

6. Chernukha L. et al. Epidemiological aspects of comorbidity of lower limbs chronic venous disease (cvd) and haemorrhoids: the results of DETECT-Duo. *Int Angiol.* April 2016. Vol. 35. Suppl. 1 to No. 2 P. 83.
7. Branisteanu D.-E., Feodor T. et al. Impact of chronic venous disease on quality of life: Results of vein alarm study. *Experimental and Therapeutic Medicine.* 2018. Pp. 1091-1096.
8. Gould M.K., Garcia D.A., Wren S.M. Prevention of VTE in nonorthopedic surgical patients: antitrombotic therapy and prevention of trombosis, 9 th ed: American College of Chest Physicians evidence-based clinical practice guide-lines. Chest. 2012. № 141(2). Pp. 227-277.
9. Özdemir Ö.Ç., Surmeli M. Conservative Management of Chronic Venous Insufficiency, 2017. URL: <https://www.intechopen.com/books/clinical-physical-therapy/conservative-management-of-chronic-venous-insufficiency>.

References

1. Baraboy K. V. (2022). Fizichni vpravi pri varikozi. URL: https://fleblog.ua/ua/entsiklopediya-2/fizichni-vpravi-pri-varikozi/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=ab_performance_max.
2. Venger I. K., Chomenkiy M. V., Kostiv S. Ya., Zaporozhets V. V., Gnatko V. V. (2011). Osnovni prichini formuvannya retsidivu varikozi khvorobi ven nizhnikh kintsivok pislya khirurgichnogo likuvannya. *Shpitalna khirurgiya*, 2, 18-23.
3. Maltseva O.B. (2018). Varikoza khvoroba: osoblivosti fizichnoi reabilitatsii. Materiali Vseukrainskoi naukovo-praktichnoi internet-konferentsii «Vitchiznyana nauka na zlami epokh: problemi ta perspektivi rozvitku»: Zb. nauk. prats, 40, 215–218.
4. Popadyuk M., Govorov O., Sokolyuk M., Yakovishen R. (2019). Fizichna terapiya pri varikoznomu rozshirenni ven. Zbirnik statey uchastnykiv tridsyat pershoi vseukrainskoi praktichno-piznavalnoi konferentsii «Naukova dumka suchasnosti i maybutnogo» (25 veresnya - 4 zhovtnya 2019). 19-21.
5. Tsyupak T.Y., Drachenko V.P., Tsyupak Yu.Yu. (2014). Profylaktika ta zasobi reabilitatsii pri varikoziy khvorobi. *Problemi aktivizatsii rekreatsinyo-ozdorovchoi diyalnosti naseleennyi*. Materiali IKh Vseukrainskoi naukovo-praktichnoi konferentsii z mizhnarodnoyu uchastyu (15-16 travnya 2014). Lviv. 257-261.
6. Chernukha L. et al. (2016). Epidemiological aspects of comorbidity of lower limbs chronic venous disease (cvd) and haemorrhoids: the results of DETECT-Duo. *Int Angiol*, 35, Suppl. 1 to No. 2, 83.
7. Branisteanu D.-E., Feodor T. et al. (2018). Impact of chronic venous disease on quality of life: Results of vein alarm study. *Experimental and Therapeutic Medicine.* 1091-1096.
8. Gould M.K., Garcia D.A., Wren S.M. (2012). Prevention of VTE in nonorthopedic surgical patients: antitrombotic therapy and prevention of trombosis, 9 th ed: American College of Chest Physicians evidence-based clinical practice guide-lines. Chest.; 141(2):227-77.
9. Özdemir Ö.Ç., Surmeli M. (2017). Conservative Management of Chronic Venous Insufficiency. URL: <https://www.intechopen.com/books/clinical-physical-therapy/conservative-management-of-chronic-venous-insufficiency>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).16

УДК 373.5.091.3:796.011.3.:796-056.26

Васильчук Г.В.

аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-5817-2820

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Мета роботи: виявити мотиваційні аспекти учениць з порушеннями постави до уроків фізичної культури. **Методологія:** аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні підходи до формування мотивації до уроків фізичної культури учениць з порушеннями постави, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт. **Наукова новизна:** в статті розглянуто сучасні підходи до формування мотивації до уроків фізичної культури дівчат з порушеннями постави, визначено головні причини зниження мотивації. За результатами анкетування досліджено мотиваційний аспект у учениць основної школи до уроків фізичної культури. Виявлено низку найбільш значущих для них мотивів на заняттях фізичною культурою. **Висновки:** таким чином, в ході дослідження встановлено, низький рівень мотивації до уроків фізичної культури в учениць основної школи. Виявлено, що її формування є невід'ємним компонентом виховання інтелекгентної людини. Результати аналізу літературних джерел дозволяють стверджувати, що недостатня ефективність заходів профілактики порушень постави і їх корекції пов'язана з ігноруванням біомеханічних і психологічних особливостей дитини негативно впливають на формування мотивації до уроків фізичної культури. Тому, дана проблема потребує пошуку нових способів і методів профілактики та усунення порушень опорно-рухового апарату в період розвитку дитячого організму з урахуванням їх статеві-вікових, антропометричних, психологічних та індивідуальних особливостей. Так як подібні порушення

призводять до тяжкої інвалідності і до не менш важким моральним переживань дітей, пов'язані з усвідомленням власної фізичної неповноцінності.

Ключові слова: мотивація, урок фізичної культури, порушення постави, учні.

Vasilchuk H. Features of increasing motivation for physical education lessons of students with postural disorders. The purpose of the work: to reveal the motivational aspects of students with posture disorders for physical education lessons. **Methodology:** analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to study modern approaches to the formation of motivation for physical education lessons of schoolgirls with postural disorders, to systematize and generalize information about the object under study. **Scientific novelty:** the article examines modern approaches to the formation of motivation for physical education lessons of girls with postural disorders, and identifies the main reasons for the decrease in motivation. Based on the results of the questionnaire, the motivational aspect of elementary school students for physical education lessons was investigated. A number of the most significant motives for them in physical education classes have been identified. **Conclusions:** thus, in the course of the study, a low level of motivation for physical education lessons was established among elementary school students. It was revealed that its formation is an integral component of the upbringing of an intelligent person. The results of the analysis of literary sources allow us to state that the insufficient effectiveness of measures to prevent posture disorders and their correction is associated with ignoring the child's biomechanical and psychological characteristics, which negatively affect the formation of motivation for physical education lessons. Therefore, this problem requires the search for new ways and methods of prevention and elimination of disorders of the musculoskeletal system during the development of the child's body, taking into account their sex-age, anthropometric, psychological and individual characteristics. Since such violations lead to severe disability and to no less difficult moral experiences of children, associated with the awareness of their own physical inferiority.

Key words: motivation, physical culture lesson, posture disorders, students.

Постановка проблеми Особливої значущості набувають останнім часом сучасні підходи до мотивації до фізичного виховання учениць основної школи, які мають порушення постави [3]. Одним із шляхів підвищення ефективності системи фізкультурного навчання, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів дослідники вважають формування повноцінної мотивації до занять. Сучасні дослідження показують, що мотиваційна сфера та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості та пов'язані з соціальним формуванням особистості, темпераментом, психологічним розвитком та соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [1].

Значна частина досліджень присвячена корекції постави у дітей, виявленню характеру порушень, розробці комплексів фізичних вправ, які сприяють попередженню можливих і виправленню наявних порушень, тому на практиці фізичного виховання йде постійний пошук нових засобів і методів вирішення проблем корекції постави та формування мотивації.

Протягом останніх десятиріч в Україні склалася стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей протягом навчання в школі. Аналіз літературних джерел вказує, що кількість дітей, які мають хронічні захворювання, протягом шкільного життя зростає у 2,5 рази: близько третини молодших школярів уже мають різні відхилення у стані здоров'я, тоді як лише до 20% випускників шкіл залишаються практично здоровими.

У структурі захворюваності дітей шкільного віку порушення постави займають одне з провідних місць, причому зафіксовано їх позитивну динаміку з віком. Порушення постави, окрім значного косметичного дефекту, створюють передумови для загального погіршення стану здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів в організмі учениць [4].

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

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

Основні результати дослідження. Успішність процесу формування мотивації учениць основної школи з порушеннями постави залежить від орієнтації освітнього процесу, вона має свої характерні відмінності, залежно від пріоритетних завдань освітнього закладу та особливостей його організаційно-методичних умов. Вихідним поняттям сутності мотивації школярів до уроків фізичної культури є основні мотиви, якими керуються дівчата в своїх вчинках, бажаннях в умовах навчальної та позакласної фізкультурної діяльності [5].

Вивчення факторів, що впливають на формування мотивації дозволяє визначити структуру мотивації. До основних мотивів занять фізичними вправами можна віднести: підвищення спортивної підготовки, отримання задоволення від занять руховою активністю, участь у змаганнях з видів спорту, поліпшення стану здоров'я, гармонійність статури, нормалізація маси тіла, самоствердження, проведення активного дозвілля, спілкування з друзями однолітками.

Формування правильної постави у учениць з порушеннями постави в основному проблема педагогічна, тому організація уроків фізичної культури є одним з важливих факторів профілактики цього відхилення у стані здоров'я [1].

Формування правильної постави учениць основної школи передбачає застосування дозованих фізичних навантажень у таких напрямках:

розвитку м'язово-суглобової чутливості, зміцнення м'язів-розгиначів спини і живота (формування природного м'язового корсета);

розвитку раціональної гнучкості хребетного стовпа і підвищення амплітуди рухів в плечових і тазостегнових суглобах;

формування культури рухів, поз і ходи, покращення показників фізичного розвитку та рухової підготовленості.

При цьому оздоровчі завдання фізичного виховання, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави не повинні зводитися педагогічним впливом на ділянку ураження м'язової системи, а спрямовуватися на загально-розвивальну дію, тобто підвищення функціональних можливостей, розвиток рухових якостей для нормалізації більшості функцій та відновлення нормальних адаптивних реакцій дитячого організму [2].

Основними засобами, що застосовуються на уроках фізичної культури для учениць з порушеннями постави є фізичні вправи, що здійснюють стабілізуючий вплив на хребет, покращують функцію дихання та зміцнюють м'язи тулуба. Фізичні вправи підбираються відповідно до видів порушень постави, вони діляться на загально-розвивальні, спеціальні та дихальні. Загально-розвиваючі вправи використовуються при всіх видах порушень постави, сприяють поліпшенню кровообігу і дихання, трофічних процесів, мають загальнозміцнюючу дію та виконуються для всіх м'язових груп з предметами і без них [3].

Спеціальні вправи забезпечують корекцію наявних порушень постави та спрямовані на формування правильного рухового стереотипу постави та рахунок нормалізації м'язового тону парних м'язів або скорочення та розтягнення необхідних м'язів, що формують нормальні фізіологічні вигини хребта [4].

Дослідженнями встановлено, що факторів, які впливають на формування мотивації в учениць 5-9 класів до уроків фізичної культури дуже багато. зокрема, інформаційні, індивідуальні, освітні, інформаційно-комунікативні та структурно-фінансові. Незважаючи на великий науковий доробок з цього питання, досі залишається актуальна проблема у вирішенні підвищення мотивації до уроків фізичної культури, саме, учениць, які мають порушення постави.

Розробка і застосування нового змісту, засобів та методів фізичного виховання учнівської молоді має вирішувати завдання спрямовані на підвищення мотивації до уроків фізичної культури, що має важливий вплив на освітній, виховний та оздоровчий ефекти. Ефективність упровадження в освітній процес на уроках фізичної культури будь-якої нової технології чи методики оцінюється з позиції порівняння отриманого результату, а також реалізації поставлених завдань. Це передбачає оцінювання мотиваційних аспектів учениць з порушенням постави, врахування динаміки показників морфофункціонального стану, тощо.

Мотивація включає наступні компоненти: інтерес та бажання займатися фізичними вправами, потреба у руховій активності, у здоровому способі життя, ціннісне ставлення до власного здоров'я, розуміння позитивного впливу фізичної культури на організм, сформованість звички занять фізичними вправами в режимі робочого дня та у вільний час [5].

Формування мотивації має важливе значення у досягненні успішних результатів. Ставлення учнів до фізичної культури залежить як від об'єктивних факторів (наявність позитивної мотивації та звички до занять фізичними вправами в позаурочний час, роль і місце фізичної культури у сім'ї, наявність спортивно-матеріальної бази, тощо) та суб'єктивних (ставлення до вчителя, цікавість та різноманітність занять, індивідуальні чинники). Основними методами формування позитивної мотивації, інтересу та активності учнів на уроках фізичної культури є заохочення, створення сприятливої атмосфери навчальних занять, особистого прикладу і організація системи позанавчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів [1].

Анкетування серед учениць 5-9 класів основної школи з порушеннями постави, дало можливість визначити мотивацію до уроків фізичної культури. Так, кількість учениць, які виявляють позитивне ставлення до занять фізичними вправами у 5 класі становила 28,2 %; у 6 класі – 35,3 % дівчат і; у 7 класі – 31,4 % дівчат; у 8 класі в учениць спостерігається погіршення мотивації до уроків фізичної культури 25,6 %; у 9 класі лише 23,6 % дівчат проявляють зацікавленість до занять фізичними вправами.

Таким чином, отримані результати анкетування учениць 5-9 класів з порушеннями постави доводить, що мотивація до уроків фізичної культури досить низька.

Одними з головних причин, які негативно впливають на мотивацію до уроків фізичної культури серед дівчат з порушеннями постави є:

недостатня увага до формування мотивації учениць з порушеннями постави до уроків фізичної культури та ведення здорового способу життя;

недостатнє розуміння керівниками закладів загальної середньої освіти необхідності підвищення уваги до фізичного виховання учнівської молоді, зокрема, збільшення обсягу уроків фізичної культури у сітці навчального розкладу;

важливість удосконалення програмно-методичного та матеріально-технічного забезпечення процесу на уроках фізичної культури для учениць з порушеннями постави;

недостатнє врахування у змісті навчання фізичних вправ особливостей захворювання, індивідуальних психофізичних можливостей дітей. Під час констатувального етапу оцінено показники фізичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційний стан учениць з порушеннями постави. Одним із найактуальніших та найважливіших завдань сучасного громадянина є моніторинг здоров'я учнів з урахуванням сучасних соціально-економічних умов.

Висновки: Питання про збереження та зміцнення здоров'я учениць з порушеннями постави на сьогодні дуже актуальний. Незважаючи на високі досягнення медицини, сучасний етап розвитку характеризується зростанням захворюваності та смертності, а також зниженням тривалості життя, погіршенням демографічних показників, однією з причин є зниження мотивації до уроків фізичної культури. Отже, результати проведеного дослідження, дозволяють стверджувати про розробку та впровадження ефективної методики для учениць з порушеннями постави, яка позитивно впливає на покращення як на підвищення мотивації, так і на фізичний розвиток дівчат з різними типами порушення постави та рівень фізичного здоров'я, що в першу чергу зменшує кількість різних видів порушень постави, підвищує і рухову активність, і мотивацію до уроків з фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13, т. 3. С. 35-39.

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

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

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

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

Reference

1. Voychyshyn L. (2009). Correction and prevention of posture disorders in adolescents by means of physical rehabilitation. *Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of physical. culture and sports*, Vip. 13, vol. 3, P. 35-39.

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

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

4. Zavadich V. (1997). Formation of culture of movements at girls of senior classes (on a material of lessons of rhythmic gymnastics): *Abstracts of Candidate's thesis*: 13.00.01. Lugansk, Ukraine. 20.

5. Lysenko L. (2008). Pedagogical technologies of teaching the culture of movements of girls 10-12 years: *Candidate's thesis*: 13.00.02. Kyiv, Ukraine. 20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).17

УДК 613.2:796

Вдовенко Н.В.

кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
ORCID: 0000-0002-3097-5920

Майданюк О.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший науковий співробітник
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
ORCID: 0000-0003-0451-1847