

УДК 373.3015.31 : 796

Вітченко А. М., Воєділова О. М., Василенко Л. А.,
Мельникова-Єгорченко Н. С.**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті на підставі теоретичного аналізу літературних джерел та власних експериментальних досліджень визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови ефективності реалізації технології формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку: компетентність, комплексність та керований вплив педагога. За виконання цих умов в учнів будуть накопичуватися знання, вміння і навички формування правильної постави; це спонукатиме молодших школярів до отримання позитивного оздоровчого ефекту та формування ціннісного відношення до власного здоров'я.

Ключові слова: молодші школярі, здоров'я, постава, педагогічна технологія, педагогічні умови.

Постановка проблеми. Останніми роками гостро постала проблема виховання здорової нації, оскільки покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості людей має життєво важливе значення, як для самої особистості, так і для суспільства (необхідно збагачувати трудовий та творчий потенціал суспільства).

Формування правильної постави, її профілактика та корекція – одне з найважливіших завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. В силу високого навчального навантаження в школі, інтенсифікації навчального процесу, тривалого статичного навантаження на поперековий відділ хребта дітей під час сидіння за партами, невідповідності організації фізичного виховання стану детренованості організму дітей молодшого шкільного віку відбуваються зміни в структурі опорно-рухового апарату, що призводять до порушень постави [1; 2; 6; 8].

За даними Р. Баннікової, М. Веріч, О. Дубогай, І. Пенькова, В. Язловецького постава є інтегральним показником стану здоров'я дітей, і навіть незначні її функціональні порушення можуть стати причиною деформації опорно-рухового апарату, що буде супроводжуватись зниженням темпів їх фізичного розвитку та працездатності. Правильна постава створює найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність [2; 3; 5; 7; 10].

У практиці шкільного фізичного виховання часто недооцінюється значення правильної постави для ефективного виконання фізичних вправ, а методи цілеспрямованого формування і підтримки її протягом тривалого періоду не зовсім обґрунтовані і не завжди регулярно застосовуються в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Це актуалізує пошук оптимальних шляхів формування постави у дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що велика кількість сучасних дослідників вивчали дану проблему, звертаючи увагу на розробку саме корекційно-профілактичних програм (О. Воєділова, В. Кашуба, Н. Носова, В. Петрович, А. Потапчук), використання комп'ютерних технологій (О. Бубела). Авторами було накопичено великий багаж знань щодо профілактики й корекції порушень постави на різних етапах онтогенезу (О. Бондар, О. Валькевич, В. Кашуба). Водночас актуальною залишається проблема пошуку ефективних педагогічних умов її цілеспрямованого формування у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати педагогічні умови цілеспрямованого формування правильної постави у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження

1. Узагальнити теоретичні дослідження та практичний досвід формування постави дітей молодшого шкільного віку.
2. Виявити рівень здатності оперування знаннями про поставу дітей молодшого шкільного віку.
3. Обґрунтувати педагогічні умови цілеспрямованого формування правильної постави у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, дослідження постави у дітей молодшого шкільного віку методами візуального огляду, опитування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нині в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської молоді. Відповідно до концептуальних основ реформування середньої освіти "Нова школа: основи Стандарту освіти" дитині недостатньо дати лише

знання, ще важливо навчити користуватися ними [9]. Знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для вирішення даних завдань. Це період, коли закладається фундамент подальшого фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формується характер. Запорукою здоров'я та гармонійного всебічного розвитку в даний період життя дитини є оптимально організоване фізичне виховання як в режимі дня, так і в самостійних заняттях фізичними вправами [4].

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення завдань фізичного розвитку організму та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку є удосконалення традиційних методик, технологій, засобів, форм і методів роботи, спрямованих на формування та збереження морального та фізичного здоров'я покоління, яке підрастає [3; 4; 6; 8].

Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів є одним із найважливіших завдань фізичного виховання. Постава – це звична для людини поза під час сидіння, стояння та ходьби, сформована поєднанням роботи умовних і безумовних рухових рефлексів у процесі розвитку та виховання [2]. Від вміння правильно тримати своє тіло залежить не тільки зовнішній вигляд людини, але й показники її здоров'я. Правильна постава характеризується такими ознаками: пряме положення голови і симетричність шийно-плечових ліній; однаковий рівень кутів лопаток і відсутність надмірної їх розбіжності; симетричність тулуба відносно хребта; відсутність сутулої, круглої і плоскої спини – нормальні вигини шийного та поперекового відділів хребта [7].

Найчастіше причинами виникнення порушень постави є недостатній розвиток м'язів. Якщо дану проблему розглядати з точки зору біомеханіки, то хребет є стійкою системою, що забезпечується за рахунок особливого розміщення м'язів навколо хребта, а тому будь-які зміни в м'язовому розвитку сприяють порушенню постави. Так, наприклад, сутулість може бути причиною низької еластичності грудних м'язів і низької витривалості довгих м'язів спини [1].

Такі зміни постави негативно позначаються на фізичному розвитку організму дитини. У наукових працях Г. Апанасенка, Г. Горяної, Б. Міцкана зазначено, що через неправильну поставу, наявність деформації хребта знижується вентиляція легень, порушується діяльність серцево-судинної системи, що призводить до недостатнього забезпечення киснем організму, що зростає.

Для визначення типу постави нами було здійснено візуальний огляд показників постави дітей молодшого шкільного віку (шия, плечі, хребет, таз, живіт, попереки) у сагітальній та фронтальній площині, кількість досліджуваних респондентів 40. В результаті проведеного обстеження нами було виявлено лише 17 % дітей, які мали нормальну правильно сформовану поставу. У більшості оглянутих респондентів було виявлено сутулість (73 %). У 10 % дітей було виявлено сколіотичну поставу. Отримані експериментальні дані узгоджуються з даними О. Бубели, О. Бондар, В. Кашуби та ін. і дають підставу констатувати актуальність порушеної проблеми, яка зумовлена, з одного боку, гостротою проблеми формування постави дітей молодшого шкільного віку, а з іншого – необхідністю обґрунтування дієвих підходів до її розв'язання.

У попередніх дослідженнях нами було розроблено педагогічну технологію формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку [3]. *Провідною ідеєю її реалізації* є взаємозв'язок і взаємообумовленість фізичного та інтелектуального розвитку дітей даної вікової групи. Вона спирається на положення єдності розумового і фізичного розвитку, теорії діяльності, системного підходу, дидактики та діалектичної розробки моделей спеціально організованого навчально-виховного процесу.

Основними завданнями вчителя під час впровадження даної технології у процесі фізичного виховання є добір доцільних засобів, методів, форм та напрямків роботи, які будуть спрямовані на формування в учнів молодшого шкільного віку свідомого ставлення до власного здоров'я, цілеспрямованого формування постави та підтримання оптимального стану фізичної підготовленості.

За даними наукових досліджень Е. Крапівіна, Ю. Курпан, О. Бубели, Є. Приступи постава як умовний руховий рефлекс піддається цілеспрямованому педагогічному впливу, який вимагає методів комплексного підходу та використання різноманітних загальних і специфічних засобів її формування [5]. Основними засобами формування правильної постави у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є спеціальні фізичні вправи у поєднанні з різноманітними інноваційними технологіями та методиками, спрямовані за зміцнення м'язового корсету і корекції окремих вад постави.

Для ефективної організації впровадження технології формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку нами на основі аналізу літературних джерел [1; 2; 3; 5; 6; 10] та власних результатів дослідження визначено основні педагогічні умови її функціонування.

Впровадження розробленої педагогічної технології [3] в практику вплинуло на рівень знань щодо формування постави у дітей молодшого шкільного віку (табл. 1). Нами було проведено опитування дітей молодшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп (кількість респондентів 40 осіб), з метою визначення рівня знань учнів щодо ознак правильної постави, причин її порушення та методики корекції дефектів постави (практичний аспект). В експериментальній групі відбулися суттєві зміни, щодо здатності оперувати знаннями про поставу (покращення на 38,3 % ($p < 0,05$)) після впровадження розробленої нами педагогічної технології, яка була спрямована на активізацію пізнавальної діяльності учнів (проведення дослідницьких та практичних завдань).

Таблиця 1

Зміни показника здатності оперування знаннями про поставу
дітей молодшого шкільного віку, n=40

Статистичні показники	Експериментальна група, n=20		Контрольна група, n=20	
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
\bar{X}	4,1	8,7	4,3	5,9
%	34,2	72,5	35,8	49,2
p	покращення на 38,3 % (p<0,05)		покращення на 13,4 % (p>0,05)	
p (між групами)	(p>0,05)	(p<0,05)		

Учні експериментальної групи більш ґрунтовно називали ознаки правильної постави (100 % називали ознаку – симетричність обох лопаток), на питання про причини порушення постави обов'язково вказували одну з причин – негармонійний розвиток окремих м'язових груп. Ефективність даної технології прослідковується і у сформованих практичних навичках (здатність добирати фізичні вправи для зміцнення м'язового корсету, для корекції деяких дефектів постави).

Отже, впровадження даної технології сприяло активізації пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку, сформованості у них здатності оперування знаннями про поставу (різниця за даним показником між експериментальною і контрольною групами суттєва (p<0,05)). Тому першою педагогічною умовою є **компетентність**. Дана педагогічна умова має реалізовуватись в 2 напрямках: 1) через формування у молодших школярів мотивації до формування правильної постави; 2) формування необхідних знань, умінь, навичок з застосування профілактичних заходів формування правильної постави.

Другою педагогічною умовою є **комплексність**. Аналіз літературних джерел [3; 8] та власні педагогічні спостереження дають можливість стверджувати, що існує велика кількість різних підходів, технологій для корекції постави, але тільки в комплексі, поєднуючи їх між собою, можна отримати позитивний вплив на формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку, зміцнити їх здоров'я. При цьому слід зауважити, що традиційні засоби фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) залишаються основним арсеналом в роботі вчителя фізичної культури і саме їм належить провідна роль у вирішенні задач фізичного виховання. Окрім цього, слід звернути увагу на комплексність побудови діяльності учнів, щоб вона сприяла формуванню взаємодопомоги учнів, привчала їх до колективних дій, розвивала наполегливість, тобто сприяла вихованню особистості учня в цілому.

Невід'ємною умовою ефективної реалізації педагогічної технології формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку є **керований вплив педагога**. На нашу думку, вчитель фізичної культури не лише має теоретично знати різноманітні засоби, а вміти правильно їх добирати і вміло застосовувати на практиці.

Результатом дотримання перерахованих умов ефективності даної технології є сформованість знань, умінь та навичок щодо цілеспрямованого формування правильної постави і ціннісного відношення до власного здоров'я.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Аналіз спеціальної, науково-методичної літератури і власних експериментальних даних показав актуальність порушеної проблеми, яка зумовлена, з одного боку, гостротою проблеми формування постави дітей молодшого шкільного віку, а з іншого – необхідністю обґрунтування дієвих підходів до її розв'язання. На основі результатів проведених нами досліджень встановлено, що лише 17 % дітей даного віку мають правильно сформовану поставу, 73 % респондентів мають сутулість і 10 % дітей – сколіотичну поставу.

Встановлено, що впровадження розробленої нами педагогічної технології, яка спрямована на активізацію пізнавальної діяльності учнів (проведення дослідницьких та практичних завдань), позитивно вплинула на рівень здатності оперування знаннями про поставу дітей молодшого шкільного віку (покращення на 38,3 % (p<0,05)).

На підставі теоретичного аналізу літературних джерел та експериментальних досліджень визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови ефективності реалізації технології формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку: компетентність, комплексність та керований вплив педагога. За дотримання виконання цих умов в учнів будуть накопичуватися відповідні знання, вміння і навички; це спонукатиме молодших школярів до отримання позитивного оздоровчого ефекту та формування ціннісного відношення до власного здоров'я.

Використані джерела

1. Альошина А. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. док. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Алла Альошина. – Київ, 2016. – 43 с.

2. Валецька Р. Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури / Р. Валецька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – С. 76–85.
3. Вітченко О. М. Педагогічна технологія формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії їх фізичного і інтелектуального розвитку / О. М. Вітченко, Л. Л. Лисенко, О. М. Воеділова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст] Вип. 129. Т. III / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. : ЧНПУ, 2015. – С. 52–56.
4. Вітченко А. М. До проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку засобами дихальної гімнастики / А. М. Вітченко. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 108.2. – С. 110–115.
5. Вихованець С. В. Аналіз програм з корекції постави дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору / С. В. Вихованець // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 2. – С. 11–15.
6. Воеділова О. М. Вплив занять художньою гімнастикою на формування стато динамічної стійкості та постави як критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку / О. М. Воеділова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 118. Т.2. Серія : педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – № 118. – С. 46–49.
7. Дубогай О. Д. Профілактика і корекція порушень постави і ступнів. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 29 с.
8. Лисенко Л. Л. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі [Текст] / Л. Л. Лисенко, М. М. Огієнок, А. М. Заровна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14 : збірник наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – С. 132–136.
9. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja / Під заг. ред. Бібік Н. М. – К. : ТОВ "Видавничий дім "Плеяди", 2017. – 206 с.
10. Разумейко Н. С. Види порушень постави у дітей молодшого шкільного віку та їх профілактика / Н. С. Разумейко, А. А. Давиденко, В. О. Скребець // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 76. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – № 76. – С. 153–255.

Vitchenko A. M., Voiedilova O. M., Vasilenko L. A., Melnikova-Egorchenko N. S.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE PURPOSEFUL FORMATION JUNIOR SCHOOL AGE CHILDREN'S CORRECT POSTURE

The article analyses and summarizes the experience of theory and practice of the formation the junior school age children's posture in the process of physical education, as one of the main factors of their physical development and disability risks. The analysis of the special, scientific and methodological literature and own experimental data showed the relevance of the problem that was caused by the acute problem of the formation of the junior school age children's posture, on the one hand, and the need for substantiation of effective approaches to its solution on the other. Based on the results of our research, it has been established that only 17 % of children of this age have a well-formed posture, 73 % of respondents have a stiff neck and 10 % of children have a scoliotic posture.

The article presents the results of the introduction of our pedagogical technology, which is aimed at activating pupils' cognitive activity (conducting research and practical tasks). It was established that this technology positively influenced on the level of ability to operate knowledge about the posture (improvement by 38,3 % ($p < 0,05$)). The students of the experimental group more thoroughly called the signs of correct posture, the reasons for the violation of posture. The effectiveness of this technology is also observed in the existing practical skills (the ability to select physical exercises to strengthen the muscular corset, to correct some posture defects).

On the basis of theoretical analysis of literary sources and experimental researches, the pedagogical conditions of the effective implementation of the technology for formation the junior school age children's posture were determined and theoretically substantiated; they are: the competence, complexity and controlled influence of the teacher. In case of compliance with these conditions children will accumulate knowledge, skills and abilities of correct posture formation; this will encourage younger schoolchildren to get a positive health effect and form a value relation to their own health.

Key words: *junior school age children, health, posture, pedagogical technology, pedagogical conditions.*

Стаття надійшла до редакції 13.04.2018 р.