових якостей, забезпечення спеціально організованої рухової активності, здорового способу життя і комфортних умов навчання. Таким чином, узагальнення та систематизація даних, отриманих під час опитування учителів фізичної культури, дали можливість стверджувати, що існує потреба профілактики дефектів постави набутого характеру у дівчат з порушеннями її, яка в основному залежить від організації здорового способу життя учениць основної школи.

Як вказують учителі фізичної культури особливе значення мають заходи щодо упровадження спеціальних методик корекції стереотипу постави, профілактики порушень постави дівчат у різних формах фізичного

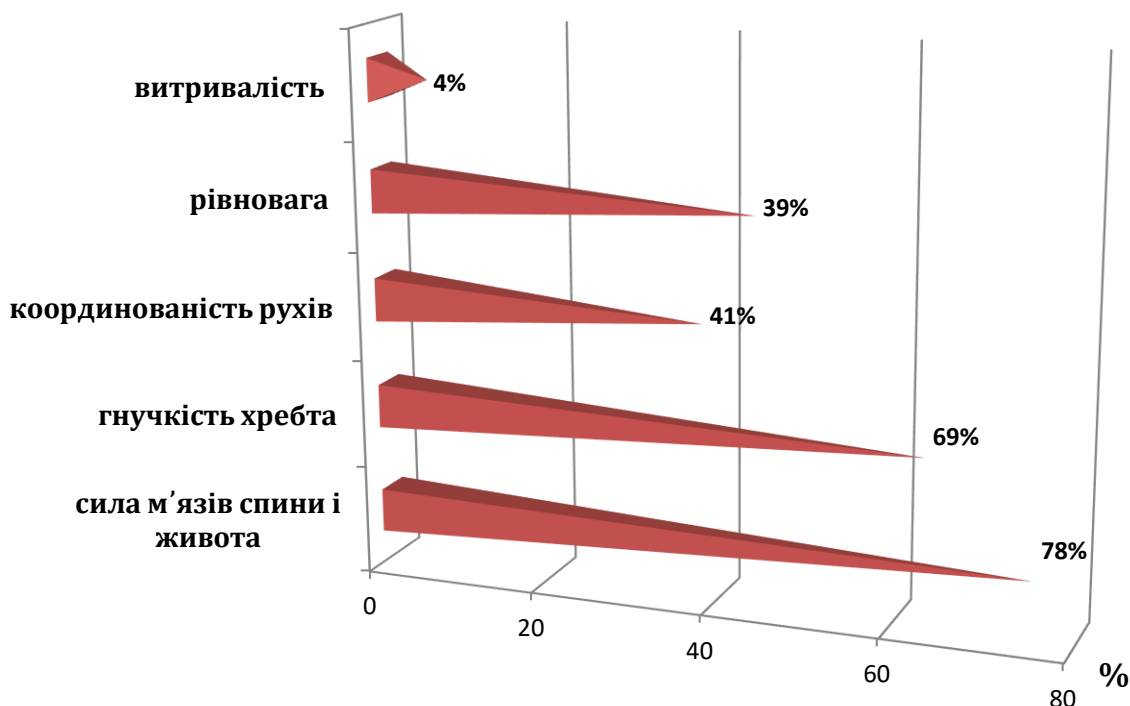


Рис. 2.7. Характеристика інформативних рухових якостей для формування постави дівчат 8-9 класів

виховання та покращення рухових можливостей учениць 14-15 років за допомогою дозованих фізичних навантажень різної спрямованості.

Під час узагальнення і систематизації результатів щодо реального стану системи фізичного виховання учениць основної школи у закладах загальної середньої освіти було встановлено окремі її недоліки в аспекті досліджуваного питання:

- мала увага щодо формування правильної постави, застосування заходів попередження та корекції її в умовах шкільного навчання;
- відсутність належної матеріально-технічної бази та недосконалість навчально-методичного забезпечення для ефективно організації різних форм фізичного виховання учнів з вадами постави;
- на уроках фізичної культури з дівчатами з порушенням постави в недостатній кількості впроваджуються новітні оздоровчі методики і технології;

- під час занять фізичними вправами школярок з порушенням постави відсутні чітко визначені методики;

- фізичне вдосконалення учнів з вадами постави здійснюється при відсутності розроблених організаційно-педагогічних умов;

- недосконала система педагогічного контролю під час вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури учениць з ослабленим здоров'ям, зокрема й порушення постави.

На сьогоднішній день існує багато досліджень присвячених взаємозв'язку рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості з порушеннями постави дітей. Дослідниками підтверджено наявність відхилень у розвитку постави дівчат певного типу тілобудови, встановлено залежність появи дефектів постави у школярок з невисоким рівнем розвитку м'язового корсету, координації рухів та гнучкості. Для дослідження особливостей розвитку організму дівчат 14-15 років здійснено вимірювання антропометричних показників, проведено функціональні проби та педагогічне тестування.

Масо-зростовий індекс Кетле дає змогу рівень фізичного розвитку загалом людини. Отже, за показниками довжини і маси тіла школярок 8-9 класів та порівняння їх з середньовіковими нормами визначався індекс Кетле що дозволило дослідити відповідність фізичного розвитку віковим стандартам дівчат 14-15 років з різним розвитком постави. Так, у дівчат 14 років середньогрупове значення масо-зростового індексу становить $267,8 \pm 71,9$ г/см, у школярок 15-річного віку – складає $369,9 \pm 62,1$ кг/м², що за віковими нормами відповідає середньому рівню фізичного розвитку.

Розвиток постави школярок 8-9 класів оцінювався за допомогою методу індексів, який включав визначення величини плечового індексу, що характеризує рівень сутулості (кіфотичної постави) та величину показника вертикального викривлення хребта, який вказує на наявність сколіотичної постави у дівчат 14-15 років.

Серед загального контингенту учениць 8-9 класів виявлено, що 28,4% школярок мають різні порушення постави. При цьому серед учениць основної школи з порушень постави 80,4% дівчат мають сутулість (кіфотична постава), у інших 19,6% школярок визначено сколіотичну поставу у різних варіантах вертикального викривлення хребта. Візуальна оцінка постави учениць основної школи початкової школи підтверджують отримані результати соматометрії.

Оскільки рівень розвитку рухових показників опосередковано характеризує рівень культури рухів дівчат і впливає на формування стереотипу постави проведено педагогічне тестування різних видів силових здібностей, статичної рівноваги, здатності до довільного розслаблення м'язів, пластичності рухів та гнучкості учениць основної школи. При цьому виявлено достовірну різницю між рівнем рухової підготовленості школярок з різними порушеннями постави (табл. 2.8).

Так, показник силової витривалості м'язів черевного пресу дівчат 14 років без порушень постави становить $20,3 \pm 1,7$ разів, тоді як у дівчат з порушеннями постави - $17,1 \pm 1,3$. У 15-річних школярок без дефектів постави та з відхиленнями у її розвитку результати піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с складають $23,5 \pm 1,7$ разів та $19,1 \pm 1,4$ разів відповідно. Показник силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі) здорових дівчат 8 класу складає $25,4 \pm 1,8$ разів, у 9 класі - $27,6 \pm 1,9$ разів, тоді як в учениць 8 класу з порушеннями постави - $21,7 \pm 1,6$ разів, у школярок 9 класу з вадами постав - $23,6 \pm 1,7$ разів. Щодо статичної рівноваги, то цей показник у здорових дівчат становить $8,8 \pm 0,8$ бали у 14 років та $9,1 \pm 0,7$ бали у 15 років; у школярок з відхиленнями у розвитку постави - $7,6 \pm 0,5$ бали у 14 років та $8,3 \pm 0,4$ бали у 15 років. Визначено, що показник пластичності рухів у дівчат 14 років складає $2,8 \pm 0,5$, у їх одноліток з вадами постави - $2,7 \pm 0,3$, у школярок 15 років цей показник становить $2,7 \pm 0,3$ бали, у їх однокласниць з порушенням постави - $2,6 \pm 0,4$

**Характеристика рівня розвитку показників рухової підготовленості
дівчат 8-9 класів з різними порушеннями постави**

Показник, од. вим.	без порушення постави	з порушення ми постави	p
8 клас			
	(n=34)	(n=30)	
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	20,3±1,7	17,1±1,3	≤0,05
Силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	25,4±1,8	21,7±1,6	≤0,05
Статична рівновага	8,8±0,8	7,6±0,5	≥0,05
Пластичність рухів	2,8±0,5	2,7±0,3	≥0,05
Відчуття ритму	3,7±0,4	3,3±0,2	≥0,05
Гнучкість у поперековому відділі	8,8±0,4	7,9±0,3	≤0,05
Здатність до довільного розслаблення м'язів	1,6±0,3	1,5±0,2	≥0,05
9 клас			
	(n=38)	(n=26)	
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	23,5±1,7	19,1±1,4	≤0,05
Силова витривалість м'язів спини (піднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	27,6±1,9	23,6±1,7	≤0,05
Статична рівновага	9,1±0,7	8,3±0,4	≥0,05
Пластичність рухів	2,7±0,3	2,6±0,4	≥0,05
Відчуття ритму	4,8±0,5	4,2±0,3	≥0,05
Гнучкість у поперековому відділі	10,4±0,7	9,1±0,5	≤0,05
Здатність до довільного розслаблення м'язів	1,8±0,3	1,7±0,2	≥0,05

бали. Показник відчуття ритму здорових школярок становить $3,7 \pm 0,4$ бали у 8 класі та $4,8 \pm 0,5$ бали у 9 класі, а у восьмикласниць та дев'ятикласниць з дефектами постави - $3,3 \pm 0,2$ бали та $4,2 \pm 0,3$ бали відповідно. Показник гнучкість у поперековому відділі у здорових учениць 14 років та 15 років складає $8,8 \pm 0,4$ см та $10,4 \pm 0,7$ см відповідно, тоді як у одноліток з порушеннями постави - $7,9 \pm 0,3$ см та $9,1 \pm 0,5$ см відповідно. Показник, що характеризує здатність до довільного розслаблення м'язів у дівчат 14 років та 15 років без ознак порушення постави становить $1,6 \pm 0,3$ бали та $1,8 \pm 0,3$ бали відповідно, а у школярок 14 і 15 років з порушеннями постави $1,5 \pm 0,2$ бали та $1,7 \pm 0,2$ бали відповідно.

Аналіз наукової літератури показав, що на сьогоднішній день зустрічаються різні поняття, зокрема, «культура рухів» і «культура рухової діяльності». Однак зміст цих визначень майже тотожній, тому у роботі під терміном «культура рухів» слід розуміти – управління руховими діями різної координаційної складності, що характеризуються параметрами точності, доцільності, виразності, пластичності, естетичності, технічності тощо на досконалому рівні. Під час дослідження визначався інтегральний показник, який характеризує культуру рухів учениць 14-15 років.

Інтегральний показник культури рухів має достовірну різницю між ученицями 8 і 9 класів. Так, у 14-річних школярок, які не мають дефектів постави він становить $3,1 \pm 0,07$ бали, тоді як у їх однокласниць з порушеннями постави - $2,9 \pm 0,05$ бали, у 15-річній школярці цей показник складає $3,4 \pm 0,04$ бала та $3,1 \pm 0,02$ бали відповідно (табл.2.9).

Виявлено, що у школярок 8 і 9 класів без дефектів постави показники силових здібностей та гнучкості достовірно вищі, ніж в їх одноліток, які мають порушення постави. Так, показники силової витривалості м'язів черевного пресу, 30 с, силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі) та гнучкості у поперековому відділі у дівчат, які не мають відхилень у розвитку постави виявилися розвинутими достовірно краще, ніж у одноліток з порушеннями постави при $p \leq 0,05$. Така

**Характеристика рівня сформованості культури рухів
дівчат 8-9 класів з різними порушеннями постави**

Показник, од. вим.	без порушення постави (n=72)	з порушеннями постави (n=56)	p
8 клас			
	(n=34)	(n=30)	
Інтегральний показник культури рухів	3,1±0,07	2,9±0,05	≤0,05
9 клас			
	(n=38)	(n=26)	
Інтегральний показник культури рухів	3,4±0,04	3,1±0,02	≤0,05

закономірність стосується також і інтегрального показника культури рухів школярів 14 і 15 років. Щодо результатів тесту на визначення статичної рівноваги, пластичності рухів, відчуття ритму та здатності до довільного розслаблення м'язів у дівчат з відхиленнями у розвитку постави та здорових учениць достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

Результати суб'єктивної оцінки емоційного стану за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) дівчат 14 – 15 років з порушеннями постави показані у таблиці 2.10

Так, отримані результати встановили, що самопочуття у школярів 8 – 9 класів знаходиться в межах від середнього до низького рівня. Середньогруповий результат самопочуття у дівчат становить, що у 31,7% спостерігається середній рівень самопочуття, а 68,3% мають низький рівень. Аналіз середньогрупового результату активності у дівчаток 14 – 15 років з дефектами постави виявив, що він вказує на її зниження з віком і становить 24,2% середній рівень, решта 75,8% знаходиться в межах низького.

Характеристики емоційного стану школярів 8 – 9 класів, які мають порушення постави, бали

Вік, роки	Самопочуття	Активність	Настрій
14	3,3	2,6	2,7
15	2,9	2,3	1,9

В межах від високо до середнього рівнів. знаходяться середньостатичні показники настрою Так, 26,9% дівчат показують високий рівень настрою, 11,3 % - середній, 61,8 % - низький. Наявність порушень постави та недосконалість системи фізичного виховання для учениць основної школиГ зумовлюють низькі рівні самопочуття, активності та настрою дівчаток цього шкільного віку. .

Таким чином недостатньо розвинуті показники різних проявів рухової підготовленості школярів 8 – 9 класів з відхиленнями у розвитку постави дають підстави для посилення уваги щодо формування культури рухів завдяки використанню рухових вправ спеціальної спрямованості.

Наявність неправильного стереотипу розвитку постави дівчат тісно пов'язаний з недостатньою сформованістю деяких різновидів рухових здібностей, що підтверджують результати педагогічного тестування учениць основної школи. Низький рівень прояву рухових здібностей школярів 14-15 років обумовлений наявністю різних видів порушень постави з одного боку, а, з іншої сторони, однією з причин розвитку порушень постави учениць основної школи можуть бути існування не високих показників розвитку певних видів рухових здібностей. Тому виникає питання щодо необхідності дослідження взаємозв'язку прояву показників рухових здібностей від виду порушення постави дівчат 14-15 років.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту встановлено, що серед різновидів порушень постави для школярок 8-9 класів характерні сколіотична постава і кіфотична постава (сутулість). Для визначення залежності різних видів порушень у розвитку постави від розвитку рухових здібностей учениць основної школи застосовано парний кореляційний аналіз Пірсона, що дав можливість дослідити вплив виду порушення постави на прояв різних видів рухової підготовленості дівчат 14-15 років.

Так, встановлено залежність рівня прояву рухових здібностей школярок 8-9 класів від існування сколіотичної постави за індексом вертикального відхилення хребта або сутулості за величиною плечового індексу (рис. 2.6-2.7).

Виявлено інформативні показники для різних вад постави. Зафіксовано достовірний зв'язок помірної сили між ступенем сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) та інтегральним показником культури рухів ($r=-0,47$ при $p\leq 0,05$).



Рис. 2.6. Інформативні показники прояву рухових здібностей для сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) дівчат 8 – 9 класів

Також виявлено достовірні помірні кореляційні зв'язки між ступенем сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) та рівнем силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів) ($r=0,41$ при $p\leq 0,05$), пластичності рухів ($r=-0,36$ при $p\leq 0,05$) та гнучкістю у поперековому відділі $r=0,39$ при $p\leq 0,05$.

Щодо інформативних показників для кіфотичної постави (сутулість) дівчат підліткового віку, то встановлено достовірний зв'язок помірної сили між кіфотичною поставою (сутулістю) та інтегральним показником культури рухів ($r=-0,42$ при $p\leq 0,05$), а також з показниками силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів) ($r=0,47$ при $p\leq 0,05$), пластичності рухів ($r=0,39$ при $p\leq 0,05$), статичної рівноваги $r=0,43$ при $p\leq 0,05$ та силової витривалості м'язів черевного пресу $r=0,34$ при $p\leq 0,05$ (рис. 2.7).

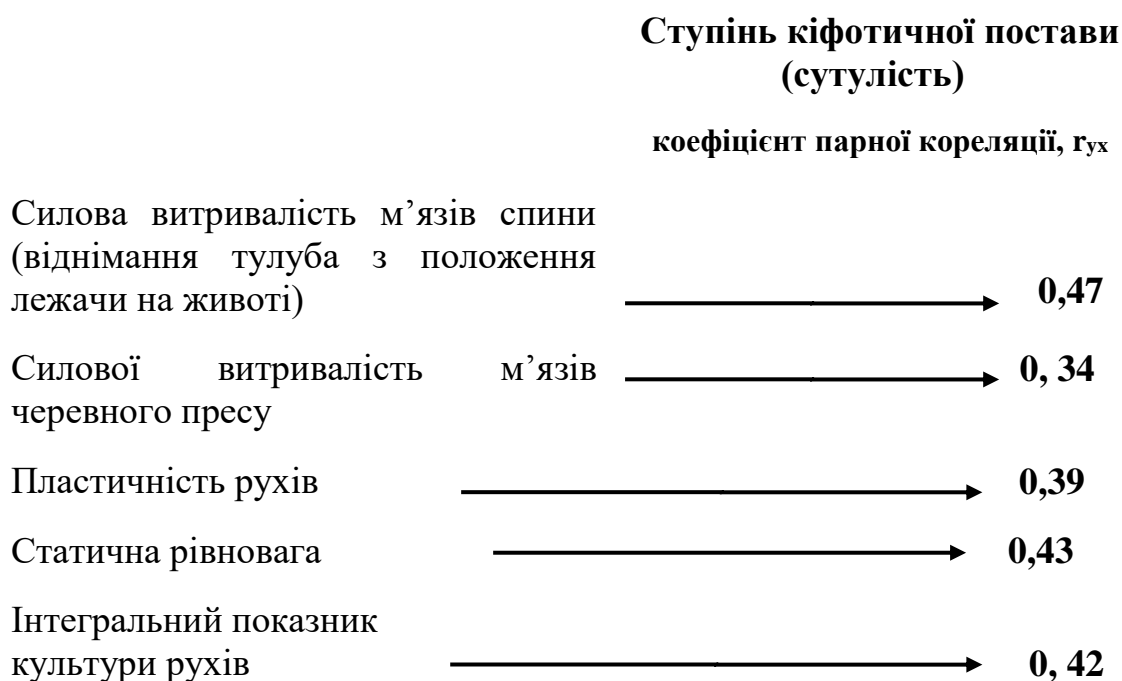


Рис. 2.7. Інформативні показники прояву рухових здібностей для кіфотичної постави (сутулість) дівчат 8 – 9 класів

Отже, наявність інформативних показників для різних порушень постави, до яких відносяться рівень прояву інтегрального показника культури рухів, показників силової витривалості м'язів спини (віднімання

тулуба з положення лежачи на животі), пластичності рухів, статичної рівноваги та силової витривалості м'язів тулубу у дівчат 14-15 років обґрунтовує необхідність розробки методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури.

2.3. Методика навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави

З метою реалізації завдань дослідження було проаналізовано низку наукових праць з педагогіки, психології, фізіології та фізичного виховання, узагальнено і систематизовано дані щодо особливостей навчання фізичних вправ учнів основної школи з порушеннями постави, обґрунтовано структурно-системний підхід, виявлено чинники, що впливають на ефективність процесу навчання фізичних вправ учениць 14 – 15 років з дефектами постави та представлено модель, яка являє собою теоретично і практично розроблену структуру, що відображає компоненти загальної педагогічної системи у схематизованій та наочній формі. Побудова змістової моделі дає змогу отримати нову інформацію про поведінку об'єкта, встановити взаємозв'язки та закономірності, які не вдається виявити при інших способах аналізу [57].

У сучасній педагогічній науці для вивчення освітніх процесів як правило застосовується метод моделювання. Педагогічне моделювання являє собою теоретичний метод наукового дослідження, що передбачає розробку уявної моделі об'єкту або явища, які є реальними і виступає як спосіб узгодження інформації, що здатний глибше і повніше розкрити його суть [Ю.К. Бабанський, О. Рудницька]. Питанню моделювання освітніх процесів та педагогічних систем присвячені роботи С.І Архангельського, В.І. Андрєєва, Рибачука та ін.

У педагогічній науці метод моделювання застосовується з метою опосередкованого дослідження явищ чи процесів, безпосереднє вивчення яких з певних причин неможливе чи ускладнене, недоцільне чи малоефективне. А також через уявні моделі, що відповідно імітують чи відтворюють особливості, характеристики, ознаки, властивості, принципи внутрішньої організації, фактори, які здійснюють вплив на функціонування оригіналів та зв'язки між ними. Педагогічні моделі є уявною системою, що описують досліджувані процеси та явища в освітньому просторі. Отже, педагогічне моделювання є заміною вивчення об'єкта експериментальним дослідженням на його моделі [В.І.Шинкарук та ін.].

Черговість використання методу педагогічного моделювання зумовлюється метою і завданнями дослідження. Оскільки кожен педагогічний об'єкт має певні складові, то окремі їх сполучення являють собою основу для проектування різних моделей. Інформативність побудованої моделі, відсутність суперечностей з іншими освітніми об'єктами, зручність користування нею, дієвість механізмів управління освітнім процесом через вплив на окремі його компоненти зумовлюється тим, наскільки глибоко і повно буде вивчено всю сукупність ознак та змістовно-логічних зв'язків у моделі досліджуваного об'єкту [лодатко].

На думку В. Жамардїй[26]., модель освітнього процесу – це еталонне уявлення про навчання учнів, студентів, конструювання навчального процесу в умовах освітньо-виховних закладів.

Як стверджує Б. І. Загорський [27]., модель – це штучно створений зразок у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм чи формул, який, будучи подібним досліджуваному об'єкту (чи явищу), відображає і відтворює у більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки і відношення між елементами цього об'єкта. Розрізняють структурно-схематичні, структурно-функціональні, логіко-математичні, математичні, кібернетичні, імовірнісні, педагогічні моделі.

Відповідно до енциклопедичного визначення, модель – це речова, знакова або уявна система, що відтворює, імітує чи відображає принципи внутрішньої організації або функціонування, ті чи інші властивості досліджуваного об'єкта, безпосереднє вивчення якого через певні причин не можливе чи ускладнене, і яка може замінити цей об'єкт у пізнавальному процесі з метою одержання нової інформації про нього.

Модель – це уявлення реального об'єкта, системи або поняття у вигляді, що відрізняється від його реального стану існування. Модель є джерелом інформації про об'єкт і допомагає пояснити, зрозуміти або вдосконалити цей об'єкт. Модель може бути точною копією об'єкта (хоча виконана з іншого матеріалу та в іншому масштабі) або відображати деякі характерні властивості об'єкта в абстрактній формі [55].

В загальноприйнятому в науці аспекті як наочно-логічне уявлення досліджуваного предмета з метою чіткого визначення компонентів, що входять до складу предмета, зв'язків між ними, а також особливостей функціонування і розвитку об'єкта слід розглядати поняття «модель» для наукового дослідження. В педагогічній теорії розрізняють описові, графічні моделі, а також моделі-зразки, які носять явно-виражений характер, їх завдання полягає в тому, щоб відобразити бажаний стан того чи іншого об'єкта або явища і забезпечити розвиток саме в цьому напрямку); структурні моделі імітують внутрішню організацію оригіналу, тобто компоненти організації педагогічної діяльності (мету, завдання, зміст, результат, що планується та їх взаємозв'язки і функціональні моделі – імітують способи організації діяльності [29].

В.І. Андрєєв [...] стверджує, що для оптимізації планування освітнього процесу, удосконалення його змісту та структури навчання, управління пізнавальною і розвивальною діяльністю, а саме формування різних компетентностей у педагогіці дослідження успішно застосовується структурно-схематичні та структурно-функціональні моделі. Перевага педагогічних моделей полягає у можливості переносу змісту, структури,

взаємозв'язків між компонентами та результатів навчання у реальній освітній процес для підвищення його ефективності. Враховуючи міркування Є.О. Лодатка [], дослідження педагогічних процесів через моделювання дає можливість виділити з великої кількості характеристик окремі та дослідити їх із застосуванням відомих чи спеціально розроблених методик.

Використання методу моделювання на основі системного підходу дозволяє розглянути процес фізичного виховання школярів як цілісний об'єкт, дослідити його ураховуючи різні аспекти, вивчити його взаємодію різних суб'єктів, складових та факторів, що здійснюють вплив на його функціонування для підвищення його якості. При цьому вивчаються складові цього процесу, чинники, що здійснюють вплив на суб'єкти, закономірності та етапи його функціонування, зміст і характер педагогічного впливу, взаємозв'язки між суб'єктами та ступінь залежності від нього очікуваного результату.

Враховуючи алгоритм педагогічного моделювання, який запропонував І. Г. Осадчий [51] у процесі розробки моделі, було дотримано наступну послідовність дій: визначення мети та об'єкту моделювання; дослідження понятійного апарату; теоретичне обґрунтування компонентів моделі; розробка моделі освітнього процесу з використанням понять, категорій, тверджень, положень і суджень; оцінка моделі щодо логіки викладення; вивчення властивостей моделі (наявність і логічність взаємозв'язків, адекватність і повнота відображення дійсності та її прогностичність); визначення окремих складових моделі, чинників впливу на її функціонування та очікуваний результат, а також взаємозв'язків між цими компонентами за допомогою проведення експерименту; аналіз, корекція та остаточна розробка моделі.

Культура рухів починається з їх різноманіття. Чим більше видів і способів рухів та їх поєднань в арсеналі людині, тим більш осмисленою і різноманітною є її діяльність, тим у більшій мірі рухи стають інструментом для самовираження, спілкування з людьми, орієнтації в навколишньому світі.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам з'ясувати, що немає єдиної методики оцінювання культури рухів дівчаток 14-15 років. На основі даних кореляційного аналізу було розроблено модель навчання культури рухів, що поєднує в собі фізичний, руховий та естетичний компоненти, та визначено показники, що їх характеризують.

Впровадження різних методик для вирішення окремих завдань, зокрема, формування різних компетентностей, навчання фізичних вправ, розвитку рухових якостей здійснює вплив на можливості створення моделей освітнього процесу фізичного виховання. Для детального дослідження процесу формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави було проведено аналіз, систематизацію та узагальнення даних сучасних досліджень з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки і психології, що стосуються основних питань організації фізичного виховання школярок, які мають вади у розвитку постави, особливостей фізичного розвитку учениць 14 - 15 років з порушенням постави, їх впливу на навчальні досягнення у процесі виконання фізичних вправ та розвиток рухових якостей учениць 8 – 9 класів, значення координації рухів як складової рухової функції у формуванні культури рухів учениць 14-15 років з дефектами постави та методичні основи їх розвитку в учениць основної школи, а також досліджено реальний стан організації фізичного виховання школярок 14 – 15 років, передумови виникнення порушень постави в учениць 8 – 9 класів та фактори, що здійснюють вплив на її покращення внаслідок опитування учителів фізичної культури та педагогічного спостереження на уроках фізичної культури.

Розробка моделі процесу навчання починається з визначення відповідної педагогічної системи факторів, кожен з яких певною мірою впливає на успішність формування знань, умінь та навичок. Педагогічна модель, в даному випадку, є схематизованим відтворенням всіх компонентів, які забезпечують кінцевий результат навчання. Моделювання управління навчанням спортивного орієнтування учнів старших класів включає наступні

етапи:

- визначення необхідних дій учителя фізичної культури та компонентів навчально-виховного процесявляють осговою для постановки проблеми;

- з метою доцільної організації, планомірного й систематичного забезпечення процесу оволодіння ученицями основної школи культури рухів, формування спеціальних умінь і навичок з розділу навчальної програми відбувається конструювання та дослідження моделі;

- екстраполяція отриманих у процесі моделювання результатів освітній процес з фізичної культури.

Застосування методу педагогічного моделювання дало можливість виділити проблему формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави як цілісний науковий об'єкт дослідження, що передбачає узгоджене функціонування усіх його компонентів, етапів та розробити педагогічну модель, що відображає його зміст у схематизованій наочній формі (рис. 2.8). Запропонована модель дає можливість відобразити структуру та зміст методики навчання культури рухів учениць основної школи з вадами постави, визначити зв'язки між окремими складовими освітнього процесу та прогнозуванням очікуваного результату з критеріями і рівнями його й оцінювання.

Освітній процес на уроках фізичної культури учениць основної школи включає вирішення багатьох завдань: освітніх, оздоровчих та виховних. Оскільки оздоровча спрямованість фізичного виховання дівчат 14-15 років із ослабленим здоров'ям є пріоритетною, та зважаючи на зв'язок культури рухів з корекцією порушень постави школярок 8-9 класів, метою фізичного виховання учениць основної школи з дефектами постави є формування культури рухів.

Методика навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави включає в себе узгоджене використання засобів, методів та форм організації освітнього процесу на основі встановлених

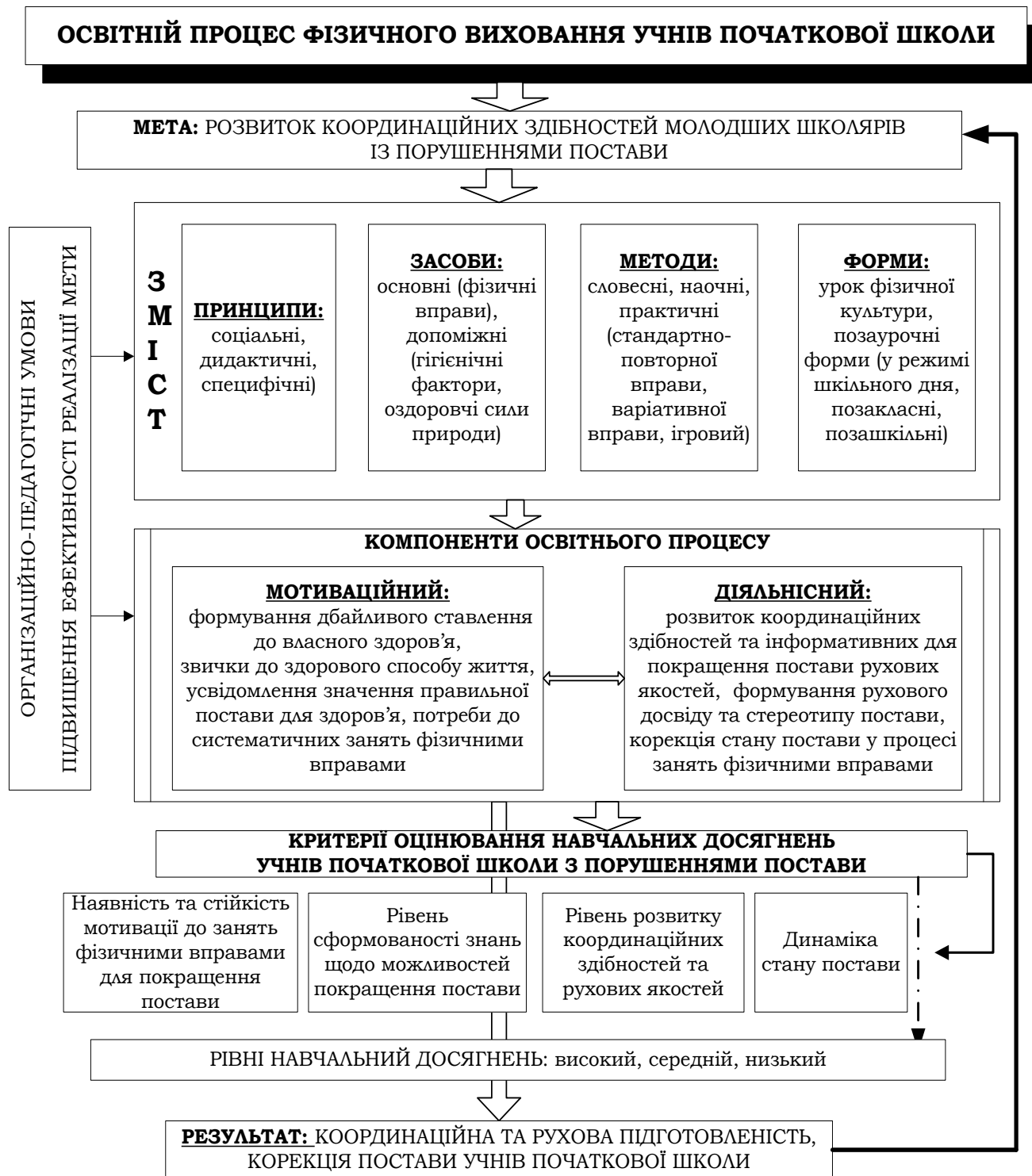


Рис. 2.8. Модель методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави

принципів та врахуванні необхідних організаційно-педагогічних умов.

Відповідно до поставлених педагогічних завдань процес формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави включає

мотиваційно-ціннісний, процесуальний-діяльнісний та діагностичний компоненти.

Мотиваційно-ціннісний компонент процесу формування культури рухів учениць 8-9 класів з вадами постави включає інтереси, потреби, ціннісні орієнтири та є певним показником, що визначає відношення школярки до навчальної діяльності, зацікавленість в озброєнні спеціальних знань, формування рухових умінь і навичок, здатність до освітнього процесу взагалі і до її індивідуального розвитку зокрема. Мотиваційно-ціннісний компонент формування культури рухів школярок 14-15 років з порушенням постави зумовлюється вирішенням певних завдань: формування звички до здорового способу життя, потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, свідоме відношення дівчат до власного здоров'я, розуміння значення правильної постави для здоров'я.

Процесуально-діяльнісний компонент процесу формування культури рухів учениць основної школи з вадами постави охоплює засоби, форми і методи навчання, що застосовуються в освітньому процесі на уроках фізичної культури, та характеризується активною участю школярок в освітньому процесі, спрямованого на досягнення загально педагогічних цілей, зокрема формування рухових умінь та навичок, індивідуальне зростання, розвиток необхідних рухових якостей, корекція порушень постави тощо. Процесуальний компонент включає формування культури рухів школярок 14 - 15 років та найбільш значимих для покращення постави рухових якостей, корекцію стану постави під час занять фізичною культурою і спортом, формування стереотипу постави, та рухового досвіду дівчат 8-9 класів.

Діагностико-рефлексивний компонент процесу формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави реалізовувався безпосередньо під час проведення теоретичної частини уроків фізичної культури (проблемні запитання), практичної частини уроків (контроль за формуванням рухових умінь і навичок, розвитком необхідних рухових

якостей, корекцією порушень постави), самостійні заняття фізичними вправами (перевірка домашніх завдань). Результати оцінки виконання кожного нормативу чи контрольного тесту заносилися у шкільний журнал. Узагальнені результати педагогічного контролю відображала загальна оцінка за семестр. У цілому діагностико-рефлексивний компонент визначав ефективність процесу формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави.

Мотиваційно-ціннісний, процесуально-діяльнісний та діагностико-рефлексивний компоненти освітнього процесу залежать один від одного, оскільки звичка і необхідність у руховій діяльності формується через саму рухову діяльність при дотриманні певних принципів.

Ефективність досягнення поставленої мети формування культури рухів учениць основної школи з вадами постави визначається дотриманням групи принципів, а саме: соціальних, дидактичних (загально педагогічних) та специфічних принципів. До *соціальних* принципів відносяться: принцип оздоровчої спрямованості, всебічного гармонійного розвитку особистості і тісний зв'язок фізичного виховання з трудовою і захисною практикою (прикладністю). Ці принципи є керівними для всіх ланок системи фізичного виховання населення (організацій, установ, освітнього процесу).

Друга група принципів включає загальнопедагогічні (дидактичні) принципи, які загальні для всіх видів навчання і виховання, в тому числі і фізичного виховання, як освітнього процесу. До групи цих принципів слід віднести наступні: свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, міцності. Принцип свідомості вимагає розуміння мети і завдань фізичного виховання, свідомого виконання рухових дій, критичної оцінки своїх навчальних досягнень. Принцип активності тісно пов'язаний з принципом свідомості, оскільки свідоме відношення до виконання фізичних вправ приводить до активності. Даний принцип вимагає практичної діяльності яка ґрунтується на усвідомленому виконанні фізичних вправ, а також на самостійному застосуванні засвоєних навичок в різних

умовах змагань, побутової, трудової і військової діяльності. *Принцип наочності* передбачає навчання на конкретних образах, сприйняттю дійсності, можливо більшою кількістю органів відчуттів: *Принцип доступності (індивідуалізація)*. вимагає такого навчання, при якому складність і об'єм матеріалу, що вивчається відповідають силам і здібностям учнів. *Принципи систематичності і послідовності* вимагає дотримання методично обгрунтованого повторення фізичних вправ у часі, раціональної організації і чергування вправ у процесі навчання. *Принцип міцності* вимагає, аби теоретичні відомості, рухові вміння, здатність виконувати фізичні вправи різної спрямованості були закріплені в пам'яті учнів, перетворені в навички для використання в процесі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення. Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. При цьому слід пам'ятати, що велика кількість повторень в однакових умовах може призвести до утворення стереотипу, який не піддаватиметься перебудові при зміні ситуацій. У зв'язку з цим учитель повинен забезпечити варіативність умов виконання вправ.

До групи специфічних принципів, що характеризують зміст та відображають специфіку в організації різних форм занять фізичними вправами, відносяться наступні принципи: спрямованість до вищих досягнень в спорті, поглиблення спеціалізації та індивідуалізації, циклічності навчально-тренувального процесу, єдність прагнення до найвищих навантажень і поступове збільшення навантажень, неперервності навчально-тренувального процесу, хвилеподібності та варіативності, єдності змагальної діяльності і структури навчально-тренувального процесу.

З метою реалізації мотиваційно-ціннісного, процесуально-діяльнісного та діагностико-рефлексивного компонентів освітнього процесу школярів 14-15 років застосовувалися наочні, вербальні та практичні методи. Рухова діяльність становить основний зміст уроків фізичної культури, тому використання цих методів навчання має свою специфіку.

Наочні методи мають велике значення для вирішення завдань освітнього процесу учениць основної школи, оскільки вони зумовлюються віковими особливостями їх психічного розвитку. Ефективність використання цих методів досягається за допомогою показу вправ, локанічного пояснення, демонстрування наочних навчальних посібників, застосування орієнтирів, так-як показ являється найбільш доступним способом створення уяви про те, що треба робити. Тому на першому етапі впровадження методики показ дав можливість створити у дівчат цілісного уявлення про вправу, загальне її сприйняття її, а в подальшому акцент звертався на деталі та особливості виконання окремих фаз рухової дії. Демонстрація вправ здійснювалася з оптимальною амплітудою з чітким фіксуванням положення тіла та його частин у просторі, дотримувалися точності відтворення параметрів рухів за часом та м'язовими зусиллями. При цьому не слід допускати викривлений показ, оскільки для учениць він буде сприйматися як зразок для наслідування. Прості рухові вправи необхідно показували школяркам 8 – 9 класів у помірному темпі, а складні за координацією рухи - у повільному. При швидкому показі складних за координацією рухів у дівчат 14 – 15 років ці рухи часто зливаються і їм складно фіксувати у пам'яті напрям, амплітуду руху, основні і проміжні положення тощо. Використання вербальних методів у процесі формування культури рухів учениць основної школи з вадами постави здійснює вплив на активізацію пізнавальної діяльності школярок та озброєнні їх знаннями. Від того, як учениці 8 – 9 класів засвоюють знання про рухові дії, залежить ефективність рухової діяльності: формування умінь і навичок, розвиток рухових якостей, формування правильної постави, виховання звички самостійно використовувати вправи для формування культури рухів у повсякденному житті тощо. Використання вербальних методів (пояснення, бесіда, розповідь, вказівки тощо) залежало від особливостей мислення школярок 14-15 років та застосовувалися для формування потреби у дотриманні здорового способу життя, звички до систематичних занять фізичними вправами, корекції порушень постави і на

озброєння учениць основної школи спеціальними знаннями. При цьому вербальні методи застосовувалися під час пояснення особливостей виконання тієї чи іншої рухової вправи. Крім того, більш ефективним методом формування уяви про рухову вправу є сполучення наочних та вербальних методів, особливо коли показ рухових вправ відбувається одночасно з поясненням способу їх виконання. Вибір методів формування рухових умінь і навичок спирався на методичні особливості розвитку різних видів рухових якостей. Поєднання показу і практичного виконання рухових вправ має важливе значення при формуванні різних положень та рухів голови, тулуба, рук, ніг, які становлять основу виконання різних рухових дій.

Під час занять фізичними вправами, що спрямовані на формування культури рухів учениць основної школи з відхиленнями у розвитку постави застосовувалися урочна (урок фізичної культури) та позаурочна (у режимі навчального дня та позакласна) форми організації занять. У режимі навчального дня застосовували комплекси вправ у ранковій гігієнічній гімнастиці, фізкультпаузах та організованих заняттях фізичними вправами на перервах); у позакласній роботі організовувалися спортивні гуртки загально розвивальної та оздоровчої спрямованості для дівчат 14 – 15 років з вадами постави; у позашкільній роботі планувалися самостійні заняття для виконання домашніх завдань з фізичної культури та заняття з метою формування культури рухів учениць основної школи.

Ефективність реалізації освітнього процесу для школярів 8 – 9 класів із дефектами постави є результат рівня сформованості культури рухів, загальної рухової підготовленості та корекції стереотипу постави. Рівень сформованості культури рухів школярів 14 – 15 років включав рівень розвитку найбільш значимих рухових показників для формування правильної постави корекції її стереотипу учениць 8 – 9 класів: силової витривалості, пластичності рухів, рівноваги та гнучкості. Динаміка стану постави протягом певного періоду занять відображав ефективність її корекція.

У відповідних рівнях (високому, середньому, низькому)

відображається якісна характеристика результату та оцінюється відповідними критеріями. Останні включають кількісний результат виконання контрольних рухових тестів і нормативів оцінки культури рухів школярів 8 - 9 класів з порушенням постави, їх активність в урочних та в інших формах організації занять.

Зворотний зв'язок між результатом та метою, має велике значення в освітньому процесі оскільки забезпечує ефективний контроль та управління за допомогою взаємодії учителя з учнями.

Таким чином, розроблена модель методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави дасть можливість покращити її реалізацію у системі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Особливості формування культури в дітей різного шкільного віку вивчали В. Завадич (1997), Л. Лисенко, О. Медведєва (1998), Л. Сербіна (2000), М. Рожко (2006) й інші []. Дослідниками встановлено, що сенситивним періодом формування культури рухів є молодший та середній шкільний вік, а до основних її компонентів, як правило, відносяться координація рухів й зовнішній вигляд.. Аспект оптимізації процесу навчання культури рухів яляє собою найбільш складну проблему педагогічної науки і фізичного виховання.. Потрібно відзначити, що досі існують суперечності між сучасними даними теорії навчання рухових дій, яка ґрунтується на пошуку відповідного сенсорного синтезу за допомогою різноманітних завдань дії (Н. Бернштейн, 1966; І. Ратов, 1991; М. Боген, 1985; Т. Круцевич, 2003; О. Худолій, 2007 та ін.) і практичною роботою педагогів у фізичному вихованні, які розв'язують завдання навчання рухових дій за рахунок великої кількості повторень вправи в більш-менш стабільних умовах навчальної діяльності [5]. Сучасна система навчання культури рухів полягає в управлінні адаптивним функціонуванням організму людини в процесі пошуку оптимальної програми рухової поведінки за допомогою різноманітних факторів педагогічного впливу – засобів, методів, методичних прийомів й

умов навчальної діяльності [5]. На думку В. В. Сидорової [5], існують такі основні компоненти зовнішньої форми культури рухів: техніка виконання, виразність та узгодженість рухів.

Прагнення до вдосконалення якості рухів, тобто ступінь його безперервності і необхідність постійного вдосконалення якості виконання пов'язано з освоєнням режиму тривалих фізичних і нервовопсихічних навантажень. Їх поступове зростання забезпечує підвищення загального тону організму, створює необхідні передумови для формування моральних і фізичних якостей (Нагорних, 2000).

Морфофункціональні особливості розвитку організму та специфічні умови освітнього процесу учениць 8 – 9 класу впливають на появу порушень постави, які пов'язані з ослабленням м'язового корсету, що утримує тіло у симетричному вертикальному положенні, неправильним стереотипом звичної статичної пози, з не достатніми фізичними навантаженнями, які зумовлюють розвиток м'язової сили, пластичності, рівноваги і гнучкості. Неправильний стереотип постави у дівчат впливає на нерівномірну активність парних м'язових груп: перенапруження, скуте положення або слабкість одного з симетричних м'язів вимагає застосування рухових вправ, що сприяли б корекції постави за рахунок рівномірного розподілу м'язових зусиль та забезпечували розвиток окремих видів рухових дій: силової витривалості, пластичності, рівноваги та гнучкості, що беруть участь з одного боку у навчанні культури рухів, а з іншої сторони у формуванні динамічного стереотипу постави при збереженні статичної пози і під час руху. Як показали дослідження розвиток силової витривалості, довільного розслаблення м'язів, збереження рівноваги, пластичності рухів, гнучкості тощо зумовлюється порушеннями стереотипу постави. Культура рухів та постава залежать один від одного, оскільки у механізмі їх розвитку беруть участь одні й ті ж самі морфологічні, функціональні та психофізіологічні характеристики організму; недостатній рівень розвитку різних рухових здібностей і якостей впливає на порушення у формуванні постави і, навпаки,

вади постави зумовлюють негативний вплив на культуру рухів. Це, а також різні темпи фізичного розвитку учениць основної школи певна піддатливість педагогічному впливу визначають необхідність розробки методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави на уроках фізичної культури.

Для методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави на уроках фізичної культури в якості теоретико-методичного підґрунтя використано сучасну базу теоретичних досліджень та практичний досвід провідних вітчизняних і зарубіжних дослідників. Основною ідеєю цієї методики є цілеспрямований вплив на вестибулярний апарат за допомогою комплексу рухових вправ, акцентованих на керування рухами в просторі в умовах статичних положень та під час руху. Зміст методики включав метод сполученої дії на рухові здібності та корекцію м'язової асиметрії, що включає варіативне застосування фізичних навантажень, які пов'язані з точним відтворенням просторових, ритмічних, динамічних, пластичних характеристик статичних положень поз або рухів.

Під час використання методики велике значення має урахування морфофункціональних та психофізіологічних особливостей розвитку організму дівчат 14 – 15 років, виду дефекту постави та дотримання методичних особливостей формування культури рухів школярок 14 – 15 років. Урахування вікових особливостей фізичного розвитку зумовлене забезпеченням біологічної потреби у русі, . сполученої дії на розвиток рухових здібностей і формування правильного опоно-рухового апарату дівчини – скелетних м'язів, кісток, сухожилків та суглобово-зв'язкового апарату, навчання правильного дихання під час виконання вправ, застосування адекватних параметрів навантажень м'язового апарату, а також увага на симетричному розвитку м'язів правої та лівої сторони тулуба і кінцівок,. Психічні особливості дівчат 14 – 15 років ураховувалися на основі пріоритетного концентрування уваги на зовнішні особливості рухової вправи, ніж на її смислову сутність завдяки наочно-образному характеру

мислення, яке тісно пов'язане з функціонуванням уяви (узгодженість положень тіла та рухів з поведінкою тварин, вживання образних висловів у методичних вказівках до виконання вправ, маніпулювання уявними предметами тощо); забезпеченні ігрового характеру рухової діяльності; спільне використання зорової та словесної наочності. оскільки якісний показ основних елементів рухів та їх сприйняття зумовлюється образним словом, а ритмічний, силовий та просторовий параметри рухів учениці сприймають передусім у власних відчуттях та узагальнених враженнях. Зміст фізичних навантажень забезпечувався урахуванням виду дефекту постави та характерними особливостями асиметрії хребта, які пов'язані з ним, а також важливими різновидами рухових здібностей, які впливають на конкретний вид відхилення у розвитку постави школярів 8 – 9 класів. Під час застосування методичних особливостей формування культури рухів слід ураховувати сенситивні періоди розвитку рухових якостей дівчат 14 - 15 років, механізми прояву окремого різновиду рухової здібності та чинників, що впливають на її розвиток, використання рухових вправ різної координаційної структури та керуватися основними методичними положеннями розвитку рухових здібностей.

Рухові здібності багато в чому визначаються здатністю керування рухами та характеризуються точністю просторової орієнтації, м'язових зусиль, часових та просторово-динамічних параметрів рухів, наявністю стійкості статичної пози або положення тіла після переміщення у просторі завдяки напруженням певних м'язових груп, виконання рухів без надмірного м'язового напруження та скутості. Отже завдання для розвитку рухових здібностей різної координаційної структури для школярів 8 – 9 класів з дефектами постави враховували наступну спрямованість впливу: при виконанні синхронних і різнойменних рухів рук та ніг формування м'язового відчуття та рівноваги; шляхом однойменних та різнойменних рухів рук і ніг з обмеженням площі опори розвиток статичної рівноваги; на основі фіксованого статичного положення хребта у рухових ланках формування

узгодженості координації; рухів; на основі переміщення тіла розвиток динамічної рівноваги та координованості рухів; при застосуванні одних і тих самих вправ у різних просторових та динамічних умовах розвиток м'язового відчуття і просторової орієнтації рухів; стійкості на основі зміни положень тулуба відносно вертикальної вісі розвиток просторової орієнтації та вестибулярної; за допомогою акцентованої м'язової релаксації запобігання зайвого перенапруження м'язів спини та рухових ланок; за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин розвиток м'язової чутливості шляхом виконання рухів.

При конструюванні рухових завдань у процесі формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави слід дотримуватися наступних методичних положень: акцентований розвиток рухової пам'яті (на основі навчання рухів різної координаційної складності); цілеспрямований вплив на внутрішньом'язову і міжм'язову координацію; урахування функціональних можливостей сенсорних систем (зорової, слухової, рухової, вестибулярної); використання методу сполученої дії при розвитку рухових здібностей: гнучкості, сили, швидкості та витривалості.

Стійкість пози в статичних положеннях і її балансуванню під час переміщень у просторі зумовлюють здібності підтримувати статичну і динамічну рівновагу. Скутість рухів, які пов'язані із надмірною активністю м'язових скорочень, зайві включення м'язових груп, які не забезпечують підтримку тіла у вертикальному положенні, неповний вихід м'язів з фази скорочення в фазу розслаблення, тобто нездатність довільного розслаблення м'язів (порушенням м'язового тону) характеризують недостатній розвиток рівноваги.

Отже життєво важливе значення має здатність зберігати стійкість пози (рівновага) у тих або інших положеннях тіла або у ході виконання рухів, оскільки виконання навіть простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку показників рівноваги. Безсумнівно, підвищені вимоги до здатності зберігати рівновагу пред'являються космонавтам, льотчикам, будівельникам,

монтажникам , гімнастам, стрибунам у воду, плавцям, велосипедистам, ковзарям. Прояви рівноваги різноманітні. В одних випадках потрібно зберігати її в статичних положеннях (стійки на одній нозі в положенні „ластівка“, стійки на руках тощо у гімнастиці й акробатиці; пози прицілювання в стрілянині; вихідні положення в стрибках у воду; при підйомі штанги) – статична рівновага; в інших – у ході виконання рухів (у ходьбі й бігу по колоді або іншому вузькому предметі, у бігу на ковзанах, ходьбі на лижах тощо) – динамічна рівновага. Існує також і така форма рівноваги як балансування предметами і на предметах, наприклад, утримання кубика на голові, кульки на ракетці, балансування гімнастичним ціпком, стоячи на місці або в русі; утримання рівноваги,; стоячи на валику, на бочці, що котиться тощо. На основі освоєння рухових навичок, рекомендованих шкільною програмою, а також у процесі систематичного використання загально- і спеціально-підготовчих координаційних вправ відбувається поліпшення статичної й динамічної стійкості. Елементи рівноваги є складовою частиною майже всіх рухів: циклічних, ациклічних, металевих, акробатичних, спортивно-ігрових і ін. Завданням учителя фізичної культури є уміння виділяти ці елементи (правильна підтримка рівноваги у відповідних умовах, стійкість тіла в даній позі) і звертати на них увагу учнів. Виконання послідовно ускладнюваних завдань (вправ у статичній і динамічній рівновазі) - це основний шлях вдосконалення здатності зберігати рівновагу.

Під час розвитку статичної рівноваги використовувалися вправи на відновлення порушеної статичності та формування стійкого статичного положення тіла, симетричного відносно вертикальної вісі. До таких вправ входили рухові завдання, які при включенні попередніх або супутніх рухів, що ускладнюють збереження стійкості спрямовані на утримання різних статичних поз: поворотів, присідів, стійок, нахилів, випадів, упорів з різними положеннями рук та ніг; різні рухи рук та ніг у стійці з нахилами та поворотами з обмеженням або вимкненням зорового аналізатора; маятникові, колові та інші почергові або одночасні рухи рук або ніг у стійці на обмеженій

площі опори; імітаційні рухи, тобто маніпуляції з уявними предметами з утриманням статичної пози тіла. При розвитку динамічної рівноваги включалися різноманітні вправи для вирішення різних рухових завдань з збереження рівноваги при зміні положення тіла у просторі та власною масою тіла.

На думку Д.Д. Лисенко, культура рухів – це досконалий рівень управління рухами, в основі якого лежать координаційні здібності, котрі проявляються у виконанні рухових дій за параметрами точності, доцільності, виразності, пластичності, естетичності, технічності тощо [2Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культури рухів дівчат 10-12 років: дис..канд. пед. наук: 13.00.02 / Нац. пед.універ. імені М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 209 с.]. При цьому сформована культура рухів має сприяти тілесній гармонії, виховувати естетичне почуття від відчуття тілесного здоров'я, без якого неможливим є процес оздоровлення організму, забезпечення здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Тому важливим моментом у формуванні культури рухів є розвиток координованих здібностей, який відбувався за допомогою вправ, до яких відносилися одночасні різнойменні рухи руками; одночасні рухи руками у різних напрямках; одночасні рухи рук та ніг у різних напрямках, з різною амплітудою у різному темпі тощо, тобто вправи, що спрямовані на вирішення рухових завдань, які пов'язані з виконанням різних за характером асиметричних або симетричних рухів різними частинами тіла одночасно. Крім цього, до вправ на розвиток координації рухів відносилися вправи з реальними або уявними предметами, що спрямовані на точність та швидкість виконання.

Здібності до оцінювання просторових та часових параметрів руху доцільно розвивати у комплексі один з одним. Рухливі ігри є найкращим способом для вирішення цього завдання. При цьому вони відрізняються високою емоційністю, отже не лише позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей, але й підвищують зацікавленість займатися різними фізичними вправами, що є запорукою формування стійких мотивів до занять спортом. При підборі вправ для вдосконалення здібностей до

раціонального прояву і перебудови дій у конкретних умовах слід орієнтуватися на такі вправи, що вже були відомі дітям до певної міри. Однак елемент новизни та чітка регламентація умов виконання вибраної вправи були обов'язковою умовою для використання усіх вибраних вправ. За допомогою різних способів пересування за сигналом вчителя для вдосконалення здібностей до орієнтації у просторі використовувались переміщення. Для вдосконалення координованості рухів (спритності) застосовувалися вправи, які базуються на комплексному використанні вправ, спрямованих на розвиток усіх проявів координаційних здібностей. Параметри фізичного навантаження, представлені у розроблених моделях розвитку різних проявів координаційних здібностей.

Під здатністю до орієнтування у просторі розуміють уміння точно визначати і вчасно змінювати положення тіла та виконувати рух у потрібному напрямку. Цю здатність учениця проявляє у відповідних умовах будь-якої конкретної діяльності (під час гри у волейбол, баскетбол, теніс, на гандбольному або футбольному полі, на гімнастичних снарядах тощо) і стосовно об'єкта, який рухається (партнери, суперники, м'яч тощо). Отже здатність до орієнтування у просторі специфічно проявляється в кожному виді спорту. Її прояв і розвиток значною мірою залежить від швидкості сприйняття та оцінки просторових умов дії, що досягається на основі комплексної взаємодії аналізаторів, серед яких провідна роль належить зоровому. Про рівень розвитку цієї здатності можна судити за тим, як точно оцінює школярка мінливі умови діяльності, наскільки швидко в них вона орієнтується та виконує правильні дії.

Якразом з тим розвиток координації рухів при зміні положення тіла включали вправи на вирішення рухових завдань, що передбачали підвищену увагу на покращення рухових відчуттів та сприйняття, які становлять основу просторових параметрів. Зокрема до таких вправ відносилися рухові дії, що зумовлюються точністю оцінювання просторових меж, вправи з використанням «суміжних» і «контрастних» завдань підвищеною увагою на

просторову просторову-часову та просторово-силову точність виконання; вправи із здатністю швидкого оцінювання помилок у просторово-часовій точності рухів; вправи (диференціація висоти, відстані тощо); вправи, що передбачають переміщенням центру маси тіла у просторі; варіювання реальними або уявними предметами з підвищеною уявою на їх просторові показники. Також при розвитку координації рухів використовувалися рухові завдання, які включали швидку зміну положення тіла без значного його переміщення. Такі вправи включають в себе фіксацію вихідного, проміжного і кінцевого положень та утримання рівноваги тіла у них.

Як вказують М.М. Огієнко Л.Л. Лисенко і А.Н Вітченко, важливим компонентом формування культури рухів є здатність дітей свідомо узгоджувати рухи з диханням, адже при цьому вдосконалюється механізм дихання, встановлюється більш повноцінна координація в роботі м'язів і внутрішніх органів, які починають працювати економніше. Уміння управляти власним диханням впливає на формування культури рухів, а застосування дихальних вправ в поєднанні з фізичними вправами може виступати фактором посилення адаптації організму до рухової діяльності. Тому в процесі формування культури рухів важливим аспектом є навчання дівчаток 14-15 років умінню управляти своїм диханням. [Огиенко Н.Н., Лысенко Л.Л., Витченко А.Н. Перспектива применения дыхательных упражнений для успешного физического совершенствования личности. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. Минск: 2013. С. 124–127.].

Ослаблений м'язовий тонус певних м'язових груп: м'язів черевного преса та верхнього плечового поясу, спини, що не тільки негативно впливають на розвиток рухової функції, зокрема координації рухів, а й знижують можливості вертикального утримання хребта являються однією з причин появи відхилення у розвитку постави у дівчат 14- 15 років. За даними М.Л. Журавіним (1978), покращення координації рухів у цілісному руховому акті та різних її компонентів: точності підтворення силових та просторових параметрів рухів, рівноваги відбувається завдяки динамічним силовим вправам, що вимагають невеликих м'язових напружень. Отже, слід

застосовуваи динамічні силові вправи з масою власного тіла, а також імітаційні вправи, пов'язані зі статичним напруженням м'язів, використовуючи при ослабленому м'язовому тонусі школярів 8 – 9 класів з вадами постави. При застосуванні останніх використовували образного мислення і уяви («підперти небо», «потягнутися до сонця» тощо). Однак у інших випадках порушення постави дівчат можуть залежити від асиметрії м'язового тону: підвищеного м'язового тону одних м'язів та зниженого – інших на протилежній стороні. Підвищена напруженість м'язів суттєво погіршує координацію рухів, знижує прояв сили, швидкості, гнучкості та витривалості, зменшує економічність роботи, що зумовлює важливість розвитку здібності довільного розслаблення м'язів. У цих випадках необхідно застосовувати вправи, спрямовані на чергування або сполучення напруження і розслаблення для зняття напруження м'язів на стороні м'язової контрактури, тобто ізометричні напруження м'язів (1-3 с) з наступним розслабленням. На думку В.Г. Ареф'єв [], такі вправи діляться на три групи: вправи з переходом від напруженого до розслабленого стану м'язів; вправи з розслабленням м'язів у фазах відпочинку у кожному із циклів руху; вправи, у яких рух розслабленої частини тіла відбувається за інерцією за рахунок руху іншої частини. Активне задіявання образної уяви для вироблення правильного відчуття розслаблення та прийняття зручного вихідного положення відіграє важливу роль при цьому. Образні порівняння типу «рука падає», «рука як мотузочка», «спина відпочиває» і т.д. необхідні при застосуванні подібних рухових завдань.

Для розвитку силової витривалості ефективним є застосування методу підвищення інтенсивності. Основу даного методу становить скорочення часу з одночасним збільшенням темпу виконання вправи, зменшення відпочинку між підходами, збільшення навантаження. Після того як організм звикне до даного навантаження, інтенсивність знову необхідно підвищувати.

Формуванню силової витривалості м'язів, що утримують хребет у вертикальному положенні поступово сприяло виконання вправ різної

координаційної структури, а також застосування різної варіації комбінованих вправ з одночасним утриманням динамічних рухів руками або ногами та статичної пози.

Вправи на розтягування і збільшення рухливості хребта, але паралельно з вправами на зміцнення м'язів спини, оскільки надмірна рухливість поряз із слібкими м'язами може погіршити відхилення плечогого індексу або вертикального відхилення хребта обов'язково включалися під час розвитку координації рухів. Такі вправи включали колові, махові та пружні рухи кінцівками, статичні утримання окремих положень у позиції крайнього розтягнення, нахили тулуба у різні сторони з поступовим збільшенням амплітуди та ін. Для збільшення рухливості суглобів і хребта корисними були вправи у випадках слабкої контрактури окремих м'язових груп.

Постійне варіювання вправ має важливе значення у процесі розвитку координації рухів дівчат 14-15 років з дефектами постави. Оскільки, в такому випадку проходить засвоєння нових форм рухів та покращуються стереотип правильного положення тіла, рухова пам'ять, рухові відчуття. Акцент у процесі розвитку координації рухів учениць основної школи з порушенням постави звертається на навчання правильного дихання: при підйомі грудної клітки виконується вдих, а опусканні – видих, під час напруження- вдих, під час розслаблення – видих.

Для формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями у розвитку постави застосовувалися методи варіативної вправи, стандартно-повторної вправи, ігровий, їх комбінації та варіації. У процесі вирішення рухових завдань підвищеної координаційної складності у відносно стандартних умовах шляхом багаторазового їх повторення застосовувався метод стандартно-повторної вправи. У випадках, коли вправа була невисокої координаційна складності, але увага зверталася на покращення рухових відчуття і сприйняття за рахунок варіювання окремих характеристик, способів та умов виконання вправи застосовувався метод

варіативної вправи застосовували. Так, під час формування культури рухів школярів 8 – 9 класів застосовувалося: варіювання вихідного, проміжного або кінцевого положення; строге варіювання окремих параметрів або всієї вправи (зміна темпу, напрямку руху, амплітуди, форми предмету або його розміру тощо); включення додаткових рухів або завдань; варіювання або поступове ускладнення умов чи способів виконання вправи.

В силу вікових особливостей психологічного розвитку учениць основної школи дефектами постави для формування культури їх рухів найбільш ефективним є ігровий метод. Застосування цього методу полягало у використанні на уроках фізичної культури спеціально спрямованих рухливих ігор, зміст яких передбачав вправи на просторову орієнтацію, рівноваги, координованість рухів, наприклад «Горобці – ворони», «Море хвилюється», «Заборонений рух», естафети з предметами, естафети «Передай-сідай», «Передай назад», тощо.

Найбільш ефективним під час формування культури рухів дівчат 14 -15 років є дотримання за умови оптимального дозування параметрів рухових завдань. При плануванні вправ спрямованих на формування культури рухів для учениць 8 – 9 класів з порушеннями постави регулювання величини фізичних навантажень здійснювалося шляхом використання наступних методичних прийомів; використанні різних вихідних положень: лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, ускладнених, незвичних; зміна темпу рухів (повільний, звичайний, прискорений, швидкий); зміна частини уроку, в якій вони плануються; зміна рівня складності вправ (спрощені, прості, складні, нові, з предметами чи без, засвоєні, з використанням додаткового обладнання чи без); зміна амплітуди рухів (велика, середня, мала,); зміна рівня напруження нервово-м'язової системи, що досягається або шляхом використання обтяжень (гранична величина обтяжень не повинна перевищувати 1/3 маси тіла) і завдяки вольових зусиллям; зміна ритму рухів (завдяки музичного супроводу); покращення емоційного стану, що полегшує виконання вправ; зміна співвідношення між основними,

загальнорозвивальними та дихальними вправами і паузами для відпочинку.

Під час вирішення рухових завдань спрямованих на формування культури рухів школярів 14 – 15 років з дефектами постави застосовувалося регулювання наступних компонентів фізичних навантажень: тривалість самої вправи та кількість їх повторень, інтенсивність, складність, тривалість пауз відпочинку між окремими вправами та його характер (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Характеристика компонентів фізичних навантажень під час формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави

№ з/п	Компоненти фізичних навантажень	Методичні рекомендації у процесі планування навантажень та спрямованості впливу
1.	Складність координації рухів	Широкий діапазон складності координації рухів: 30-60% від індивідуально доступного рівня.
2.	Тривалість окремої рухової вправи або підходу	В залежності від складності координації рухів та інтенсивності рухового завдання широкий діапазон від 1-5 с до 180 с.
3.	Інтенсивність виконання роботи	Інтенсивність окремої рухової вправи залежить від виду рухових здібностей та умов їх виконання. Поступове підвищення інтенсивності по мірі накопичення розвивального ефекту.
4.	Кількість повторень рухових вправ	По мірі зростання тривалості вправи та їх загальної кількості зменшення кількості повторень (до 1-2 разів). Від 5 до 10 разів при короткочасній роботі (1-5 с).
5.	Тривалість і характер відпочинку	Характер відпочинку - активний, пасивний або комбінований. Залежно від тривалості та інтенсивності навантаження до повного відновлення працездатності та уваги, а також для психологічного настрою тривалість від 30 с до 2-3 хв.

Зокрема, інтенсивність та складність вправ у процесі розвитку рухових здібностей зумовлюється умовами їх виконання. Для формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави використовується широка межа вправ різної координаційної складності: 30-60% від індивідуально доступного рівня для раціональної стимуляції діяльності

сенсорних аналізаторів, активізації розвитку адаптаційних реакцій нервово-м'язового апарату на нові форми рухів і положень тіла.

На початковому етапі впровадження методики інтенсивність вправ були порівняно низькою. По мірі зростання функціональних можливостей опорно-рухової й вестибулярної сенсорних систем організму та формування механізмів адаптації відбувалося поступове підвищення інтенсивності рухових завдань. Тривалість окремого рухового завдання або підходу зумовлювалися поставленим завданням.

У процесі формування культури рухів дівчат 14-15 років застосовувалися вправи тривалістю від 1-5 с до 180 с в залежності від рівня складності координації рухів та інтенсивності вирішення рухового завдання з метою досягнення доцільної регуляції м'язів та якісного виконання вправи до появи явної втоми або зниження уваги учениць.

Кількість повторень прямо пропорційно зумовлена загальною тривалістю та кількістю вправ та обраного методу розвитку рухових здібностей, оскільки формування культури рухів пов'язане із зміною умов або способів їх виконання для забезпечення фактору новизни і несподіваності та з використанням великої кількості різноманітних рухів. Під час планування кількості повторень вправ спрямованих на формування культури рухів слід керуватися тим, що за рахунок багаторазового повторення одних і тих же рухів відбувається підвищення рухового відчуття і сприйняття школярів при застосуванні методу стандартно-повторної вправи, а за рахунок варіювання окремих характеристик рухового завдання - при використанні методу варіативної вправи. Зокрема, кількість повторень певної вправи планували від 5 до 10 разів при короткочасній роботі (1-5 с), а по мірі зростання тривалості вправи та їх загальної кількості зменшувалася кількість повторень (до 1-2 разів) відбувається під час застосування методу стандартно-повторної вправи. Кількість повторень одного рухового завдання була невисокою (1-2 рази) при використанні методу варіативної вправи. Відсутність можливості строгого дозування навантажень досягалась завдяки

застосування ігрового методу. Отже у процесі застосування ігор спрямованих на формування культури рухів слід планувати лише загальну кількість часу, відведеного на гру, та орієнтуватися на появу загальної, і емоційної втоми, зниження мотивації та уваги до рухової діяльності.

Залежно від інтенсивності та тривалості навантаження до повного відновлення працездатності та уваги, а також для психологічного настрою тривалість відпочинку між окремими вправами або підходами становила від 30 с до 2-3 хв. Якщо відрізок відпочинку великий, то характер його був активним, якщо невеликий – пасивним або комбінованим. Вправи на розслаблення м'язів, вправи на розтягування м'язів та збільшення рухливості у суглобах, які несли основне координаційне навантаження, коригувальні вправи та дихальні вправи планувалися в активному відпочитку.

Провідне місце у структурі культури рухів учениць сночної школи займає естетичний компонент, який вирахається у виразності, артистичності, пластичності і правильній поставі. Аналіз спеціальної літератури, показав, що всі ці підкомпоненти взаємопов'язані між собою, доповнюють один одного та не можуть існувати один без одного, оскільки не може артистизм без виразності й пластичності рухів чи, навпаки, виразність - без артистичності та правильної постави тощо. Усі вони, відносяться до естетичного компоненту. Естетичний компонент характеризує красу форм і досконалість рухової дії. Завдяки йому в школярок формується правильне уявлення про тілесну красу людини, виразність рухів, емоційну виразність, уміння об'єктивно розуміти й оцінювати прекрасне.

Висока техніка виконання рухів, тобто досконале володіння навичками, коли всі елементи руху доведено до автоматизму забезпечують виразність рухів. Це досягається при високому ступені досконалості, управління рухами, коли свідомість спортсмена спрямовано не стільки на техніку виконання, скільки на надання йому естетичного образу. Здатність до емоційного переживання – це ще не виразність, оскільки саме прояв емоційності повинен переливатися в прекрасну пластичну форму. Тому якщо

форма не вироблена, емоції залишаються без утілення. Виразність – це якість, що виявляється в хорошій техніці, у правильній школі рухів, це хороший «апломб» і темп під час обертань, елегантність, велика амплітуда при повній ясності емоційного змісту. Наступний підкомпонент – артистичність. Поняття артистизм й артистичність часто використовують як синоніми. Нині практично відсутні дослідження з методики розвитку артистичності спортсменок у художній гімнастиці. Точного визначення цього поняття ні в правилах суддівства, ні в спеціальній літературі виявити не вдалося. Незважаючи на це, він об'єктивно вловлюється тренерами, глядачами й судьями [2].

На нашу думку, при формуванні культури рухів на одному уроці необхідно визначати основні (з різних рухових здібностей) і фонові (супутні) рухові здібності. Супутніми руховими здібностями вважали ритмічність та пластичність.

У структурі різних рухових здібностей Л.Д. Назаренко [1], виділяє пластичність, яка характеризує якість рухів і проявляється у досконалому керуванні ними: ритмічності і темпу рухів, що забезпечується строгій вибірковості м'язової активності, узгодженості роботи м'язів, чергуванням активності м'язів-згиначів та розгиначів, правильно підібраному моменті докладання зусиль.

Пластичність рухів зумовлюється сукупністю окремих особливостей рухів: можливості самоконтролю (умінні чергувати напруження і розслаблення м'язів, управляти часовими характеристиками рухів, поєднувати та дозувати м'язові зусилля зі швидкістю виконання рухів тощо), їх вивіреності (відчутті траєкторії, висоти, амплітуди, відстані), граціозності (розкютості та краси), гармонійності, що забезпечується єдністю, узгодженістю окремих локомоцій в одному руховому акті, безперервності (виконанні рухового акту від початку до кінця без зайвих пауз чи порушень композиції).

Ступінь розвитку пластичності залежить від рухового досвіду, рухових здібностей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості. При цьому критеріями оцінки розвитку пластичності є рівень внутрішнього відчуття характеру рухової дії та точність відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів, рівень розвитку внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Пластичність рухів, маючи складний зміст та специфічний прояв, формує гармонійність і граціозність, виразність рухів. Рівень прояву пластичності залежить від співмірності розвитку і вираженості рухових здібностей.

Для розвитку пластичності застосовувалися фіксація різних положень тіла школярів у русі та статичних позах, вирішуючи завдання щодо збереження постави під час виконання рухової дії та після закінчення. У зміст методики для розвитку пластичності пози та рухів у дівчат 14-15 років з порушеннями постави використовували спеціальні рухові завдання, до яких входили танцювальні кроки та вправи у рівновазі з елементами новизни, їх незвичайні поєднання, елементи ритмічної гімнастики, переходи і комбінації; різні рухливі ігри, що включають імітацію рухів тварин, пташок, риб, природних явищ тощо. Оскільки зумовлюється психоемоційною сферою, то вправи для розвитку пластичності планували під музичний супровід класичного характеру та з вираженою ритмічною основою. Особливістю застосовуваних вправ були Сповільненість, природність, широка амплітуда, плавність, емоційність, а також створення художнього образу як засобу формування краси і виразності рухів характеризують особливість застосування вправ для розвитку пластичності []. Акцент при цьому робився на формування різних статичних поз з використанням різних позицій рук. Для досягнення цієї мети застосовувалися ігри, що передбачали виконання рухових завдань щодо відтворення емоційного стану; характеру та поведінки природних явищ тощо. Під час таких ігор дівчатам ставилося завдання супроводжувати рух рук поглядом, демонструючи певний характер емоцій

(спокій, рішучість, волю тощо), злито і плавно виконувати рухи без зупинок та зайвих локомоцій.

Поряд з формуванням пластичності рухів, велике значення має розвиток ритмічності, що дозволяє під час виконання рухових завдань економічно розподіляти м'язові зусилля. Ритмічність зумовлюється параметрами просторово-часової та просторово-силової точності виконання окремих рухових дій, неперервністю рухів, її узгодженістю, раціональним розподілом напруження і розслаблення м'язів, оптимальними амплітудою і темпом розвивали. За допомогою спеціальних прийомів активізації уваги, зокрема виділення особливостей окремих фаз руху: моменту докладання зусиль та їх завершення, особливостей зовнішньої форми рухів: величина амплітуди, траєкторія, напрямок, розташування окремих частин тіла, для чого застосували музичний супровід або підрахунок у процесі виконання школярками координаційних вправ з підвищеною увагою на характер і ступінь м'язових зусиль у певній фазі рухового завдання відбувався розвиток відчуття ритму. При цьому легкість та невимушеність рухів являються ознаками відчуття ритму.

Необхідно відмітити, що ритмічні рухи збуджують нервову систему і пов'язані з інтелектуально-вольовими процесами. За допомогою системи ритмічних вправ розвиваються фізичні якості учниць. Важливим елементом навчання культури рухів є виконання рухів під музику, завдяки чому рухи набувають таких якостей, як легкість, пружність, пластичність, точність. Оскільки під час слухання музики у дівчат виникає інтуїтивна потреба рухатися у такт ритму. Мимовільну моторно-емоційну реакцію школярок слід зробити осмисленою, ритмічною, виразною. Наприклад, вчити крокувати чітко і впевнено під маршову музику, плавно рухатися – під колискову, завзято плескати – під швидку танцювальну тощо.

У процесі застосування методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави провідну роль відіграє формування рухової пам'яті, що виявляється у запам'ятовуванні й відтворенні дівчатами

вивчених рухів. є основою формування рухового досвіду на рівні стереотипу, без залучення свідомості та уваги становлять основу рухової (або моторної) пам'яті. Це особливість центральної нервової системи – запам'ятовувати рухи і відтворювати їх в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Моторна пам'ять в складно координованих рухах вміщує багато навичок різного ступеня складності. Це забезпечує прояв координаційних здібностей в складних умовах, що постійно змінюються. Власне кажучи, наявність великого об'єму моторної пам'яті передбачає швидкі й ефективні рухові дії [1, 3, 8, 10]. Ефективне оволодіння руховою дією, значною мірою, залежить від активізації мисленнєвої та мнемічної діяльності школярки..

Статичні пози та автоматизовані рухи, сформовані під час застосування цілеспрямованих вправ здійснюють вплив на розвиток навички правильної постави, що забезпечується рівномірним розподілом навантаження на симетричні м'язи тулуба. Красива статура полягає у стрункості, підтягнутості, симетричності, пропорційності, гармонійності тіла людини. Дитина, яка добре володіє своїм тілом, уміло керує своїми м'язами, як правило, красиво рухається, постава її характеризується стрункістю, зібраністю, й водночас розкутістю. Така дівчина красиво, високо та прямо тримає голову, тулуб займає вертикальне положення, плечі в неї помірно розгорнуті,. Правильна постава забезпечує раціональну діяльність опорно-рухового апарату, створює сприятливі умови для їх функціонування й оптимізує стан загального центру маси тіла, правильне розміщення внутрішніх органів,. Особливо слід виділити провідну роль правильної постави у виконанні функцій спинного мозку, які забезпечують нормальну роботу м'язової системи та всіх внутрішніх органів.

Обов'язковим для реалізації у закладах загальної середньої освіти є застосування диференційованого підходу до школярок на уроках фізичної культури. Як правило під час занять фізичними вправами для учениць одного віку використовують критерії оцінки стану здоров'я та рухової підготовленості. Однак такі критерії залежать від зовнішніх чинників та є

мінливими. При цьому існують стабільні генетично зумовлені показники, зокрема соматичний тип тілобудови, що детермінує морфологічні та функціональні особливості розвитку організму, рухові можливості школярів, їх схильність до деяких захворювань, які є основою для диференціації розвивальних навантажень на уроці фізичної культури. Тип тілобудови школярів (соматотип) як об'єктивний показник диференціації учениць на уроках фізичної культури різного віку обґрунтовано у багатьох дослідженнях, зокрема Ареф'євим, Єдинаком, Зубальом та, Кротовим, доведено відмінності у руховому потенціалі представників різних типів статури.

Враховуючи це, під час проведення дослідження було встановлено, що переважна більшість дівчат 14 – 15 років, які мають дефекти у розвитку постави, є представниками астеноїдного самототипу (близько 87%), а решта школярів відносяться до торакального типу статури, конституційні особливості учениць слід враховувати застосування методики навчання культури рухів школярів 8 – 9 класів з порушенням постави. Зміст запропонованої методики включав диференціацію за критерієм виду порушення постави у дівчат: кіфотичної та сколіотичної, однак під час вибору спрямованості рухових навантажень враховували тип тілобудови, керуючись при цьому результатами досліджень М.О. Носка та Г.А. Єдинака [1]. Так, для дівчат 14 - 15 років астеноїдного самототипу характерне суттєве покращення у циклічних вправах та при зміні положення тіла. З віком спостерігається тенденція до стабілізації цих видів рухових здібностей. У дівчат 8–9 класів торакального самототипу відсутні суттєві особливості вікових коливань у розвитку цих видів рухових здібностей. Отже, при підборі розвивальних навантажень школярів з дефектами постави відносно їх тілобудови враховували вищезначені сенситивні фази розвитку окремих видів рухових здібностей.

Під час формування правильної постави необхідно знати шкідливі звички, до яких виносяться: сидіння з піднятою на стілець ногою, або з

закинутою рукою за спинку стільця, чи сидіння на далеко відставленому стільці тощо. Ця група причин стосуються не лише учнів початкової школи, які характеризуються несформованістю опорно-рухового апарату та слабкістю м'язів, але школярів середніх класів. Саме в учениць (12-16 років), кісткова тканина активно розвивається. Особливо швидко ростуть трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст тіл хребців в висоту, а ріст кісток в ширину є незначним. Процес окостеніння скелета продовжується. Посилений ріст кісткового апарату у школярів 8 – 9 класів супроводжується відставанням розвитку м'язової тканини. Таким чином, саме у цьому шкільному віці незручні, напружені, тривалі пози, а також надмірні фізичні навантаження є небезпечними для постави учнівської молоді. Важливою умовою для розвитку учнівського організму і формування правильної постави є раціональне харчування. Недостатнє надходження з їжею кальцію та інших необхідних для побудови кісткових структур мікроелементів та вітамінів сприяє виникненню дефектів постави. Також важливими є знання про види порушень постави, зокрема, розрізняють їх в сагітальній та фронтальній площинах. Неправильні види постави в сагітальній площині визначаються при огляді учня в профіль. Існує три чинники, які визначають вид порушення постави: стан хребта, кут нахилу таза, стан м'язової системи [16]. Плоска спина - характеризується зменшенням фізіологічних вигинів хребта (особливо в поперековій частині), недостатнім кутом нахилу таза, розтягнутими м'язами спини і грудей. Особливими ознаками плоскої спини є недостатньо випукла (плоска) грудна клітка, крилоподібні форми лопаток, плоскі сідниці. Внаслідок зменшення всіх фізіологічних вигинів хребта погіршується його ресорна функція, що в свою чергу здійснює негативний вплив на стан спинного та головного мозку. Оскільки дівчатка з подібною деформацією скаржаться на швидку втому, знижену працездатність, головний біль, тому слід менше часу виділяти на такі фізичні вправи як біг, стрибки та інших рухові вправ, які викликають струшування хребта. Кругла спина - характеризується збільшенням грудного

кіфозу, зменшенням шийного і поперекового вигинів (фізіологічних лордозів) та недостатнім кутом нахилу таза. Усі м'язи згиначі тулуба переважають над розгиначами: м'язи живота, грудей, задньої поверхні стегон - над м'язами спини і передньої поверхні стегон. Її проявами є нахилена вперед голова, дугоподібна спина, крилоподібні лопатки, звисаючі плечі, плоскі сідниці, злегка зігнуті в колінах ноги та живіт, що вип'ячується у нижній його частині. Сутула спина характеризується збільшеним грудним кіфозом при фізіологічних лордозах. Необхідно відрізнити справжню сутулість від несправжньої. Остання характеризується значним розвитком мускулатури спини, а не викривленням хребта, або слабкістю м'язів спини. Окремі автори [61, 5] вважають, що необхідно відрізнити кіфоз від круглої спини та сутулості. Кіфоз визначається ними, як фіксоване викривлення хребта внаслідок травми, рахіту тощо. Наслідком круглої спини та сутулості є зменшення глибини вдиху і видиху, менш економна робота дихальної системи. Неповноцінна екскурсія грудної клітки призводить до зменшення присмоктуючої сили грудної клітки, що ускладнює роботу серця. Оскільки запущені їх форми важко піддаються виправленню, тому так важливо якомога раніше розпочати боротьбу з цими дефектами.. Порушення постави у фронтальній площині визначаються при огляді учня зі сторони спини. Асиметрична (сколіотична) постава характеризується асиметрією між правою і лівою частинами тулуба. Вона проявляється у асиметричному розташуванні плечового поясу, лопаток, трикутників талії тощо. При сколіотичній поставі на рентгенограмі відхилень хребта від норми не спостерігається. Однак м'язи спини розвинуті асиметрично - на стороні піднятого плеча - слабкі, розтягнуті, а на стороні опущеного плеча - скорочені. Це нестійке положення тіла може бути виправлене самою дитиною при напруженні певної групи м'язів. Перелічені порушення постави не є захворюваннями, а функціональними розладами опорно-рухового апарату. Однак, вони змінюють стійкість хребта до деформуючих впливів, ослаблюють виснажені групи м'язів, порушують взаєморозташування

внутрішніх органів і несприятливо діють на їх функцію, що робить хребет та організм в цілому схильними до різних захворювань. При виявленні дефекту постави варто негайно приступити до його ліквідації.

Отже, з точки зору фізіології наявність сколіотичної постави зумовлена нерівномірним розподілом навантаження на парні м'язи спини тобто має місце «м'язове перекривлення» – скуте положення одного з двох парних м'язів; кіфотична постава виникає внаслідок слабкості м'язів грудного відділу спини, надмірного розтягнення м'язів спини при рефлекторному напруженні м'язів грудей. Внаслідок неправильно сформованого стереотипу на тлі порушення м'язового тону та недостатньої координації рухів у тому чи іншому випадку виникає дисбаланс у розвитку м'язового корсету. Зважаючи на це, вправи, що спрямовані на формування культури рухів поєднувалися разом із вправами для корекції порушень у розвитку постави. Особливістю лікувального принципу є те, що при виконанні фізичних вправ у центральній нервовій системі підвищується збудливість рухових центрів, які мають зв'язок із вегетативними центрами. У момент збудження всі вони становлять домінуючу систему, що пригнічує патологічні імпульси. За даними Соколовського [], потужний потік імпульсів з рорецепторів під час при м'язової діяльності може суттєво змінювати співвідношення збудливих та гальмівних процесів у корі головного мозку та сприяти згасанню патологічних тимчасових зв'язків.

Коригувальні вправи посилюють ефект занять руховими вправами. Зокрема, забезпечення м'язової тяги у напрямку, протилежному ваді становлять загальний принцип дії вправ, що протидіють деформації хребта. При підборі фізичних навантажень для подолання асиметрії розвитку парних м'язів м'язового корсету школярів 8 – 9 класів з дефектами постави необхідно знати специфіку відхилення від вертикальної осі у сагітальній чи фронтальній площинах та інші характерні риси певного виду порушення, пов'язані з положенням лопаток, голови і плечей, грудей, черевного пресу і сідниць.

Послідовність вирішення завдань у випадку сколіотичної постави має наступний вигляд: розтягнення ураженої частини парних м'язів – підвищення рухливості хребта – скорочення протилежної частини парних м'язів - зміцнення м'язового корсету у новому положенні. При фронтальних порушеннях (сколіотична постава) слід використовувати симетричні та асиметричні вправи. Симетричні вправи проявляються у симетричних рухах лівою і правою частинами тулуба і кінцівками при збереженні строго вертикального положення лінії остистих відростків вздовж середньої лінії тіла, що спрямовані на подолання м'язової асиметрії у парних м'язах спини, при яких ослаблені м'язи на стороні опуклості отримують більше навантаження, ніж сильніші м'язи на протилежній стороні, що полягає у розтягненні м'язів, що перебувають у скутому положенні. Дія симетричних вправ зумовлює чергування м'язового тону, послаблення м'язової контрактури з боку вигнутої сколіотичної дуги, зменшення або усунення м'язової асиметрії. До асиметричних вправ відносяться: вихідні положення і м'язові зусилля відносно конкретної ділянки викривлення, коли за рахунок скорочення м'язів з боку деформації та розтягнення протилежних м'язів та зменшується дуга викривлення сколіотичної постави.

При сагітальних відхиленнях (кіфотична постава, сутулість) м'язові навантаження були спрямовані на зміцнення м'язів, що утримують тіло у вертикальному положенні, симетричний розвиток грудних та спинних м'язів; розвантаження хребта від ваги плечового поясу і тулуба у положенні лежачи з точною його фіксацією. Застосування коригувальних вправ вимагає дотримання наступної послідовності вирішення завдань: розтягнення м'язів грудної клітки і поглиблення дихання – збільшення рухливості грудного відділу хребта, суглобів плечового поясу і кута нахилу таза - зміцнення м'язів черевного пресу - зміцнення ослаблених м'язів спини та плечового поясу. Активні і пасивні вправи, вправи біля опори, з предметами, з обтяженнями і без застосовуються у випадку кафотичної постави.

До коригувальних вправ відносяться вихідні положення лежачи на

спині, на животі, а також в упорі на колінах, оскільки у таких положеннях хребет зазнає найменшого статичного напруження, вправи у положеннях сидячи, в упорі, стоячи, у русі, у висі. Під час застосування коригувальних вправ дотримувалися принципу поступового збільшення навантаження, що передбачало роботу різних м'язових груп не допускаючи прояву стомлення. Методика навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави передбачала її застосування у першій половині основної частини уроку у вигляді комплексів цілеспрямованих вправ на розвиток основних видів рухових здібностей та частково у підготовчій частині під час стройових вправ і загальнорозвивальних вправ в русі та на місці. При цьому комплекси цілеспрямованих вправ на формування культури рухів зі школярами 8 – 9 класів, які мають дефекти постави, необхідно застосовувати у приміщеннях із дзеркалами, оскільки формування постави засноване на м'язово-суглобовому відчутті, а дзеркала дають можливість візуально здійснювати контроль за правильним положенням тіла під час утримання пози та в русі. Оскільки координація рухів розвивається і під час навчання нових рухів з різних розділів навчальної програми з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів, і під час використання вправ для розвитку інших рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості), то поза методикою вплив на формування культури рухів відбувався паралельно протягом усього уроку фізичної культури. Оскільки силовий, ритмічний і просторовий образи рухів дівчат 14 – 15 років виражається насамперед у відчуттях, уяві та узагальнених враженнях, то при навчанні нових рухів та формуванні їх динамічного стереотипу застосовується цілісний метод розучування, який у цьому віці проходить успішніше, ніж розучування за частинами.

Під час розробки комплексів вправ на уроках урахувалося поступове підвищення складності координаційних здібностей та збільшення інтенсивності рухів. При цьому вправи, що спрямовані на формування культури рухів школярок 8 – 9 класів диференціювали за: анатомічною ознакою (на конкретні групи м'язів черевного пресу, нижніх та верхніх

кінцівок); характером (статичні, динамічні); складністю виконання (прості і складні); спрямованістю (на координованість рухів, статичну, динамічну рівновагу, просторову орієнтацію, просторово-динамічну точність, довільного розслаблення м'язів тощо); методом застосування (багаторазового повторення однотипних вправ, зміни умов і способів виконання, ігрової спрямованості); видом порушення постави (сколіотична, кіфотична, наявність ознак обох порушень).

Раціональне дозування оухових навантажень сприяє оздоровчому ефекту фізичних вправ: підвищує рівень розвитку рухових здібностей дівчат 14 – 15 років, забезпечує корекцію статичного і динамічного стереотипів постави, зміцнює м'язевий корсет, покращує м'язовий тонус, стимулює раціональний рівень рухливості хребта.

Оскільки урочна форма є основною формою організації фізичного виховання школярів, то методика навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави застосовувалася переважно на уроках фізичної культури. Однак, крім уроків, вправи що спрямовані на формування культури рухів застосовувалися і в інших формах організації фізичного виховання школярів: під час а фізкультпауз, на перервах, а також у позаурочний у процесі занять у спортивних гуртках.

Таким чином, необхідність застосування розробленої методики в освітній процес на уроках фізичної культури учениць 8 – 9 класів з дефектами постави обґрунтовується тим, що у цьому віці відхилення у розвитку постави можуть ускладнювати формування стереотип рухів. Якщо в цей віковий період не акцентувати зусилля на формуванні рухового досвіду дівчини та розвитку різних рухових здібностей, то у старшій школі буде складніше вирішити ці завдання.

Під час виконання вправ на формування культури рухів забезпечується збереження та зміцнення здоров'я школярів 14-15 років, підвищується опірність до захворювань, несприятливих впливів зовнішнього середовища, формується ціннісне ставлення до здорового способу життя. Формуються

життєво необхідні рухові уміння і навички відповідно з їх індивідуальними особливостями розвитку, фізичних якостей, моральних основ особистості накопичення рухового досвіду. На заняттях, де використовуються пухові први для навчання культури рухів, створюються умови для розвитку та саморозвитку, реалізації потреби учениць основної школи в руховій активності на базі дотримання охоронного режиму дня, вдосконалення предметно-розвивального, матеріально-технічного та екологічного середовища

Практична реалізація розробленої методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави та наукове дослідження питання підвищення оздоровчої ефективності уроків фізичної культури для школярів з порушеннями постави передбачає забезпечення низки організаційно-педагогічних умов.

Аналіз науково-педагогічної літератури показує, що на даний час у педагогічній науці присутні деякі результати щодо підвищення ефективності навчання, що побудовані на логіці вибору його раціональних компонентів – змісту, форм, методів, засобів та критеріїв оцінювання успішності учнівської молоді, а також забезпечення оптимальних умов його реалізації. При цьому умови виступають як чинники, що роблять можливим посилення ефективності навчання.

На сьогоднішній день у педагогіці існує багато визначень поняття «педагогічні умови». Зокрема, як вказує [Щенко], педагогічні умови є основою освітнього процесу, що в сприяє його функціонування, існування та розвиток. У словнику з педагогіки й освіти представлено педагогічні умови як структурну оболонку педагогічних технологій, завдяки яким реалізуються їх компоненти [за редакцією В.М. Полонського]. На думку О. Дурманенко [144], під педагогічними умовами слід розуміти обставини, що відображають структуру освітнього процесу та для підвищення ефективності реалізації дидактичних завдань містять організаційно-методичні положення і вимоги. Організаційно-педагогічні умови В.В.Володин, Н.Г. Бондаренко [],

розглядають як різновид педагогічних умов, що охоплює організаційний аспект, а також педагогічні положення і вимоги до ефективності досліджуваного процесу чи явища. Сергеева, Чандра [], під організаційно-педагогічними умовами розуміють педагогічну систему, що відображає сукупність потенційних можливостей освітнього середовища, реалізація яких забезпечить упорядкований її розвиток та ефективне функціонування. Організаційно-педагогічні умови розглядаються вченими [4козирева], як сукупність об'єктивних можливостей, що забезпечують успішне вирішення поставлених в освітньому процесі завдань, сукупність можливостей змісту, форм, методів цілісного освітнього процесу, спрямованих на досягнення цілей педагогічної діяльності. За даними [2беликов], організаційно-педагогічні умови як обставини і способи організації педагогічного процесу, утворюють певну систему та визначають ефективність його функціонування.

Узагальнення і систематизація даних щодо особливостей фізичного виховання дівчат 8 – 9 класів, основних підходів до уроків фізичної культури дівчат 14 – 15 років, які мають відхилення у розвитку постави, а також дослідження можливостей підвищення оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дали можливість визначити організаційно-педагогічні умови ефективності формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави, а саме: стійка зацікавленість, звичка і потреба у здоровому способі життя та систематичних заняттях фізичними вправами; використання методу сполученої дії щодо розвитку рухових якостей та заходів щодо корекції постави і профілактики її порушень; наявність зворотнього зв'язку на основі оцінювання успішності школярок учнів на уроках фізичної культури; створення здоров'язбережувального шкільного середовища; усунення причин, що впливають появу функціональних порушень постави учениць; неперервний лікарсько-педагогічний контроль за динамікою стану постави дітей.

Однією із важливих умов корекції порушень постави дівчат є усунення самих чинників, що її погіршують. Аналіз наукової літератури та опитування

учителів фізичної культури, дав можливість виділити основні фактори розвитку порушення постави дівчат 14-15 років, що об'єднані у дві групи – суб'єктивна та об'єктивні. До суб'єктивних факторів порушення постави відносяться неоптимальне чергування праці і відпочинку, зокрема розумові та фізичні перевантаження; недостатня рухова активність; вплив побутових недоліків – ненормальне освітлення ігрового простору чи робочого місця, невідповідність зросту школярки розмірам парти, надто жорсткі або м'які ліжочки стілець; недотримання правильної постави - якщо при незручному положенні тіла – формується неправильний статичний стереотип; нехороше харчування, пов'язане з відсутністю в достатній кількості вітамінів та кальцію в їжі; при надмірних фізичних навантаженнях перенапруження м'язів; тривалий час носіння важких речей (портфелю, сумки) на одному і тому ж плечі або в одній і тій же руці, тісного одягу; відсутність правильної статичної пози або ходи; раннє сидіння чи вставання дитини на ніжки; відсутній в достатній мірі розвиток м'язів черевного пресу, сідничних м'язів і спини, слабкість кісткової системи; недостатня або надмірна маса тіла. Вроджені та набуті вади здоров'я, що детермінують неправильне положення тулуба відносяться до об'єктивних причин: наявність захворювання, що впливають на формування скелету, неоднакова довжина ніг, що створюють перекис хребта, травми; вроджені патології розвитку організму; порушення зору чи слуху що змушує дівчину приймати дискомфортну позу, намагаючись краще бачити чи чути. Таким чином, раціональна організація здорового способу життя школярок 8 – 9 класів, за відсутності об'єктивних причин, здійснює вплив на розвиток правильної постави та профілактика її порушень. При цьому велике значення мають фізичні вправи щодо профілактики порушень постави дівчат у процесі фізичного виховання.

Зокрема, при сколіозі доцільно добирати вправи суворо за анатомофізіологічним впливом у відповідно до форми, напрямку та ступеня викривлення хребта. Вправи для розтягування м'язів ввігнутого боку і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій стороні застосовують при

корекції у фронтальній площині виконують. Асиметричне положення рук, поперекового положення ніг застосовують. При сколіозі грудного відділу хребта Нахил слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Дітей із S-подібним викривленням слід навчати фіксувати відповідні відділи хребта, при цьому потрібно слідкувати, щоб скорочувалися м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводяться. У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта й лордозу в поперековому) необхідно суворо слідкувати, щоб розгинання тулуба виконувалося на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (в.п. – лежачи на животі) під живіт слід підкласти мішечок із піском. Нахили вперед потрібно виконувати у поперековому відділі. Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового поясу й правої руки справа наліво при фіксованому тазі та поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо. При розробці індивідуального комплексу вправ з урахуванням ступеня й характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності дитини необхідно дотримуватися цих принципів. Упродовж всього періоду навчання вправи слід періодично змінювати. Усім школяркам, хворим на сколіоз, протипоказано вправи, що викликають сильні струси хребта (стрибки), значно збільшують гнучкість хребта (елементи художньої гімнастики та акробатики), сильно розтягують зв'язково-м'язовий апарат (вправи на перекладині, кільцях при заняттях гімнастикою), обтяжують хребет (атлетична гімнастика). Коригувальні вправи, що виконуються лежачи на животі, ускладнюють роботу серця й тому протипоказані дітям із відхиленнями у функціонуванні серцевосудинної системи.

Усунення суб'єктивних причин, що впливають на появу функціональних порушень постави школярів 14 – 15 років є важливою, однак не єдиною умовою ефективності формування культури рухів учениць основної школи з

дефектами постави, оскільки випішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури можлива лише за наявності у школярів 8 – 9 класів стійкої зацікавленості, мотивації, звички до систематичних занять фізичними вправами та дотримання правил здорового способу життя.

Велике практичне значення має підвищення зацікавленості школярів до певної діяльності має, оскільки мотиви мають важливе значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [Вінник]. Під мотивацією Лубишева [], розуміє спрямованість свідомості і активності особистості, наявність стійкої зацікавленості одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Автор відзначає дефіцит рухової активності сучасних школярів, що зумовлюється суперечністю між необхідністю збереження їх здоров'я та сучасними вимогами до навчальної діяльності учнів, а також показує низьку реалізацію потребнісно-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Для формування інтересу та мотивації до занять фізичними вправами учениць основної школи з порушеннями постави очевидними можуть бути такі шляхи: постійне пояснювання необхідності рухової активності для здоров'я, наслідки важливості впливу неправильної постави на здоров'я, самопочуття та зовнішній вигляд; застосування раціональних методів та засобів фізичного виховання, що базуються на активній та свідомій діяльності учнів, урахування вікових особливостей психофізичного розвитку дівчат, а саме ігрової і змагальної діяльності з метою створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури; використання педагогічного стимулювання з метою забезпечення інтелектуальної і фізичної активності учнів на уроці; використання міжпредметних зв'язків для озброєння знаннями про здоров'я, дотримання здорового способу життя та основи гігієни; застосування різних форм організації фізичного виховання, у тому числі, самостійних занять фізичними вправами під керівництвом батьків.

Заняття фізичними вправами створюють передумови для дотримання здорового способу життя дівчат і обґрунтовано вважають провідним

чинником зміцнення здоров'я учнівської молоді. Поведінка людини в повсякденному житті щодо правильного харчування, рухової активності, дотримання режиму дня та гігієни, загартування тощо формується на основі озброєння аргументованих знань, які являють собою зацікавленість до здорового способу життя. Формування звички до здорового способу життя дівчат 14 -15 років відбувається у соціальному середовищі, в якому вони знаходяться – це сім'я та школа. Від батьків та учителів залежить здоров'я дитини в майбутньому.

Неправильна організація освітнього процесу призводять до перенапруження, перевтоми та різкого погіршення здоров'я школярів 8 – 9 класів, тобто сприяє виникненню перевантажень їх організму. Крім того, на думку О. Ващенко [Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю / О. Ващенко, С. Свиріденко. – К.: Шкільний світ, 2008.], до шкільних чинників ризику для здоров'я дітей відносяться: інтенсифікація освітнього процесу; стресова педагогічна тактика; невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних правил до організації освітнього процесу; передчасний початок шкільного навчання; недостатність шкільного лікарського контролю; неграмотність педагогів та батьків у питаннях збереження здоров'я; недоліки в системі фізичного виховання.

Здоров'язрозвивальне освітнє середовище включає створення в освітньому процесі можливостей комфортного особистісного розвитку та оптимальної самореалізації кожного учня, забезпечення раціональних оздоровчо-профілактичних та психолого-педагогічних умов для формування, збереження та зміцнення всіх компонентів здоров'я відповідно до індивідуальних та вікових особливостей розвитку [сливка]. Створення здоров'язрозвивального середовища у школі – важлива умова підвищення ефективності освітнього процесу школярів, основна мета якої досягається завдяки комплексному підході до збереження здоров'я учениць в умовах шкільного навчання, що вирішується внаслідок забезпечення двох умов: по-

перше, усвідомлення усіма суб'єктами освітнього процесу (адміністрацією школи, шкільними психологами, педагогами, батьками учнів, лікарями тощо) ідеї цінності здоров'я дитини; має; по-друге, здоров'язрозвивальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи і засоби його реалізації. До головних напрямків забезпечення здоров'язрозвивального середовища учениць в умовах школи відносяться організація якісного та здорового харчування дітей; забезпечення санітарно-гігієнічних умов навчання; обладнання класів та іншого шкільного простору з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей; систематичне проведення різних заходів спортивного, розважального або пізнавального характеру, використання засобів профілактики порушень поведінки у позаурочних та позашкільних формах організації занять фізичними вправами.

Формування здоров'язрозвивального середовища в основній школі, на думку Л.В.Сливки, слід реалізовувати через такі напрями діяльності закладу загальної середньої освіти. Перший напрям передбачає наявність відповідного шкільного простору, що полягає у виконанні вимог, регламентованих санітарно-гігієнічними нормами та правилами безпеки життєдіяльності тощо. Другий напрям включає освіту в галузі охорони здоров'я, що передбачає формування здоров'язрозвивальної компетентності учениць основної школи шляхом озброєння елементарними знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя. Третій напрям вирішується завдяки використанню оздоровчих педагогічних технологій і методик, спрямованих на покращення фізичної, психічної, соціальної та духовної компонентів здоров'я дітей. Важливе місце посідають методики, що підвищують функціональні кондиції учениць з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання. Четвертий напрям передбачає поширення ідей здоров'язрозвивального середовища у позашкільних закладах освіти та включає тісну співпрацю з батьками. Від тісних взаємин школи і родини залежать формування ціннісної потреби і позитивної зацікавленості дівчат 14 – 15 років до дотримання здорового способу життя та формування свідомого

та відповідального ставлення до власного здоров'я внаслідок упровадження дієвих форм методів і засобів профілактики здоров'я в умовах фізкультурно-оздоровчої роботи.

Для створення умов, які б забезпечували активну та свідому участь учнів у процесі організації і проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня, важливим є залучення до цього процесу як учителів фізичної культури, так і учителів загального циклу та батьків. Відповідно до цього, реалізація такого підходу дає можливість комплексно використовувати існуючі форми шкільного фізичного виховання, а саме: урочної, де учні отримують знання про особливості організації і проведення занять щодо формування культури рухів, а також навчалися б виконувати фізичні вправи які використовуються для корекції порушень постави, а в подальшому удосконалювали б свої уміння і навички завдяки участі у їх проведенні, з використанням раніше засвоєних вправ, під контролем учителя, наприклад підготовчої, або заключної частини уроку; позаурочної, де учні реалізують свої знання та уміння у процесі підготовки та самостійного проведення ранкової гімнастики виконання домашніх завдань тощо..

Робота з батьками має важливе значення у роботі шкільного середовища, що складається з їх взаємодії з учителями для збільшення заходів щодо корекції постави, профілактики її порушень у школярів основної школи. Головними завданнями при цьому є спрямованість батьків на виховання здорової дитини, створення єдиних вимог школи і сім'ї в питаннях здоров'я дітей, озброєння учасників освітнього процесу знаннями про важливість формування правильної постави, профілактики її порушень та методики оцінки її розвитку у дітей, у самостійній роботі з дітьми забезпечення методичними навичками застосування фізичних вправ, контролю за дотриманням вимог щодо одягу, дитячих меблів, гігієни та харчування; сприяння в організації здорового дозвілля дітей у позаурочний та у позашкільний час. Велике значення у процесі організації самостійних

занять фізичними вправами мають домашні завдання у вигляді комплексів вправ координаційної та корегувальної спрямованості для школярів 14 – 15 років з порушеннями постави.

Оскільки відсутність контролю за функціональними можливостями організму, неадекватність фізичних навантажень, допуск до занять без проведення ретельного обстеження й наявність прихованої патології, то все це може призводити до серйозних порушень у стані здоров'я школярки, подекуди навіть несумісних з її життєдіяльністю. В останні роки спостерігається необгрунтоване звільнення осіб з хронічною патологією від уроків фізичної культури, а втім обмеження рухової активності може призводити до більш серйозних ускладнень патологічних процесів, значного погіршення якості життя та навіть до інвалідизації. Вирішення всіх цих проблем можна завдяки використанню на уроках фізичної культури медико-педагогічного контролю.

Медико-педагогічний контроль на уроках фізичної культури, що спрямований на дослідження фізичного розвитку, функціональних можливостей організму, рухової підготовленості та вивчення стану здоров'я школярів, маючи на меті диференціацію методів і засобів фізичної культури, раціональне дозування фізичних навантажень значно підвищує рухову активність учениць з ослабленим здоров'ям. Оптимальне використання методів і засобів фізичної культури, забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов для занять фізичними вправами, проведення відповідних заходів щодо попередження і корекції у фізичному розвитку та стані здоров'я учениць 8 – 9 класів, застосування фізичних вправ у лікувальних та профілактичних цілях являються головними завданнями лікарсько-педагогічного контролю. Результати щодо фізичного стану школярів отримуються у процесі лікарсько-педагогічного спостереження, що проводяться наступним чином: медичний огляд у зв'язку зі скаргами на стан здоров'я чи самопочуття, періодичне лікарсько-педагогічне спостереження на уроках фізичної культури, під час фізкультурно-оздоровчих

заходів в режимі дня та спортивно-масових заходів, систематичний профілактичний медичний огляд. Постійне спостереження за динамікою розвитку рухових здібностей включає: оцінювання оздоровчого ефекту фізичних вправ, застосування за необхідності профілактичних заходів, визначення та профілактика наслідків для здоров'я дівчат, що утворюються внаслідок неоптимального застосування фізичних навантажень, травмування, а також валеологічного виховання учнів.

Організація медико-педагогічного контролю передбачає: оцінку умов проведення уроків фізичної культури; уточнення стану здоров'я учениць основної школи; вирішує питання валідної оцінки рухової підготовленості, тренуваності; розробку заходів поліпшення відновлювальних процесів та корекції порушень постави. Учитель фізичної культури повинен оволодіти інформацією, щодо оцінки фізичного стану того чи іншого контингенту на конкретному уроці, фізкультурно-оздоровчому заході тощо. Лікар, усвідомивши основні методологічні підходи до медико-педагогічного супроводу занять з фізичної культури, здійснює добір таких форм організації медико-педагогічного контролю, які дозволять найкращим чином його вирішити

При цьому дієвою формою взаємодії медичного працівника і вчителя фізичної культури, до якої входять комплексна програма систематичного спостереження за школярками з дефектами постави, для оцінювання ефективності застосування засобів фізичної культури з профілактичною та корекційною метою, підвищення оздоровчої спрямованості фізичного виховання в школі є систематичний лікарсько-педагогічний контроль за динамікою стану постави дівчат 14 – 15 років. Учитель фізичної культури та класовод разом з медичним працівником повинні здійснювати спостереження за санітарно-гігієнічним станом місця проведення уроків фізичної культури та позаурочних форм організації фізичного виховання, контроль учениць у процесі занять фізичними вправами, нагляд за реакцією організму учнів з вадами постави на фізичні навантаження, опитування

учнів про їх самопочуття на уроках фізичної культури.

Ураховуння сприятливих можливостей для впливу на розвиток рухових якостей у певні сенситивні періоди – фази природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості зумовлюють ефективність занять фізичними вправами. Виходячи з фізіологічних перетворень в організмі дітей на базі даної вікової періодизації повинно відбуватися розвиток рухових якостей. Вік 14 – 15 років є сенситивним періодом для деяких рухових якостей, зокрема силових та знаковим періодом для розвитку кістково-м'язової системи, що забезпечує пору та рух усьому організму. Тому під час розвитку силової витривалості м'язів спини та тулуба у дівчаток 8 – 9 класів застосовувалися динамічні вправи тривалого напруження, ігри, що вимагають довготривалих швидкісно-силових напружень і помірних навантажень. Під час розвитку статичної витривалості застосовувалися вправи з достатньо тривалим утриманням певних поз: упори, виси, рівновага на одній нозі, стояння на пальцях. У процесі використання вправ, що розвивають динамічну витривалість використовувалися багаторазові повторення згинання і розгинання рук в упорі, присідання. При цьому застосовувався метод «до відмови». Під час розвитку витривалості використовувалися вправи, що перевищують звичні за величиною фізичних навантажень. Ігри та естафети з короткими повтореннями дій та з безперервними рухами, які слід чергувати з короткими перервами для відпочинку являються найкращими засобами розвитку витривалості. Шляхом виконання рухів з поступовим підвищенням амплітуди, пружних рухів, махів у активному динамічному режимі, що поєднуються із вправами на розслаблення відбувався розвиток гнучкості.

Оскільки комплексом пов'язаних між собою морфологічних, функціональних та психічних показників організму, що виражається у рухових можливостях характеризується фізичний розвиток, то стан опорно-рухового апарату людини, зокрема й стан постави, тісно взаємопов'язаний з руховими якостями. Цей процес, що відбувається в нерозривному

взаємозв'язку з формуванням рухового досвіду, спрямований на те, щоб здійснювати вплив на прояв тих рухових якостей, найбільший приріст яких відповідає сенситивному періоду розвитку та покращує функціональні можливості організму дівчат; використовувати фізичні вправи у процесі розвитку тих якостей, що розвиваються у середньому шкільному віці незначно.

Віковий розвиток деяких рухових здібностей, які характеризують культуру рухів і мають вплив на корекцію постави у школярів до 15 років протікає інтенсивніше порівняно з минулими роками життя. Передусім це пояснюється переважанням дівчат 14 – 15 років процесів збудження над процесами гальмування, недосконалістю механізму м'язової регуляції. Найчастіше функціональні порушення постави дітей тісно корелюють з низькими показниками сили і витривалості м'язів, пластичності рухів, недостатнім фізичним розвитком тощо., Забезпечення двох протилежних функцій хребта - рухливість і стабільність здійснюється завдяки м'язам, що оточують його. При цьому не дивлячись, що хребет в цілому досить гнучка система рухливість в окремому міжхребцевому суглобі невелика. Злагоджена робота м'язів зумовлює гармонійні рухи хребта. М'язи черевного пресу запобігають появи зміжень хребта від вертикального положення, а за збереження вертикальної пози відповідають м'язи спини, що випрямляють хребет і клубово-поперекові м'язи. Відтак сила і злагодженість роботи м'язів, а саме вміння ефективно керувати рухами всіх частин тіла і рівномірний розвиток усіх груп м'язів зумовлюють формування правильної постави. Одним із показників нормального фізичного розвитку є достатній рівень рухової підготовленості, а при правильній поставі створюються найкращі умови для всебічного гармонійного розвитку дівчат. Отже на уроках фізичної культури використання методу сполученої дії, а саме здійснення впливу на розвиток рухових якостей і проведення різних заходів, спрямованих на корекцію постави і профілактики її порушень є раціональною організацією занять фізичними вправами, яка спрямована на досягнення максимального

оздоровчого ефекту.

У випадку, коли учениця бачить результати своєї діяльності, отримує інформацію про її успішність освітній процес проходить значно успішніше. Використання зворотнього зв'язку у руховій діяльності дає можливість уникнути помилок при засвоєнні вправ, неправильного розподілу м'язових навантажень, погіршення самопочуття, розвивального ефекту або навчальних досягнень. Систематичне отримання об'єктивної інформації про навчальну діяльність учениць 8 – 9 класів та оцінювання навчальних досягнень їх забезпечується зворотнім зв'язком між учнями і вчителем на уроках фізичної культури. Загальноприйнятий принцип індивідуалізації та диференціації навчання школярів будь-якого віку передбачає єдиний підхід: кожен тримається власного темпу, йде своїм шляхом, навчається, розвивається й досягає успіхів у міру своїх потреб і можливостей. Оцінювання, на думку Тимошенка Дьоміної, Косатої [], є одним із важливих засобів формування зацікавленості і стимулювання учнів освітньої діяльності. При цьому оцінка повинна бути адекватною, урахувувати індивідуальні особливості учениць, заохочувати свідомість, активність і старанність, брати до уваги динаміку особистих досягнень протягом навчального року. Можливість учителя аналізувати відповідність результату педагогічним завданням, керувати освітнім процесом і вносити відповідні корективи зумовлюється оцінюванням навчальних досягнень на уроках фізичної культури [2].

За даними С.І. Марченко [] встановлено, що у новітній системі фізичного виховання школярів існують деякі проблеми, зокрема: відсутність фізіологічно обґрунтованого навантаження, недостатнє використання методів контролю рівня фізичної підготовленості, як основи для індивідуалізації освітнього процесу, низький рівень здоров'я учнів. У системі контролю рухових досягнень учнів будь-якого віку на уроках фізичної культури головну роль виконують контрольні тести і нормативи, чого не можна сказати про словесну оцінку, що використовується у дівчат 8

– 9 класів. У школярів 14 – 15 років перевагу має зовнішня мотивація діяльності і їм складно здійснювати ще об'єктивне оцінювання результатів своєї діяльності, тому безбальна оцінка має велике значення, проте для учителя важливо здійснювати контроль динаміки навчальних досягнень учениць 8 – 9 класів як у кількісних, так і у якісних показниках для визначення рівня рухової підготовленості.

Важливе значення має можливість застосування адекватної системи оцінки успішності школярів 8 – 9 класів, які мають дефекти постави, що не тільки дасть можливість здійснювати контроль навчальних досягнень таких дівчат, але сприяє визначенню ефективності методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави за динамікою результатів виконання контрольних вправ протягом навчального року. Отже необхідно розробити і застосовувати для контролю рухової підготовленості учнів з дефектами постави об'єктивні критерії оцінювання навчальних досягнень учениць з вадами постави, що включали б не тільки рухові тести для оцінки різних видів рухових здібностей, але й найбільш інформативних показників, що впливають на розвиток постави.

Для оцінки фізичного розвитку, зокрема і розвиток постави необхідно аналізувати не окремі показники, які їх характеризують, а їх співвідношення та взаємозв'язок. Значення будь-якого показника фізичного розвитку, зокрема, і постави оцінюється обов'язково з урахуванням віку та статі обстежуваного. Важливо враховувати якими руховими вправами вони, займаються, які фізичні навантаження вони отримують, оскільки один і той же за величиною показник може бути сприятливим або несприятливим для різних видів рухових вправ чи фізичних навантажень. Оцінка фізичного розвитку, і постави може бути якісна і кількісна, для цього використовують такі найбільш поширені методи: метод антропометричних стандартів, кореляції, перцентилей, індексів тощо.

Отже, використання запропонованих організаційно-педагогічних умов ефективності формування культури рухів учениць основної школи з

дефектами постави дасть можливість успішно застосувати розроблену методику та удосконалювати роботу з дівчатами, які мають такі відхилення у розвитку опорно-рухового апарату.

Результати другого розділу відображено у публікаціях автора [1].

Висновки до другого розділу

1. Загальноприйняті та апробовані сучасні методи організації наукових досліджень були відібрані на основі узагальнення науково-методичної літератури та досвіду передової практики. При цьому під час відбору особлива увага зверталася, на ті методики дослідження, які передбачали використання сучасних комп'ютеризованих програм. У процесі оцінювання соматометрії та соматоскопії з метою визначення фізичного розвитку школярів 8 – 9 класів, рухової підготовленості, клінічних симптомів різних типів порушення постави та рівня соматичного (фізичного) здоров'я досліджуваних, особливості яких впливають на формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави було дотримано сучасні вимоги щодо методики проведення досліджень.

2. Результати опитування учителів фізичної культури, дали можливість встановити, що на сьогоднішній день існує потреба у корекції порушень постави набутого характеру та профілактиці її дефектів, які в основному залежать від організації здорового способу життя дівчат 14 – 15 років. При цьому важливе значення мають різні заходи щодо профілактики порушень постави школярів у різних формах організації фізичного виховання, використання спеціальних методик корекції порушень постави та формування культури рухів школярів 8 – 9 класів за допомогою дозованих фізичних навантажень різної спрямованості.

3. Виявлено, що серед загального контингенту учениць 8-9 класів 26,3% школярів мають різні порушення постави. При цьому серед учениць

основної школи з порушень постави 82,8% дівчат мають сутулість (кіфотична постава), у інших 17,2% школярок визначено сколіотичну поставу у різних варіантах вертикального викривлення хребта. Також встановлено, що показники силової витривалості тулуба і спини, гнучкості у здорових дівчат достовірно вищі ніж у їх одноліток з порушеннями постави ($p \leq 0,05$). Щодо інших рухових здібностей, зокрема, пластичності рухів, рівноваги, довільного розслаблення м'язів і відчуття ритму, то достовірної різниці у здорових дівчат і в учениць з дефектами постави не виявлено ($p \geq 0,05$). Така закономірність характерна для школярок 14 і 15 років. Крім цього інтегральний показник культури рухів має не лише достовірну різницю між ученицями 8 і 9 класів, а і між здоровими школярками та їх однолітками з дефектами постави. Так, у 14-річних школярок, які не мають дефектів постави він становить $3,1 \pm 0,07$ бали, тоді як у їх однокласниць з порушеннями постави - $2,9 \pm 0,05$ бали, у 15-річниц школярок цей показник складає $3,4 \pm 0,04$ бала та $3,1 \pm 0,02$ бали відповідно.

4. Зафіксовано достовірний зв'язок помірної сили між ступенем сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) та інтегральним показником культури рухів ($r = -0,47$ при $p \leq 0,05$). Також виявлено достовірні помірні кореляційні зв'язки між ступенем сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) та рівнем силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів) ($r = 0,41$ при $p \leq 0,05$), пластичності рухів ($r = -0,36$ при $p \leq 0,05$) та гнучкістю у поперековому відділі $r = 0,39$ при $p \leq 0,05$. Щодо інформативних показників для кіфотичної постави (сутулість), то встановлено достовірний зв'язок помірної сили між кіфотичною поставою (сутулістю) та інтегральним показником культури рухів ($r = -0,42$ при $p \leq 0,05$, а також з показниками силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів) ($r = 0,47$ при $p \leq 0,05$), пластичності рухів ($r = 0,39$ при $p \leq 0,05$), статичної рівноваги $r = 0,43$ при $p \leq 0,05$ та силової витривалості м'язів черевного пресу $r = 0,34$ при $p \leq 0,05$.

5. Застосування методу педагогічного моделювання дало можливість виділити проблему формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави як цілісний науковий об'єкт дослідження, що передбачає узгоджене функціонування усіх його компонентів, етапів. Запропонована модель дає можливість відобразити структуру та зміст методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави, визначити зв'язки між окремими компонентами освітнього процесу та прогнозуванням очікуваного результату з критеріями і рівнями його й оцінювання.

6. Наявність інформативних показників для різних порушень постави, до яких відносяться рівень прояву інтегрального показника культури рухів, показників силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), пластичності рухів, статичної рівноваги та силової витривалості м'язів тулубу у дівчат 14-15 років лягли в основу розробки методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави. Основною ідеєю цієї методики є цілеспрямований вплив на вестибулярний апарат за допомогою комплексу рухових вправ, акцентованих на керування рухами в просторі в умовах статичних положень та під час руху. Зміст методики полягає у використанні методу сполученої дії на рухові здібності та корекцію м'язової асиметрії, що включає варіативне застосування фізичних навантажень, які пов'язані з точним відтворенням просторових, ритмічних, динамічних, пластичних характеристик статичних положень поз або рухів.

7. Узагальнення і систематизація даних щодо особливостей фізичного виховання школярів 8 – 9 класів, основних підходів до уроків фізичної культури дівчат 14 – 15 років, які мають порушення постави, а також дослідження можливостей підвищення оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дали можливість визначити організаційно-педагогічні умови ефективності формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави, а саме: стійка зацікавленість, звичка і потреба у

здоровому способі життя та систематичних заняттях фізичними вправами; використання методу сполученої дії щодо розвитку рухових якостей та заходів щодо корекції постави і профілактики її порушень; наявність зворотнього зв'язку на основі оцінювання успішності школярів учнів на уроках фізичної культури; створення здоров'язберезувального шкільного середовища; усунення причин, що впливають на появу функціональних порушень постави учениць; неперервний лікарсько-педагогічний контроль за динамікою стану постави дітей.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

3.1. Критерії оцінювання рухових досягнень школярів 8-9 класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури

Управління будь-яким процесом передбачає здійснення контролю, тобто певної системи перевірки ефективності його функціонування. З кібернетичних позицій контроль покликаний забезпечити зовнішній зворотний зв'язок (контроль педагога) і внутрішній (самоконтроль учня).

У науково-педагогічній літературі під визначенням контроль розуміють педагогічне спостереження, супровід, оцінювання й перевірку ефективності використання форм, методів і засобів. В освітньому процесі контроль впливає на управління ним, ефективність якого залежить від застосування адекватного обладнання й інструментарію з метою обліку результатів навчальної діяльності школярів. Контроль спрямований на отримання інформації, аналізуючи яку педагог вносить необхідні корективи в хід освітнього процесу. Це може стосуватися зміни змісту, перегляду підходу до вибору форм і методів педагогічної діяльності або ж принципової перебудови всієї системи роботи. Педагогічний контроль полягає у зворотньому зв'язку та включає отримання первинної інформації про результати освітньої діяльності учнівської молоді та здійснення її аналізу для прийняття правильних управлінських рішень. Контроль має важливе значення для освітнього процесу фізичної культури та включає в себе функції експертизи, прогнозування, ретроспективного аналізу та екстраполяції. Важливою умовою об'єктивного контролю за ефективністю змісту освітнього процесу є організація системи оцінювання з метою постійного отримання інформації

про навчальні досягнення учнів та порівняти їх з очікуваним результатом. Об'єктивність контролю зумовлюється застосуванням обґрунтованих критеріїв оцінювання результатів навчання [50Бондар].

Важливим компонентом освітнього процесу фізичного виховання тих, хто займається є здійснення контролю навчальних досягнень учнівської молоді [О.Васюк, 2009]. Контроль освітньої діяльності на уроках фізичної культури має велике значення для свідомої діяльності учнівської молоді [Козіброцький, Канішевський]. При цьому суттєво знижує ефективність системи фізичного виховання у закладах середньої освіти як свідчать численні дослідження [Потужнього, Присяжнюка, Тимошенка], є недосконалість сучасної системи оцінювання освітньої діяльності.

Систематичний контроль підвищує відповідальність за виконану роботу не лише учнів, але й учителя, привчає до охайності, формує позитивні моральні якості й колективістські стосунки. Крім того, контроль допомагає учневі самому розібратися в своїх знаннях і здібностях, тобто формуванню самооцінки. А це одних позбавляє зайвої самовпевненості і самозаспокоєності, а інші починають ясно усвідомлювати свої недоліки.

Оскільки контроль має велике значення для освітнього процесу на уроках фізичної культури та зумовлений оцінюванням рівня розвитку навчальних досягнень, а тому він повинен бути об'єктивним, що залежить від застосування його інструментів, тобто адекватних засобів і методів [50Бон]. Контроль застосовується для збору, аналізу та обробки інформації про результати освітньої діяльності учнівської молоді (її узагальнення, систематизацію та облік) завдяки порівнянню фактичного результату навчання з прогнозованим та на основі отриманих результатів освітнього процесу здійснюється відповідна корекція змісту уроків фізичної культури та робляться висновки щодо його ефективності.

Контроль на уроках фізичної культури здійснюється із застосуванням кількісних показників оцінювання рівня навчальних досягнень школярів, полягають у сформованості спеціальних знань, умінь, навичок, звички та

потреби у руховій активності та рівні розвитку рухових якостей. При цьому контроль відіграє велике значення у формуванні звички до систематичних занять фізичними вправами. Формування позитивної мотивації до раціонально організованих форм рухової активності в умовах закладу загальної освіти залежить від можливості отримання об'єктивної кількісної та якісної інформації про індивідуальний рівень формування рухових умінь і навичок та розвитку різних фізичних якостей.

Застосування оцінювання відіграє велику роль у модернізації системи фізичного виховання в основній школі, це позитивно відображається на її ефективності, оскільки сприяє підвищенню мотивації, наявності системи управління освітнім процесом з боку учителя, і, як наслідок, покращення фізичного стану учнівської молоді тощо [Тимошенко Дьоміна]. Дослідники звертають увагу, що на уроках фізичної культури здійснюється освітній процес, основним завданням якого є формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей школярів. Отже контроль навчальних досягнень учнівської молоді на уроках фізичної культури в умовах закладу середньої освіти дозволяє учителю вносити корективи в освітній процес.

Проведене дослідження формування культури рухів учениць основної школи зумовлює необхідність розробки критеріїв оцінювання навчальних досягнень школярів 8-9 класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури.

У процесі контролю і оцінювання успішності учениць основної школи на роках фізичної культури необхідно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості; враховувати індивідуальні особливості і темпи розвитку рухових здібностей школярів. Визначення практичного ефекту – динаміки рухових якостей та корегувати різні відхилення у стані здоров'я можна здійснювати завдяки оцінюванню рухової підготовленості учнівської молоді на уроках фізичної культури. Це в свою чергу дає змогу не тільки оцінити

ефективність змісту занять фізичними вправами, але й рухові досягнення дівчат 14-15 років.

На уроках фізичної культури обов'язковим має бути оцінювання навчальних досягнень з урахуванням позитивного відношення до занять фізичними вправами, корекції стану здоров'я та визначення рухової підготовленості учнівської молоді. Проте велике значення має те, щоб кількість контрольних вправ для оцінювання рухової підготовленості школярів та педагогічних тестів були об'єктивними, надійними, інформативними та адаптованими до індивідуальних можливостей тих, хто навчається. При оцінюванні рухової підготовленості пріоритетним має бути динаміка результатів складання нормативів протягом навчального року, а не його фактичний результат. Це дає можливість об'єктивно оцінювати навчальні досягнення та враховувати індивідуальні рухові можливості учнівської молоді, а не спиратися на шаблонні оцінки рівня їх підготовленості. Визначення рівня розвивального ефекту та об'єктивність оцінювання рухової підготовленості залежать від відбору прийнятних критеріїв або вимірювальних шкал.

Вправи для формування постави школярів 8-9 класів передбачає розвиток витривалості м'язів черевного пресу, координованості рухів, статичної рівноваги, пластичності рухів тіла, відчуття ритму, статична сила м'язів спини і черевного пресу, гнучкість в попередньому вузлі хребта, здібність до довільного розслаблення м'язів.

Залежність сформованості культури рухів від рівня прояву різних рухових якостей учениць основної школи з порушеннями постами, що визначені у нашому дослідження, а також недосконалість існуючих у навчальній програмі з фізичної культури контрольних нормативів і вимог до освітніх досягнень школярів 8-9 класів обумовлюють важливість перегляду критеріїв оцінки навчальних досягнень, взагалі і рухових якостей, зокрема.

у словнику іншомовних слів критерій, на думку О. Мельничука [280, с. 305], трактується як «мірило для визначення, оцінки предмета, явища;

ознака, взята за основу класифікації. У тлумачному словнику сучасної української мови визначено, що критерій – це підстава для оцінки, визначення або класифікації чогось [384, с. 588]. За даними В. Фрицюка «критерій – це ознака, на основі якої оцінюються явища педагогічної діяльності» [532, с. 55]. Критерії, як вказує Г. Селевко [465], розробляються для класифікації різноманітних явищ або предметів, а також для прийняття рішень про: правдоподібність гіпотези; ступінь досягнення поставлених цілей і вирішення поставлених завдань. При цьому Г. Пономарьова [422, с. 214], критерієм вважає «ознаку, на підставі якої здійснюється оцінювання, визначення або класифікація будь-якого явища, процесу, діяльності». На думку О. Отравенко [401], критерії виступають відповідним індикатором, на підставі яких проводиться оцінка динаміки та результативності експериментальних досліджень.

Об'єктивність оцінювання та ефективність визначення результату навчання забезпечують вибір прийнятних критеріїв чи вимірювальних шкал. У педагогіці під критеріями розуміють певні властивості, ознаки чи якості, що дозволяють дослідити якість освіти і виховання; мірила, що дозволяють проводити діагностику навчальних досягнень [9; 167].

Процес, що заснований на порівнянні навчальних досягнень учнів з чітко визначеними критеріями, що відповідають цілям і змісту освіти називається критеріальним оцінюванням. Багато науковців вважають, що критерії повинні відповідати певним вимогам. Так, на думку І. Ісаєва [171, с. 65–70], критерії повинні відповідати наступним вимогам: об'єктивність; відображення суттєвих ознак явища, охоплення його типових сторін конкретного явища; відображення того, що вимірює дослідник; мають розкриватися через низку показників, на основі яких можна встановити ступінь вираженості критерію; повинні відображати динаміку якості, що вимірюється у часі та просторі.

За допомогою критеріїв, як вважають І. Грибовська, М. Данилевич та О. Жданова [385], можна налагодити зв'язки між усіма компонентами

досліджуваної проблеми. При цьому на думку цих науковців головними з-поміж обраних критеріїв має бути фізичний розвиток, стан функціонування основних систем організму, рівень фізичної працездатності. У професійній фізкультурній освіті багато вчених, зокрема, О. Ахвердова та В. Магін [17] у якості критеріїв виділяють мотиваційний, когнітивний, емоційний, комунікативно-діяльнісний, вольовий.

Узагальнюючи дані різних наукових джерел у нашому дослідженні під поняттям «критерій» розглядається певний еталон чи мірило, за яким аналізується інтерес школярів 8-9 класів до уроків фізичної культури (мотиваційно-ціннісна сфера), рівень засвоєння спеціальних знань (когнітивна сфера), сформованості умінь, навичок, рухових якостей і динаміка стану здоров'я учнівської молоді (процесуальна сфера). При цьому критеріями є загальноприйняті в науці визначення, репрезентовані як ознаки, засоби перевірки, які дають можливість здійснювати оцінку процесу й результату дослідження [82, с. 245].

На етапі реформування шкільної освіти особливо важливим є забезпечення необхідних умов для збереження здоров'я та повноцінного всебічного фізичного розвитку учнівської молоді, задоволення біологічної потреби дитячого організму в русі, формуванню стійкої звички та інтересу до дотримання здорового способу життя. Оцінювання успішності учениць основної школи з фізичної культури необхідне для відстеження особистісного та рухового розвитку дівчат у динаміці показників фізичного стану та мотивації.

Щодо завдань освітнього процесу з фізичної культури закладів середньої освіти, зокрема формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави, враховуючи провідні фактори, що здійснюють вплив на його ефективність та керуючись необхідністю комплексного підходу визначено об'єктивні критерії оцінювання навчальних досягнень школярів:

- мотиваційний критерій передбачає систематичне відвідування уроків фізичної культури, озброєність знаннями щодо значущості занять фізичними вправами, дотримання правил особистої гігієни (здорове харчування, проведення ранкової гімнастики, режим дня, водні процедури тощо);

- діяльнісний критерій полягає у визначенні сформованості культури рухів, рівня розвитку рухових якостей, динаміки корекції постави.

Результати проведеного дослідження дали можливість визначити критерії оцінювання мотивації до занять фізичними вправами, сформованості культури рухів та постави учениць на уроках фізичної культури. При цьому трудність визначення останнього критерія полягала в тому, що порушення постави має декілька видів. Саме тому їх взємозалежність та взаємозв'язок обумовлюють важливість враховувати усі компоненти – вид заворюваності постави та рівень сформованості культури рухів. Оскільки, оцінка лише одного з цих складових не дасть можливість здійснити об'єктивну оцінку рівня підготовленості учениць основної школи.

Наявність відповідних показників, дає можливість якісно або кількісно оцінювати стійкі властивості досліджуваного об'єкта, що характеризує дієвість будь-якого критерію оцінювання. При цьому головними характерними властивостями показника є конкретність, об'єктивність, діагностичність, однозначність та інформативність, що дають можливість використовувати його для визначення та обліку. Також показники дозволяють оцінювати динаміку розвитку досліджуваного об'єкта чи явища, тобто показник дає можливість оцінювати результати освітнього процесу.

Система тестів і нормативів є зручними критеріями і показниками оцінки як рівня, так і динаміки результату процесу фізичного виховання, за якими можна оцінити його ефективність. При цьому вони мають строго відповідати його цілям і завданням на кожному етапі шкільної освіти, а тому враховувати стан здоров'я, вікові та індивідуальні особливості тих, хто навчається, а також не вимагати граничних фізичних навантажень.

Побудова освітнього процесу на уроках фізичної культури буде вважатися методично грамотною, коли застосовується раціональний підхід до оцінки індивідуального психофізичного розвитку учениць основної школи. Вид та стан постави школярки у найбільшій мірі впливає на розвиток рухових якостей взагалі, формування культури рухів, зокрема. При цьому важливо урахувати індивідуальні психофізичні показники розвитку організму кожної дівчини.

Таким чином, розробка системи об'єктивного оцінювання сформованості культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури дає можливість ефективно реалізовувати завдання розробленої методики. Для оцінки культури рухів школярок розроблено контрольні нормативи і рухові тести з урахуванням порушення їх постави.

Застосовувалися рухові тести і контрольні вправи, що не вимагають особливих умов для виконання та прості за своїм характером. Обрані тести дають можливість проаналізувати специфіку уроків фізичної культури з дівчатками, які мають порушення постави та дозволяють перевірити ефективність запропонованої методики. При цьому, розроблені критерії оцінювання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави дають можливість здійснювати об'єктивну оцінку, оскільки враховують індивідуальні можливості школярок.

Головним показником ефективності є не стільки якісний показник, що виражається рівнем сформованості культури рухів, скільки його динаміка впродовж навчального року. Тому при оцінюванні навчальних досягнень тих, хто займається, на уроках фізичної культури, визначали динаміку сформованості культури рухів, інформативною при цьому динамікою вважалось корекція постави та підвищення рівня культури рухів: з низького аж до високого.

Отже, обрані методи оцінювання мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів освітнього процесу дають можливість визначити

його ефективність, оцінити навчальні досягнення та визначити динаміку корекції порушень постави під час занять фізичними вправами учениць основної школи.

Основною метою контролю за сформованістю культури рухів школярок 8-9 класів з порушенням постави є дослідження якості реалізації процесу рухової підготовки, рівня відповідності сформованості культури рухів руховим можливостям учнівської молоді.

Педагогічний контроль в освітньому процесі взагалі, як стверджують Ю. Бабанський, Є. Перовський, В. Онищук, М. Ярмаченко та ін [6], і на уроках фізичної культури, зокрема, виконує контролюючу, освітню, виховну, розвивальну, методичну функції.

1. Контролююча функція полягає у об'єктивному оцінюванні результатів занять – рівня рухової підготовленості тих, хто займається. Контролююча функція включає діагностику ефективності застосування методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави.

2. Навчальна функція визначається активізацією самоконтролю школярок 8-9 класів на уроках фізичної культури чи під час виконання домашніх завдань, дає можливість здійснювати самоаналіз власних досягнень дівчат 14-15 років у процесі раціонально організованої рухової діяльності.

3. Виховна функція характеризується інтересом учениць основної школи до уроків фізичної культури, вихованні стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами для формування правильної постави. Оцінювання забезпечує дисципліну та організовує розвивальну діяльність школярок завдяки об'єктивному контролю результатів навчальних занять, виявлення динаміки рівня сформованості культури рухів учениць основної школи.

4. Розвивальна функція визначається наявністю свідомого інтересу до рухової діяльності, розвитком правильної постави, морально-вольового виховання на уроках фізичної культури.

5. Методична функція полягає у корекції змісту навчальної діяльності під час формування культури рухів школярів 8-9 класів з порушенням постави відносно результатів педагогічного контролю.

Таким чином, запропоновано об'єктивні критерії оцінювання успішності дівчат 14-15 років, їх показники та рівні щодо завдань освітнього процесу з фізичного виховання закладів середньої освіти, зокрема формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави.

Закономірності формування культури рухів школярів 8-9 класів з порушенням постави мають велике значення для ефективності освітнього процесу і дають можливість об'єктивно оцінити ефективність упровадження розробленої методики. Так-як процес формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави передбачає застосування методу сполученої дії, зокрема, одночасний вплив на підвищення рівня рухової підготовленості школярів і формування правильної постави, що повинно бути включено в оцінку результату - рухової підготовленості дівчат 14-15 років, розроблено контрольні нормативи та педагогічні тести для оцінки показників розвитку різних рухових якостей і формування культури рухів з урахуванням порушення постави учениць основної школи. Рухові тести обиралися з урахуванням спрямованості дії фізичних вправ на формування культури рухів, а також зумовленістю формування правильної постави від інформативності рухових якостей.

Одним із завдань нашого дослідження є розробка критеріїв оцінки різних проявів рухових здібностей, що впливають на формування культури руху дівчат 14-15 років із порушенням постави: силова витривалість м'язів черевного пресу, силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, загальна координованість рухів, статична рівновага, пластичність рухів, відчуття ритму, гнучкість у поперековому

відділі, здібність довільного розслаблення м'язів (табл. 3.1), так і інтегрального показника культури рухів (табл. 3.2).

Для визначення Рівень розвитку різних показників прояву рухових здібностей і інтегрального показника культури рухів визначався за методикою В. М. Заціорського [], щодо визначення норм у фізичному вихованні і спорті: $x < x - 0,5\delta$ - низький рівень; $x - 0,25\delta \leq x \leq x + 0,25\delta$ - нижче середнього і вище середнього рівня; $x - 0,5\delta \leq x \leq x + 0,5\delta$ - середній рівень; $x > x + 0,5\delta$ - високий рівень. У випадку регресії результату, тобто, чим менший результат виконання вправи в умовних одиницях, тим вище рівень її виконання, наступна градація: $x < x + 0,5\delta$ - низький рівень; $x + 0,25\delta \leq x \leq x - 0,25\delta$ - нижче середнього і вище середнього рівня; $x + 0,5\delta \leq x \leq x - 0,5\delta$ - середній рівень; $x > x - 0,5\delta$ - високий рівень.

При визначенні індивідуальних показників сформованості культури рухів учениць 8 – 9 класів з порушенням постави важливе значення має урахування динаміки приросту цих показників. Оцінювання темпів зміни показників як різних рухових здібностей, так і інтегрального показника культури рухів в цілому слід проводити з урахуванням нелінійності необхідного підвищення результату у контрольних вправах і нормативах (при низькому початковому рівні приріст результату повинен бути більшим, при високому - меншим).

За модифікованою формулою С. Броді [151; 155], визначалися темпи приросту як показників різних рухових здібностей, так і інтегрального показника культури рухів учениць основної школи з порушенням постави від одних контрольних тестувань до інших:

$$ТПРП = \frac{(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)} \times 100\%,$$

де ТПРП - темпи приросту, V_1 и V_2 - відповідно вихідний та кінцевий результати тестування, 100 и 0,5 – константні величини.

За динамікою приросту показників різних рухових здібностей і інтегрального показника культури рухів можна судити про ефективність

Таблиця 3.1

**Критерії оцінювання рухових здібностей учнів 8-9 класів
з порушеннями постави**

Показник, од. вим.	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
14 років					
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	< 15,0	15,1 – 16,0	16,1 - 17,9	18,08 – 18,9	19,0 >
Силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	< 18,9	19,1 -19,9	20,1 - 21,9	22,0 – 22,9	23,0 >
Статична рівновага	< 6,0	6,1 – 7,0	7,1 - 7,9	8,0 – 8,9	9,0 >
Пластичність рухів	< 2,0	2,1 - 2,4	2,5 - 2,9	3,0 – 3,4	3,5 >
Відчуття ритму	< 2,5	2,6 -3,0	3,1 - 3,4	3,5 – 3,9	4,0 >
Гнучкість у поперековому відділі	< 6,0	6,1 – 7,0	7,1 - 7,9	8,0 – 8,9	9,0 >
Здатність до довільного розслаблення м'язів	< 0,8	0,9 - 1,2	1,3 - 1,5	1,6 – 1,9	2,0 >
15 років					
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	< 18,0	18,1 - 19,0	19,1 - 19,9	20,0-20,9	21,0 >
Силова витривалість м'язів	< 22,0	22,1 – 23,0	23,1 – 23,9	24,1 – 24,9	25,0 >

спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів					
Статична рівновага	< 7,02	7,1 – 8,0	8,1 - 8,9	9,1 – 9,9	10,0 >
Пластичність рухів	< 2,0	2,1 - 2,3	2,4 - 2,6	2,7 – 2,9	3,0 >
Відчуття ритму	< 3,5	3,6 – 4,0	4,1 - 4,4	4,5 – 4,9	5,0 >
Гнучкість у поперековому відділі	< 8,0	8,1 – 9,0	9,1 – 9,9	10,0 – 10,9	11,0 >
Здатність до довільного розслаблення м'язів	< 1,2	1,3 - 1,5	1,6 - 1,8	1,9 – 2,1	2,2 >

впровадженої методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави та здійснювати корекцію правильної постави школярки. При цьому хорошим показником приросту результатів - є приріст

Таблиця 3.2

**Критерії оцінки інтегрального показника культури рухів
школярки 8 – 9 класів із порушенням постави**

Показник, од. вим.	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
8 клас					
Інтегральний показник культури рухів	< 2,3	2,4 – 2,7	2,8 - 3,1	3,2 – 3,5	3,6 >
9 клас					
Інтегральний показник культури рухів	< 2,5	2,6 – 2,9	3,0 - 3,3	3,4 – 3,7	3,8 >

на 12%-14%.

Мотиваційний компонент (бажання займатися фізичними вправами, формувати правильну поставу), морально-вольові якості (витримка, впевненість у своїх силах тощо), а також адаптивні можливості організму

мають достовірну динаміку покращення приросту рухових здібностей, у тому числі, і інтегрального показника культури рухів.

В освітньому процесі закладів середньої освіти залежно розрізняють чотири рівні оволодіння матеріалом, засвоєння цього та вміння оперувати ним: низький (1-2 бали), нижче середнього (3-4 балів), середній (5-7 балів), вище середнього (8-10 балів) та високий (11-12 балів). Критерії оцінки дають можливість визначати навчальні досягнення школярів за 12-бальною шкалою оцінювання.

У роботі виділено три рівні навчальних досягнень учениць 8 – 9 класів: низький, середній, високий, які дають можливість вирішувати завдання, у процесі фізичного виховання школярів та орієнтуватися на необхідність комплексної оцінки його результату. Розроблені якісні характеристики дозволяють об'єктивно оцінити результат упровадження методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави та дають можливість досягти повної визначеності у встановленні того чи іншого рівня.

Високий рівень навчальних досягнень (9 - 12 балів) включає високу мотивацією до занять фізичними вправами, систематичні відвідування уроків фізичної культури (не менше 75%), необхідність формування правильної постави; високим або вищим за середній рівнем розвитку рухових здібностей й інтегрального показника культури рухів та позитивною їх динамікою протягом навчального року, самостійні заняття фізичними вправами для формування культури рухів з метою корекції стану постави.

Середній рівень навчальних досягнень (5 - 8 балів) оцінюється достатньою систематичністю відвідування уроків фізичної культури (не менше 50%); потребою до самостійних занять фізичними вправами; умінням використовувати фізичні вправи для формування культури рухів та корекції правильної постави, середнім рівнем розвитку рухових здібностей, інтегрального показника культури рухів та стабільністю їх результатів протягом навчального року.

Низький рівень навчальних досягнень (1 - 4 бали) обумовлюється

низькою мотивацією до занять фізичними вправами; не великою систематичністю відвідування уроків фізичної культури (більше 50% пропусків без поважних причин); нижчим за середній та низьким рівнем розвитку рухових здібностей, інтегрального показника культури рухів та погіршенням цих результатів протягом навчального року.

Отже, нами розроблено систему педагогічного контролю для оцінки рівня сформованості культури рухів школярів, які мають порушення постави з урахуванням віку.

3.2. Ефективність впровадження методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави у процесі фізичного виховання

Аналіз наукової літератури встановив, що покращення будь-якого освітнього процесу зумовлюється пошуком і використанням сучасних або модернізованих традиційних науково обґрунтованих спеціально впорядкованих форм організації занять, методів і засобів, спрямованих на досягненні поставлених у ньому завдань.

Реалізація завдань упровадження ідей Нової української школи потребує від педагогів осмислених змін своєї свідомості через активне використання нових (оновлених) освітніх підходів до навчання фізичної культури з початкової до основної школи, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учня. Саме в цей шкільний період фізичне виховання учнівської молоді слід спрямовувати на свідоме (вдумливе) ставлення їх до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення передачі рухового досвіду від старшого покоління до молодшого, успадкування характерних національних цінностей завдяки збереженню народних традицій

та звичаїв, удосконалення пошуку шляхів, форм і засобів використання систем фізичного виховання учнів

Фізична культура спрямована на розв'язання таких специфічних завдань: формування у здобувачів освіти високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання; забезпечення всебічної фізичної підготовки; професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності; формування усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Рівень занять фізичною культурою здобувачів освіти значною мірою залежатиме від результативності запровадження нових методів навчання, які ґрунтуються на сучасних дидактичних принципах. Окрім нових методів, на ефективність цього процесу впливають ставлення здобувача освіти до процесу занять фізичною культурою, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, вміння чи невміння долати труднощі.

На сьогоднішній день ефективність системи шкільного фізичного виховання недостатня щодо формування мотивації, підвищення рівня навчання рухових умінь і навичок, розвитку рухових якостей, зміцнення стану здоров'я учнівської молоді. Досі залишається не до кінця вирішеною суперечність, яка існує на цей момент між соціальною потребою у здоровій гармонійно розвинутої молоді й складністю її задоволення традиційними методами і засобами фізичної культури. Деякі дослідження указують на необхідність застосування популярних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності разом з новітніми технологіями під час організації освітнього процесу на уроках фізичної культури, що можуть підвищити зацікавленість учнівської молоді до занять фізичними вправами, сприятимуть дотриманню здорового способу життя, формуванню культури рухів, а у деяких випадках корекції фізичного стану школярів.

Встановлено, що урочна форма є найбільш прогресивною формою організації занять з фізичного виховання у закладах середньої освіти яка у поєднанні педагогічного колективу школи, працівників позашкільних закладів освіти та батьків сприяє ефективному вирішенню поставлених у суспільстві завдань [1]. Максимальне наближення змісту, засобів, методів та форм рухової підготовки до індивідуально прийнятних для кожного учня та створення адекватної системи оцінювання навчальних досягнень являються тими чинниками, що зумовлюють удосконалення системи фізичного виховання у закладах середньої освіти є. Тому одним із сучасних і перспективних напрямків удосконалення освітнього процесу, який базується на оновленні змісту занять традиційними видами фізичних вправ шляхом включення додаткових засобів є розробка і апробація науково обґрунтованих методик розвитку рухових здібностей учнівської молоді, взагалі, і культури рухів учнів з порушенням постави, зокрема.

Завдання підвищення якості освітнього процесу, що полягає в отриманні освітнього, виховного та оздоровчого ефектів має вирішуватися завдяки розробці і застосування нового змісту, засобів та методів фізичного виховання учнівської молоді. На уроках фізичної культури ефективність упровадження в освітній процес будь-якої нової технології чи методики визначається порівнянням отриманого результату, а також реалізації поставлених завдань, що передбачає оцінювання успішності учениць основної школи з порушенням постави, врахування динаміки різних показників рухових здібностей, інтегрального показника культури рухів на підвищення яких спрямована нова методика. Якщо результат освітнього процесу, що отриманий внаслідок апробації методики відповідає очікуваному чи перевищує його, то її вважають ефективною. Щодо перевірки ефективності впровадження методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави вивчалася динаміка показників мотивації, різних рухових здібностей та корекції порушень постави тих, хто займається.

Проведено формувальний етап педагогічного експерименту на уроках фізичної культури у закладах середньої освіти з метою впровадження методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави та дослідно-експериментальної перевірки її ефективності.

На уроках фізичної культури та під час організації позаурочної форми визначалась ефективність застосування авторської методики для формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави шляхом порівняння динаміки показників розвитку різних рухових здібностей та корекції порушення постави школярок 8 – 9 класів наприкінці педагогічного експерименту. Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік на базі загальноосвітніх шкіл м. Києва.. В експерименті брали участь учениці 8 - 9 класів, які були поділені на контрольні (КГ) та експериментальні (ЕГ) групи відповідно віку. Всього 2 контрольні групи та 2 експериментальні групи.

На початку педагогічного експерименту під час проведення дослідження були отриман середньостатистичні результати, які в учнів ЕГ та КГ не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками.

До КГ входили учні, у яких розвиток рухових здібностей, в тому числі і культура рухів розвивалися за типовими, традиційними методиками. ЕГ склали учні, навчання яких здійснювалося за спеціально розробленою авторською методикою.

Розбіжності між показниками розвитку різних рухових здібностей, інтегральним показником культури рухів та станом постави учнів контрольної та експериментальної груп під час проведення попереднього дослідження були відсутні. Відбір дівчат до груп здійснювався за результатами тестування по всім трьом групам показників з дотриманням вимог однорідності та репрезентивності.

Достатність вибірки експериментальної та контрольної груп досліджувався за формулою М.О. Масальгіна [121]:

$$\varepsilon = \frac{1,96 \times m_{\bar{x}}}{\bar{x}} \leq 0,05.$$

До початку експерименту між ученицями контрольної і експериментальної груп була відсутня достовірна відмінність ($p > 0,05$) за показниками розвитку рухових здібностей, інтегральним показником культури рухів та станом постави учениць основної школи. Відбір учнів до складу КГ та ЕГ здійснювався довільним способом.

Внаслідок впровадження в освітній процес з фізичної культури учнів початкової школи з порушенням постави методики розвитку координаційних здібностей відбулися позитивні зміни у фізичному розвитку організму, показників різних проявів координаційних здібностей і загальної координації рухів.

У процесі педагогічного експерименту у дівчат експериментальної і контрольної груп спостерігалися позитивні зміни у деяких показниках, але під впливом авторської методики в учнів експериментальної групи у порівнянні із контрольною групою відбулися більш вагомні зміни (табл. 3.3-3.6).

Так, у дівчат 14 років експериментальної групи, які мають порушення постави (сутулість) показник силової витривалості м'язів черевного пресу достовірно покращився на 11 %, у школярок 15 років – на 7,9 %, тоді як у контрольній групі цей результат збільшився у дівчат 14 років і 15 років відповідно лише на 15,2% і 12,1% (табл. 3.3). Така закономірність характерна для показників силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), пластичності рухів. У дівчат експериментальної групи показник силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі) збільшився достовірно відповідно у 14 років на 8,2%, у 15 років на – 6,7%, показник пластичності рухів у восьмикласниць експериментальної групи покращився на 17,5 %, у дев'ятикласниць – на 6,7 %, тоді як у контрольній групі показник силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на

Динаміка показників рухових здібностей школярів 8-9 класу з порушенням постави (сутулість) наприкінці педагогічного експерименту

Функціональні індекси	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст пок-ка	p
		до експерим.	після експерим.		
8 клас					
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	КГ	16,9 ±0,7	17,8±0,4	5,2	p≥0,05
	ЕГ	17,1 ±0,9	19,1±0,6	11,0	p≤0,05
Силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	КГ	21,3 ±0,6	22,3±0,8	4,6	p≥0,05
	ЕГ	21,1±0,5	22,9,0±0,7	8,2	p≤0,05
Статична рівновага	КГ	7,7 ±0,3	8,2±0,4	6,3	p≥0,05
	ЕГ	7,8±0,4	8,5±0,5	8,5	p≥0,05
Пластичність рухів	КГ	2,7 ±0,09	2,9±0,16	7,1	p≤0,05
	ЕГ	2,6±0,15	3,1±0,18	17,5	p≤0,05
Відчуття ритму	КГ	3,4 ±0,13	3,5±0,15	2,9	p≥0,05
	ЕГ	3,3±0,12	3,4±0,21	3,0	p≥0,05
Гнучкість у поперековому відділі	КГ	7,4 ±0,2	7,9±0,4	6,5	p≥0,05
	ЕГ	7,6±0,3	8,0±0,5	5,1	p≥0,05
Здатність до довільного розслаблення м'язів	КГ	1,5 ±0,14	1,6±0,19	6,5	p≥0,05
	ЕГ	1,4±0,12	1,5±0,22	6,9	p≥0,05
9 клас					
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	КГ	19,4 ±0,3	19,8±0,5	2,1	p≥0,05
	ЕГ	19,5 ±0,4	21,1±0,6	7,9	p≤0,05

Силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів)	КГ	23,5 ±0,5	24,3±0,8	3,3	p≥0,05
	ЕГ	23,3±0,6	24,9±0,7	6,7	p≤0,05
Статична рівновага	КГ	8,5 ±0,3	8,9±0,4	4,6	p≥0,05
	ЕГ	8,4±0,4	9,9±0,7	16,5	p≥0,05
Пластичність рухів	КГ	2,4 ±0,15	2,7±0,16	11,8	p≤0,05
	ЕГ	2,5±0,17	2,9±0,18	14,8	p≤0,05
Відчуття ритму	КГ	4,3 ±0,13	4,4±0,15	2,3	p≥0,05
	ЕГ	4,2±0,12	4,5±0,21	6,8	p≥0,05
Гнучкість у поперековому відділі	КГ	9,4 ±0,2	9,9±0,4	5,2	p≥0,05
	ЕГ	9,5±0,3	10,8±0,5	12,9	p≤0,05
Здатність до довільного розслаблення м'язів	КГ	1,6 ±0,14	1,7±0,19	6,1	p≥0,05
	ЕГ	1,7±0,12	1,8±0,16	5,7	p≥0,05

животі) у школярів 14 років і 15 років покращився відповідно лише на 4,6 % і 3,3 %. Щодо показника пластичності рухів, то у контрольній групі дівчат 8 класу він збільшився лише на 7,1 %, у 9 класі – на 11,8%. Також слід відмітити, що у дівчат 15 років експериментальної групи достовірно покращився показник гнучкості у поперековому відділі, а саме на 12,9 %, тоді як у контрольній групі це покращення спостерігається не значимим: лише на 5,2 %. Динаміка всіх інших показників не залежно від віку у експериментальній і контрольній групах хоча і мають позитивні зміни, однак вони не достовірні.

у дівчат 14 років експериментальної групи, які мають порушення постави (сколіоз) показник силових витривалості м'язів черевного пресу достовірно покращився на 13,8 %, у школярів 15 років – на 7,5 %, тоді як у контрольній групі цей результат збільшився у дівчат 14 років і 15 років

відповідно лише на 3,52% і 1,5% (табл. 3.4).

Така закономірність стосується показників пластичності рухів, де також спостерігається достовірне покращення у дівчат 14 і 15 років експериментальної групи на 18,9 % і 15,4% відповідно, а у контрольній групі зміна цих показників не значна лише на 3,9 % у школярок 8 класу і на 8,3 % - 9 класу. Також у дівчат 15 років експериментальної групи встановлено достовірні зміни показника, що характеризує силову витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), а саме, на 5,8 %, тоді як у контрольній групі лишена 2,9 %. Щодо інших показників, то як у експериментальній групі, так і у контрольній групі двох вікових періодів, тло відбулися незначні покращення.

Інтегральний показник культури рухів у дівчат 14 і 15 років, які мають порушення постави (сутулість) експериментальної групи достовірно збільшився на 15,4% і 17,6 % відповідно (табл. 3.5), тоді як у контрольній

Таблиця 3.4

Динаміка показників рухових здібностей школярок 8-9 класу з порушенням постави (сколіоз) наприкінці педагогічного експерименту

Функціональні індекси	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$		% приріст показника	p
		до експерим.	після експерим.		
8 клас					
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	КГ	17,0 ±0,6	17,6±0,5	3,5	p≥0,05
	ЕГ	16,9 ±0,8	19,4±0,7	13,8	p≤0,05
Силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	КГ	21,4 ±0,6	22,5±0,8	5,0	p≥0,05
	ЕГ	21,2±0,5	22,4 ±0,6	5,5	p≥0,05

Статична рівновага	КГ	7,7 ±0,3	8,0±0,4	3,8	p≥0,05
	ЕГ	7,8±0,4	8,2±0,2	5,0	p≥0,05
Пластичність рухів	КГ	2,5 ±0,06	2,6±0,11	3,9	p≤0,05
	ЕГ	2,4±0,1	2,9±0,14	18,9	p≤0,05
Відчуття ритму	КГ	3,3 ±0,12	3,4±0,11	2,8	p≥0,05
	ЕГ	3,4±0,12	3,5±0,21	2,9	p≥0,05
Гнучкість у поперековому відділі	КГ	7,6 ±0,4	7,8±0,3	2,6	p≥0,05
	ЕГ	7,5±0,2	8,3±0,4	10,1	p≤0,05
Здатність до довільного розслаблення м'язів	КГ	1,3 ±0,12	1,5±0,18	14,3	p≥0,05
	ЕГ	1,4±0,13	1,6±1,2	13,3	p≥0,05
9 клас					
Силова витривалість м'язів черевного пресу, 30 с/ разів	КГ	19,6 ±0,3	19,9±0,5	1,5	p≥0,05
	ЕГ	19,4 ±0,4	20,9±0,6	7,5	p≤0,05
Силова витривалість м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), разів	КГ	23,7 ±0,5	24,4±0,8	2,9	p≥0,05
	ЕГ	23,5±0,6	24,9±0,7	5,8	p≤0,05
Статична рівновага	КГ	8,6 ±0,3	8,8±0,4	2,3	p≥0,05
	ЕГ	8,5±0,5	9,4±0,7	10,1	p≥0,05
Пластичність рухів	КГ	2,3 ±0,13	2,5±0,17	8,3	p≤0,05
	ЕГ	2,4±0,14	2,8±0,16	15,4	p≤0,05
Відчуття ритму	КГ	4,4±0,14	4,5±0,16	2,2	p≥0,05
	ЕГ	4,3±0,11	4,6±0,23	6,7	p≥0,05
Гнучкість у поперековому відділі	КГ	9,3 ±0,2	9,7±0,5	4,2	p≥0,05
	ЕГ	9,4±0,4	10,9±0,7	14,8	p≤0,05

Здатність до довільного розслаблення м'язів	КГ	1,6 ±0,13	1,7±0,17	6,0	p≥0,05
	ЕГ	1,5±0,14	1,6±0,18	6,5	p≥0,05

групі цей показник покращився не значно на 6,7 % у школярок 8 класу і на 8,9% в учениць 9 класу. Така ж динаміка спостерігається і у школярок із порушенням постави (сколіоз) (табл.3.6). Так у дівчат 14 років цей показник достовірно покращився на 14,9 %, а у школярок 15 років – на 15,3 %. Щодо контрольної групи, то цей показник збільшився не значно лише на 6,5 % і 6,2% відповідно в учениць 8 і 9 класів.

Таблиця 3.5

Динаміка інтегрального показника культури рухів школярок 8 - 9 класів з порушенням постави (кіфоз) наприкінці педагогічного експерименту

Функціональні індекси	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	p
		до експерим.	після експерим.		
8 клас					
Інтегральний показник культури рухів	КГ	2,9±0,17	3,1±0,18	6,7	p≥0,05
	ЕГ	3,0±0,18	3,5±0,19	15,4	p≤0,05
9 клас					
Інтегральний показник культури рухів	КГ	3,2±0,19	3,5±1,18	8,9	p≥0,05
	ЕГ	3,1±0,12	3,7±0,19	17,6	p≤0,05

Так-як у школярок спостерігаються дефекти постави, що мають набутий характер, тому важливим є визначення впливу розробленої методики на корекцію стереотипу постави за допомогою дозованих фізичних навантажень різної спрямованості. У процесі застосування спеціальних

методик виявлено, що наприкінці педагогічного експерименту кількість учениць 8 – 9 класів, які мають різні порушення у розвитку постави в середньому зменшилась на 11,2% (з 28,4% до 17,2%). При цьому серед дівчаток, які мають кіфотичну поставу ці показники становлять 6,7% (з 23,0% до 16,3%), а серед учениць із сколіотичною поставою – 3,6% (з 5,6% до 2,0%). За допомогою візуальної оцінки постави учениць основної школи були підтвержені результати соматометрії.

Також у роботі нами виявлені показники психоемоційного стану САН з метою визначення емоційного стану учениць 8 – 9 класів, при цьому встановлено статистично достовірну динаміку в експериментальній групі (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Характеристики психоемоційного стану школярок 14 – 15 років, які мають порушення постави, до та після педагогічного експерименту

Показники емоційного стану	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	P
		до експерименту	після експерименту		
14 років					
Самопочуття	К	3,7	3,9	5,3%	$p \geq 0,05$
	Е	3,6	4,4	20,0%	$p \leq 0,05$
Активність	К	4,3	4,4	2,3%	$p \geq 0,05$
	Е	4,4	4,8	8,7%	$p \leq 0,05$
Настрій	К	3,9	4,0	2,7%	$p \geq 0,05$
	Е	3,6	5,1	34,5%	$p \leq 0,05$
15 років					
Самопочуття	К	3,3	3,4	2,9%	$p \leq 0,05$
	Е	3,1	4,0	25,3%	$p \geq 0,05$

Активність	К	3,4	3,5	2,8%	$p \geq 0,05$
	Е	3,2	4,9	41,9%	$p \leq 0,05$
Настрій	К	3,4	3,6	5,7%	$p \geq 0,05$
	Е	3,5	4,5	25,0%	$p \leq 0,05$

З'ясовано, що середньостатистичні результати самопочуття, настрою і активності у дівчаток 8 класу КГ покращились на 5,3%, 2,3%, 2,7% відповідно при $p \leq 0,05$, у школярок ЕГ дані показники значно покращилися: 20,0%, 8,7% та 34,5% відповідно при $p \leq 0,05$. У дівчат 9 класу риповторному проведенню методики були отримані наступні результати: контрольна група – самопочуття – 2,9%, активність – 2,8%, настрої – 5,7% при $p \leq 0,05$, дівчата експериментальної групи показали значно кращі результати 25,3%, 41,9%, 25,0% відповідно при $p \leq 0,05$.

Отже, середньостатистичні показники суб'єктивної оцінки психоемоційного емоційного стану в кінці педагогічного експерименту у дівчаток 14 – 15 років експериментальної групи статистично достовірно покращилися на відміну від досліджуваних школярок цього вікового періоду контрольної групи. Виходячи з теоретичного осмислення особливостей становлення емоційної сфери школярок 14-15 років, аналізу даних, отриманих у результаті нашого дослідження, важливим є створювати умови, які можуть мати сприятливий вплив на становлення емоційної сфери. Зокрема, сприяти розвитку та сформованості позитивної емоційної сфери, зокрема такої, яка враховує індивідуальні особливості розвитку школярки.

Таким чином, середньостатистичні показники оцінки різних порушень постави, рухових здібностей та інтегрального показника культури рухів в кінці педагогічного експерименту як у дівчат 8 класу, так і в учениць 9 класу експериментальної групи мають статистично достовірне покращення на відміну від їх одноліток контрольної групи (табл 3.7).

Динаміка інтегрального показника культури рухів школярів 8 - 9 класів з порушенням постави (сколіоз) наприкінці педагогічного експерименту

Функціональні індекси	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	p
		до експерим.	після експерим.		
8 клас					
Інтегральний показник культури рухів	КГ	3,0±0,13	3,2±0,15	6,5	p≥0,05
	ЕГ	3,1±0,11	3,6±0,16	14,9	p≤0,05
9 клас					
Інтегральний показник культури рухів	КГ	3,1±0,12	3,3±1,17	6,2	p≥0,05
	ЕГ	3,0±0,13	3,5±0,18	15,3	p≤0,05

Формування правильної постави, її профілактика та корекція – одне з найважливіших завдань фізичного виховання дітей шкільного віку. Оскільки в силу високого навчального навантаження в школі, інтенсифікації освітнього процесу, тривалого статичного навантаження на поперековий відділ хребта дівчаток під час сидіння за партами, невідповідності організації фізичного виховання стану детренованості організму учениць середнього шкільного віку відбуваються зміни в структурі опорнорухового апарату, що призводять до порушень поставитому, то одним із завдань дослідження під час розробки і впровадження методики навчання культури рухів було підбір вправ, що позитивно впливали б на корекції постави школярів 14 – 15 років.

В наслідок проведеного формувального етапу педагогічного експерименту, були отримані результати, які дають можливість стверджувати про ефективність розробленої методики формування культури рухів учениць основної школи з вадами постави (рис.3.1). При цьому

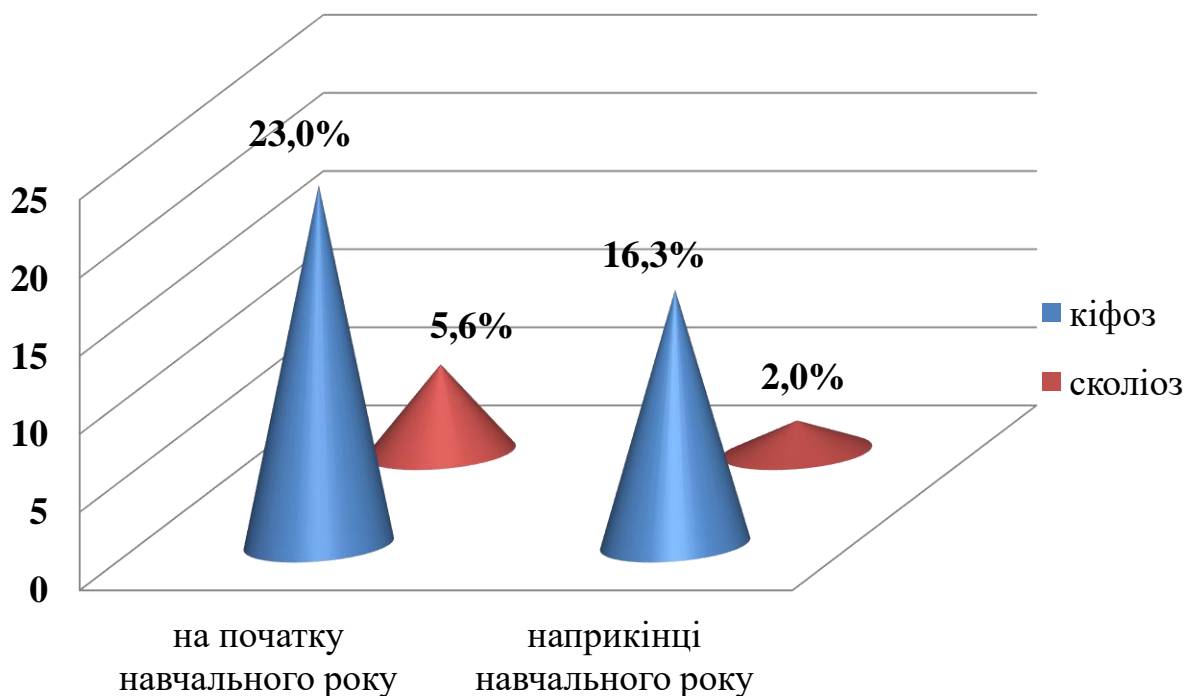


Рис. 3.1. Зміни порушень постави учениць основної школи наприкінці педагогічного експерименту

виявлено певні позитивні зрушення як у показниках різних проявів рухових здібностей та інтегрального показника культури рухів в цілому, так і у показниках, що характеризують стан постави завдяки цілеспрямованого впливу фізичних вправа з урахуванням віку та виду порушень постави.

Тому раціональна організація життя учениць 8 – 9 класів в школі та в сім'ї, дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ – все це сприятиме формуванню правильної постави школярок 14 – 15 років.

Висновки до третього розділу

1. У роботі обґрунтовано систему педагогічного контролю успішності учениць 8–9-х класів з порушенням постави шляхом комплексного

оцінювання рухових здібностей, динаміки приросту інтегрального показника культури рухів та зміни корекції дефектів постави. У роботі представлені критерії оцінювання успішності учениць основної школи з порушенням постави, які включали: сформованість мотиваційного компоненту (зацікавленість у відвідуванні уроків фізичної культури, у формуванні правильної постави і у самостійних заняттях фізичними вправами), морально-вольові якості (впевненість у своїх силах, рішучість тощо) та адаптивні можливості організму учениць 8 – 9 класів, які дозволяють вчителю не тільки якісно, а і кількісно оцінити успішність школярок.

2. Про ефективність запропонованої методики формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави свідчать отримані результати у процесі проведення формувального етапу педагогічного експерименту. Так, у дівчаток 8 – 9 класів експериментальної групи, які мають кіфотичну поставу виявилися достовірно вищі, ніж у контрольній групі, показники силової витривалості м'язів тулуба, силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), статичної рівноваги і пластичності рухів ($p < 0,05$). Крім цього, у школярок 9 класу експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі показники гнучкості у поперековому відділі наприкінці педагогічного експерименту, ніж у їх одноліток із контрольної групи ($p < 0,05$). Що стосується показників відчуття ритму і здатності до довільного розслаблення м'язів, у дівчаток експериментальної і контрольної груп, то вони протягом педагогічного експерименту змінилися не значно ($p > 0,05$).

Така динаміка спостерігається у школярок 8 – 9 класів експериментальної групи, які мають сколіотичну поставу. А саме, наприкінці експерименту виявлено достовірне покращення показників силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), пластичності рухів і гнучкості у поперековому відділі, тоді як у контрольній групі ці зміни були не значними ($p > 0,05$). Також встановлено достовірну динаміку показника силової витривалості м'язів тулуба учениць

9 класу експериментальної групи порівняно з контрольною групою, де цей показник змінився не достовірно ($p > 0,05$). Що стосується інтегрального показника культури рухів, то у школярів як 8 класу, так і 9 класу експериментальної групи, які мають кіфотичну і сколіотичну постави цей показник має достовірне покращення, тоді як у контрольній групі він також збільшився, однак не значно.

3. Встановлено, що використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи авторської методики формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави дає можливість вирішувати низку актуальних питань для нової української школи: підвищення рівня культури рухів і корекцію відхилень у розвитку постави. Показано, що після цілеспрямованого застосування фізичних вправа з урахуванням віку та виду порушень постави, дівчаток 14-15 років у середньому зменшилась на 11,2%. При цьому на 12,8% покращились показники, що відносяться до кіфотичної постави і 9,5 % зменшилась кількість учениць 8 – 9 класів, які мають сколіотичну поставу у різних варіантах вертикального викривлення хребта.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної педагогічної теорії та практики показав, що максимального оздоровчо-розвивального ефекту від занять фізичними вправами з учнями підліткового віку з ослабленим здоров'ям можна досягнути шляхом упровадження диференційованих рухових методик, розроблених з урахуванням функціональних порушень. Деформація постави характеризується асиметрією м'язового тону, ослабленням м'язів, котрі утримують правильне розташування центру мас тіла, через що спостерігаються зміни у біомеханічній структурі поз, рухів, ходи. Для дівчат характерне краще засвоєння якісних характеристик вправ, пластичності, координованості та гнучкості. Успішність швидкого і якісного навчання рухів визначається розвитком координаційних здібностей, формування навичок рухової культури. Постава є чинником, що впливає на красу та естетику рухів. Культура рухів формується у процесі індивідуального життя, однак молодший і середній шкільний вік є найбільш сприятливими, однак навчальними програмами з фізичної культури завдання формування культури рухів передбачається лише у початковій школі. Зважаючи на недостатню дослідженість, питання формування культури рухів дівчат середнього шкільного віку з відхиленнями у розвитку постави на уроках фізичної культури вимагає наукового пошуку.

2. Вивчено стан постави та рухові можливості дівчат 14-15 років. Учителі фізичної культури визначають важливе значення профілактики і корекції порушень постави школярів 8 – 9 класів за допомогою дозованих фізичних навантажень різної спрямованості. Виявлено, що 28,4% дівчат 14-15 років мають різні порушення постави, з яких 80,4% учениць мають сутулість (кіфотичну поставу), інші 19,6% школярів - сколіотичну поставу у різних варіантах вертикального викривлення хребта. Встановлено, що показники силової витривалості тулуба і спини, гнучкості у здорових дівчат достовірно

вищі ніж у їх ровесниць з порушеннями постави ($p \leq 0,05$), достовірної різниці у рівні пластичності рухів, рівноваги, довільного розслаблення м'язів і відчуття ритму здорових дівчат і в учениць з дефектами постави не виявлено ($p > 0,05$). Інтегральний показник культури рухів, що характеризується загальною координованістю рухів має не лише достовірну різницю між ученицями 8 і 9 класів, а і між здоровими школярками та їх ровесницями з дефектами постави ($p \leq 0,05$).

3. Зафіксовано достовірний зв'язок помірної сили між ступенем сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) та інтегральним показником культури рухів ($r = -0,47$ при $p \leq 0,05$). Також виявлено достовірні помірні кореляційні зв'язки між ступенем сколіотичної постави (вертикального відхилення хребта) та рівнем силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів) ($r = 0,41$ при $p \leq 0,05$), пластичності рухів ($r = -0,36$ при $p \leq 0,05$) та гнучкістю у поперековому відділі $r = 0,39$ при $p \leq 0,05$. Що стосується інформативних показників для кіфотичної постави (сутулість), то встановлено достовірний зв'язок помірної сили між кіфотичною поставою (сутулістю) та інтегральним показником культури рухів ($r = -0,42$ при $p \leq 0,05$, а також з показниками силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів) ($r = 0,47$ при $p \leq 0,05$), пластичності рухів ($r = 0,39$ при $p \leq 0,05$), статичної рівноваги $r = 0,43$ при $p \leq 0,05$ та силової витривалості м'язів тулуба $r = 0,34$ при $p \leq 0,05$.

4. Наявність інформативних показників для різних порушень постави, до яких відносяться рівень прояву інтегрального показника культури рухів, показників силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), пластичності рухів, статичної рівноваги та силової витривалості м'язів тулубу у дівчат 14-15 років лягли в основу розробки методики навчання культури рухів учениць основної школи з дефектами постави. Основною ідеєю цієї методики є цілеспрямований вплив на вестибулярний апарат за допомогою комплексу рухових вправ,

акцентованих на керування рухами в просторі в умовах статичних положень та під час руху. Зміст методики полягає у використанні методу сполученої дії на рухові здібності та корекцію м'язової асиметрії, що включає варіативне застосування фізичних навантажень, які пов'язані з точним відтворенням просторових, ритмічних, динамічних, пластичних характеристик статичних положень поз або рухів. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності формування культури рухів учениць основної школи з дефектами постави, а саме: стійка зацікавленість, звичка і потреба у здоровому способі життя та систематичних заняттях фізичними вправами; використання методу сполученої дії щодо розвитку рухових якостей та заходів щодо корекції постави і профілактики її порушень; наявність зворотнього зв'язку на основі оцінювання успішності школярок учнів на уроках фізичної культури; створення здоров'язбережувального шкільного середовища; усунення причин, що впливають появу функціональних порушень постави учениць; лікарсько-педагогічний контроль за динамікою стану постави дітей.

5. Обґрунтовано систему педагогічного контролю успішності учениць 8–9-х класів з порушенням постави шляхом комплексного оцінювання рухових здібностей, динаміки приросту інтегрального показника культури рухів та зміни корекції дефектів постави. Визначено критерії оцінювання успішності учениць основної школи з порушенням постави, які включали: сформованість мотиваційного компоненту (зацікавленість у відвідуванні уроків фізичної культури, у формуванні правильної постави і у самостійних заняттях фізичними вправами), морально-вольові якості (впевненість у своїх силах, рішучість тощо) та адаптивні можливості організму учениць 8–9 класів, які дозволяють вчителю не тільки якісно, а і кількісно оцінити успішність школярок.

6. Доведено ефективність запропонованої методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушенням постави на уроках фізичної культури. Так, у дівчат 8 – 9 класів ЕГ, які мають кіфотичну поставу

виявилися достовірно вищі, ніж у контрольній групі, показники силової витривалості м'язів тулуба, силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), статичної рівноваги і пластичності рухів ($p \leq 0,05$). Крім цього, у школярів 9 класу ЕГ спостерігалися достовірно вищі показники гнучкості у поперековому відділі наприкінці педагогічного експерименту, ніж у ровесниць КГ ($p \leq 0,05$). Щодо відчуття ритму і здатності до довільного розслаблення м'язів, у дівчат обох груп протягом педагогічного експерименту змінилися незначно ($p > 0,05$). Наприкінці експерименту виявлено достовірне покращення показників силової витривалості м'язів спини (віднімання тулуба з положення лежачи на животі), пластичності рухів і гнучкості у поперековому відділі, тоді як у КГ ці зміни були не значними ($p > 0,05$). Також встановлено достовірну динаміку показника силової витривалості м'язів тулуба учениць 9 класу ЕГ, інтегрального показника культури рухів у школярів як 8-9 класів з порушеннями постави ($p \leq 0,05$).

7. Встановлено, що використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи авторської методики формування культури рухів учениць основної школи з порушенням постави дає можливість вирішувати низку актуальних питань для нової української школи: підвищення рівня культури рухів і корекцію відхилень у розвитку постави. Показано, що після цілеспрямованого застосування фізичних вправ з урахуванням віку та виду порушень постави, дівчат 14-15 років у середньому зменшилась на 11,2%. При цьому на 12,8% покращились показники, що відносяться до кіфотичної постави і 9,5 % зменшилась кількість учениць 8-9 класів, які мають сколіотичну поставу у різних варіантах вертикального викривлення хребта.