

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Спіцин В.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2016.2.1161

Анотація. Мета дослідження: визначити на уроках фізичної культури програмний зміст і методичні особливості фізичного виховання учнів початкових класів з порушеннями постави.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості (контрольні випробування); педагогічне спостереження; математико-статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження. У дітей молодшого шкільного віку, в період росту та формування скелету, особливе значення треба приділяти формуванню вірної постави, яка, безпосередньо, визначає стан їх фізичного здоров'я. Порушення постави у дітей — це стан, який при своєчасно розпочатих профілактичних заходах не прогресує та піддається коректуванню.

Встановлено, що при застосуванні спеціально підібраних комплексів фізичних вправ, рухливих ігор і систематичного виконання домашнього завдання, у дітей з порушеннями постави відбувається покращення їх фізичного розвитку.

Учитель фізичної культури загальноосвітньої школи, у процесі своєї трудової діяльності, здійснюючи систематичний педагогічний контроль та застосовуючи на уроках фізичної культури специфіку програмного змісту і методичні особливості для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави, може якісно керувати процесом фізичного виховання учнів.

Ключові слова: постава; профілактика; урок; фізична культура.

Постановка проблеми. На сьогодні, в умовах складної політичної, економічної та екологічної ситуації в Україні викликає все більше занепокоєння стан фізичного здоров'я дітей. У зв'язку з цим педагоги-науковці, викладачі-методисти та фахівці в галузі фізичного виховання ведуть інтенсивні пошуки шляхів удосконалення системи фізичного виховання підростаючого покоління (Москаленко Н. В., 2007; Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л., Чижик В., 2007; Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С. Д., 2010; Михно Л. С., 2015; Михно Л.С., Лоза Т.О., 2016). Зрозуміло, що система фізичного виховання повинна перебувати в процесі постійного вдосконалення, адже саме стан фізичної культури в країні визначає рівень здоров'я нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відзначимо, що фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку повинне забезпечувати кожному учневі, що бере участь у навчальному процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної та фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, для розвитку особистості,

для формування здоров'я та здорового способу життя (Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л., Чижик В., 2007; Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д., 2010; Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О., 2013; Подригалю Л.В., Ермаков С.С., Пашкевич С.А., Кривенцова І.В., 2013; Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V., 2015; Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., 2015).

У науковій літературі розглянуті питання методики проведення уроків фізичної культури у молодших класах (Москаленко Н. В., 2007; Круцевич Т.Ю. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б., 2010); методики процесу навчання (Худолій О.М., 2009; Худолій О.М., Мірошніченко Д.Т., 2009; Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О., 2013; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014); методики розвитку рухових здібностей (Худолій О.М., Іващенко О.В., Мірошніченко Д.Т., 2012; Мірошніченко Д.Т., 2014; Khudolii O.M., Titarenko A.A., 2013; Спіцин В.В., 2014; Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V., 2015; Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., 2015), методики використання рухливих ігор (Худолій О.М., Марченко С.І., 2007; Марченко С.І., 2003, 2008, 2009).

На думку Бенсбаа, А. (2001), Мелентьевой, Н. Н. (2004), Клестова В. В. (2004), комплексним показником стану фізичного розвитку і здоров'я дітей

є постава. За даними дослідників, у 79,8 % учнів виявлено порушення постави, в основному — нестійкого функціонального характеру (69,9 %). Найбільше число порушень постави зафіксовано у дітей молодшого шкільного віку.

Як вважає Мирхайдарова Л. (1997), що недостатня рухова активність учнів молодших класів є однією з причин порушення постави, появи надлишкової ваги та інших порушень у фізичному розвитку. Крім того, аналіз стану фізичного виховання школярів України свідчить про те, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватись про стан власного здоров'я.

Зауважимо, що, на думку Потапчука А.А., Матвеева С.В., Дидура М.Д. (2007), порушення постави — це не захворювання, а стан, який при своєчасно розпочатих профілактичних заходах не прогресує і навіть може бути зворотнім процесом. Тому питання ранньої діагностики та профілактики порушень постави у дітей заслуговують особливої уваги.

На переконання Кофмана Л. (1998), на сучасному етапі розвитку освіти поліпшити ситуацію з оздоровлення дітей допоможе перехід від авторитарних, групових підходів у фізичному вихованні учнів до особисто-орієнтованих методів навчання і виховання, які базуються на індивідуальних можливостях і здібностях дітей.

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що виховання правильної постави у дітей в основному проблема педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових навичок, школа може і повинна бути місцем профілактики порушень постави.

Матеріали і методи

Мета дослідження: визначити на уроках фізичної культури програмний зміст і методичні особливості фізичного виховання учнів початкових класів з порушеннями постави.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості (контрольні випробування); педагогічне спостереження; математико-статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження

В нашому експериментальному дослідженні взяли участь учні 4-х класів (5 хлопчиків та 5 дівчаток). Діти мали порушення постави, але за станом здоров'я не відносилися до спеціальної медичної групи. Всі порушення постави у дітей стали у наслідок слабкості «м'язового корсету».

Експериментальна група дітей протягом навчального року займалась на уроках фізичної культури два рази на тиждень за окремою методикою, де навантаження було доступно для всіх. В основу занять було покладено комплекси корегуючої гімнастики при порушеннях постави, що складалися із симетричних, асиметричних, загальнорозвиваючих вправ, вправ на витягування хребта, а також гімнастичні комплекси оздоровчих вправ для хребта.

Зауважимо, що гімнастичні комплекси не вимагали врахування складних біомеханічних умов роботи деформованої опорно-рухової системи, що знижували до мінімуму ризик їх помилкового застосування. Вправи гімнастичних комплексів надавали неоднаковий вплив на симетрично розташовані м'язи тулуба, які в результаті деформації знаходилися у фізіологічно незбалансованому стані. До слабких м'язів тулуба при кожному симетричному русі пред'являлись підвищені функціональні вимоги, внаслідок чого вони навантажувались інтенсивніше, ніж більш сильніші м'язи. Це явище є суттю корекції нервово-м'язового апарату по створенню врівноваженого «м'язового корсету».

Після виконання гімнастичних комплексів, у другій половині кожного заняття проводилися рухливі ігри, які, виступаючи спочатку як дитячі забави та розваги, дозволяли вирішувати безліч корекційно-розвиваючих завдань, ініціюючи активність самих дітей. А поєднання в рухливих іграх трьох компонентів — фізичної вправи, емоційного тренінгу і розумового навантаження — наближували дитину до природних рухів.

Після занять учні отримували картки з домашніми завданнями для самостійної роботи. У картках домашнього завдання нами були розроблені комплекси, були включені коригуючі, деторсійні вправи і вправи спрямовані на витягування хребта.

Таблиця 1

Антропометричні показники дітей до і після експерименту

	n	Зріст (см)					Маса (кг)					ОГК (см)				
		X	s	m	t	p	X	s	m	t	p	X	s	m	t	p
До	10	136	3,8	1,4	1,6	>0,05	30	4,9	1,8	1,2	>0,05	61	2,4	0,9	2,5	<0,05
Після	10	139	3,5	1,3			33,3	5,2	2,0			64	2,1	0,8		

Показники рівня фізичного розвитку дітей до і після експерименту

	n	Силова витривалість м'язів розгиначів спини (сек.)					Силова витривалість м'язів черевного пресу (раз)					Статична витривалість м'язів черевного пресу (сек.)				
		X	s	m	t	p	X	s	m	t	p	X	s	m	t	p
До	10	64	21	8,0	3,1	<0,05	13,1	3,5	1,3	2,7	<0,05	20,6	2,8	1,1	3,2	<0,05
Після	10	100	21,4	8,2			17,8	2,8	1,1			26	3,5	1,3		

Зауважимо, що на початку та наприкінці експериментального дослідження нами були проведені заміри антропометричних показників (зріст, вага, обхват грудної клітини) та заміри рівня фізичного розвитку (силова витривалість черевного преса, силова витривалість м'язів розгиначів спини, статична витривалість м'язів черевного преса) учнів, які дозволили виявити зміни у фізичному розвитку дітей за цей період.

Результати динаміки змін антропометричних показників та рівня фізичного розвитку дітей з порушеннями постави протягом навчального року відображені у таблицях 1–2.

Динаміка змін антропометричних показників та рівня фізичного розвитку дітей з порушеннями постави протягом педагогічного експерименту свідчить про те, що відбулися позитивні зміни за всіма показниками, які достовірні у чотирьох випадках ($p < 0,05$), а саме: ОГК, силова витривалість м'язів розгиначів спини, статична витривалість м'язів черевного преса, силова витривалість м'язів черевного преса.

Показники зросту і ваги дітей з порушеннями постави протягом педагогічного експерименту збільшилися, але відмінності показників отриманих в експерименті виявилися не достовірні ($p > 0,05$). Це говорить про те, що незважаючи на спеціально підібрані вправи, корекційні ігри і домашнє завдання, для зміни даних показників виявилось недостатньо часу.

Висновки. Як свідчить науковий пошук, у результаті запропонованої нами методики фізичного виховання учнів початкових класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури, антропометричні показники та показники фізичного розвитку дітей покращилися і наблизилися до норм вікових показників здорових дітей. Отримані результати педагогічного експерименту підтверджують позитивний вплив запропонованої нами методики на

фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів початкових класів з порушеннями постави.

Проведене дослідження показало, що на закінченні педагогічного експерименту антропометричні показники та показники фізичного стану дітей з порушеннями постави змогли практично наблизитися до середніх показників фізичного розвитку здорових школярів 10–11 років: показники зросту у дітей з порушеннями постави після педагогічного експерименту збільшилися на 2 %, де 100 % дітей досягли вікової норми; показники ваги збільшилися на 7 %, де 90 % дітей досягли вікової норми; показники обхвату грудної клітини збільшилися на 3 %, де 80 % дітей досягли вікової норми; показники силової витривалості м'язів-розгиначів спини збільшилися на 6 %, де 80 % дітей досягли вікової норми; показники силової витривалості м'язів черевного преса збільшилися на 5 %, де 70 % дітей досягли вікової норми; показники статичної витривалості м'язів черевного преса збільшилися на 6 %, де 80 % дітей досягли вікової норми

Таким чином, організація уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цієї недуги. При застосуванні спеціально підібраних комплексів гімнастичних вправ, рухливих ігор і виконання домашніх завдань, що доповнюють роботу учнів на уроках фізичної культури, повинно відбутися покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з порушеннями постави.

Перспективи подальших досліджень. Досліджувана проблема є багатоаспектною та повинна перебувати в процесі постійного вдосконалення. Подальшого науково-педагогічного вивчення потребують питання щодо особливостей організації уроків фізичної культури для учнів середніх та старших класів з порушеннями постави.

Література

References

1. Бенсбаа, А. Формирование осанки школьников средствами физического воспитания (Doctoral dissertation, по физическому воспитанию и спор-

1. Bensbaa, A. (2001). Formirovanie osanki shkol'nikov sredstvami fizicheskogo vospitaniya (Doctoral dissertation, po fizicheskomu vospitaniyu i sportu:

- ту: 24.00. 02/Рівненський гос. гуманит. ун-т.–Рівне, 2001. — 23 с.
2. Брэгг П. Позвоночник — ключ к здоровью [Электронный ресурс] / Поль Брэгг. — 2012. — 30 с. — Режим доступа: <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyu-pol-bregg.html>.
 3. Брэгг П. Формула совершенства / Поль Брэгг. — Полифак-Альфа, 1994. — 57 с.
 4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский // Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
 5. Денисенко Н., Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовки, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л., Чижик В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2007. — №3. — С. 44—46.
 6. Ермаков С.С., Физическая культура — основной инструмент культуры здоровья. / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, Прасол С. Д. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту — 2010. — N 11. — С. 31—33
 7. Клецов В. В. (2004). Формирование осанки: способы оценки, технологии коррекции нарушений (Doctoral dissertation, диссертация кандидата медицинских наук: 14.00. 51/Клецов Вадим Вилордович).
 8. Кофман Л. Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи. — М., 1997. — 71 с.
 9. Круцевич Т.Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Електронний ресурс] / Т.Ю. Круцевич, Л.М. Кузьомко, С.Г. Приймак, П.Б. Кондратенко. — К., 2012. — Режим доступа: http://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/mladshaja_shkola/1_4_klasi_zagalnoosvitnikh_navchalnikh_zakladiv/9-1-0-66.
 10. Марченко С. І. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2003. — №4. — С. 13—20.
 11. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. — Харків, 2008. — 21 с.
 12. Марченко С. І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — №1. — С. 29—34.
 13. Марченко С. І. Моделювання розвитку швидкості у школярів 2—4 класів засобами рухливих ігор / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — №10. — С. 10—14.
 - 24.00. 02/Rivnens'kiy gos. gumanit. un-t.–Rivne, 2001, 23.
 2. Bregg P. (2012). Pozvonochnik — klyuch k zdorov'yu [Elektronniy resurs] / Pol' Bregg. 30. — Rezhim dostupu: <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyu-pol-bregg.html>.
 3. Bregg P. (1994). Formula sovershenstva. Polifak-Al'fa, 57.
 4. Dubrovskiy V.I. (2001). Lechebnaya fizicheskaya kul'tura (kinezoterapiya). Ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. 2-e izd., ster. M.: Guma-nit. izd. tsentr VLADOS, 608.
 5. Denysenko N., Pedyk L., Fuks L. & Chyzhyk V. (2007). Osoblyvosti rivnya zdorov'ya, fizychnoyi pidhotovky, samopochuttya ta vedennya zdorovoho sposobu zhyttya v uchniv zahal'noosvitnikh shkil i himnaziy. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. (3), 44—46..
 6. Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., & Prasol S. D. (2010). Fizicheskaya kul'tura — osnovnoy instrument kul'tury zdorov'ya. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, (11), 31-33.
 7. Klestov, V. V. (2004). Formirovanie osanki: sposoby otsenki, tekhnologii korrektsii narusheniy (Doctoral dissertation, dissertatsiya kandidata meditsinskikh nauk: 14.00. 51/Klestov Vadim Vilordovich).
 8. Kofman, L. B. (1997). Pedagogicheskie printsipy i modeli organizatsii fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti detey i molodezhi. M.
 9. Krutsevich T.Yu., Kuz'omko L.M., Priymak S.G., Kondratenko P.B. (2012). Navchal'na programa z fizichnoï kul'turi dlya zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladiv. 1–4 klasi [Elektronniy resurs], K. Rezhim dostupu: http://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/mladshaja_shkola/1_4_klasi_zagalnoosvitnikh_navchalnikh_zakladiv/9-1-0-66.
 10. Marchenko S. I. (2003). Pidbir, rozrobka i klasyfikatsiya trenuval'nykh zavdan' ihrovoyi napravlenosti dlya shkolyariv molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 13—20.
 11. Marchenko S. I. (2008). Umovy efektyvnoho rozvytku rukhovyykh zdibnostey u shkolyariv molodshykh klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या». Kharkiv, 21.
 12. Marchenko S. I. (2008). Kharakterystyka vplyvu ihrovyykh zasobiv na dynamiku rozvytku shvydkisnosylovykh zdibnostey uchniv molodshoho shkil'noho viku. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 29—34.
 13. Marchenko S. I. (2009). Modelyuvannya rozvytku shvydkosti u shkolyariv 2–4 klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 10—14.
 14. Melent'eva, N. N. (2004). Formirovanie osanki u mladshikh shkol'nikov s narusheniem zreniya v protsesse zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami v spetsial'noy (korrektsionnoy) shkole (Doctoral dissertation, NN Melent'eva).

14. Мелентьева Н. Н. (2004). Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями в специальной (коррекционной) школе (Doctoral dissertation, НН Мелентьева).
15. Михно Л. С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників / Л. С. Михно // Слобожанський науково-практичний вісник. — Харків : ХДАФК, 2015. — № 1(45). — С. 91-94. dx.doi.org/10/15391/sns/2015 1/017
16. Мирхайдарова, Л. Г. (1997). Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики (Doctoral dissertation, Волгоград, 1997. — 24 с).
17. Михно Л.С., Лоза Т.О. Ефективність використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2016. — № 1. — С. 35-40. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0105
18. Мірошніченко Д. Т. Факторна модель розвитку рухової функції у хлопчиків молодших класів / Д. Т. Мірошніченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 4. — С. 23-31. — DOI:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1114
19. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. — Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. — 252 с.
20. Подригалю Л.В. Изучение показателей неспецифической резистентности школьников младших классов / Л.В. Подригалю, С.С. Ермаков, С.А. Пашкевич, И.В. Кривенцова // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2013. — Вип. — 107. — С. 327—329.
21. Потапчук, А. А., Матвеев, С. В., Дидур, М. Д. (2007). Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб.: Речь, 464.
22. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи / В. В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 4. — С. 38-44. — DOI:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116
23. Худолій О. М. Моделювання розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор / О. М. Худолій, С. І. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. — Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. — № 8. — С. 139—142.
24. Худолій О. М. Програмування процесу навчання лазінню у висі на зігнутих руках учнів третього класу / О. М. Худолій, Д. Т. Мірошніченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 7. — С. 30—34. — DOI:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2009.7.548
25. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 8. — С. 19—34. — Режим доступу: http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/555
15. Mykhno L. S. (2015). Otsinka deyakykh pokaznykiv fizychnoho zdorov'ya pershoklasnykiv. Slobozhans'kyi naukovo-praktychnyy visnyk, Kharkiv : KhDAFK, 1(45), 91-94. dx.doi.org/10/15391/sns/2015 1/017
16. Myrkhaydarova, L. H. (1997). Vospytanye osanky u detey mladsheho shkol'noho vozrasta sredstvamy hymnastyky (Doctoral dissertation, Volhohrad, 1997, 24).
17. Mykhno L.S., & Loza T.O. (2016). Efektyvnist' vykorystannya zasobiv yoга-aerobiky u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovoyi shkoly. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (1), 35-40. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0105
18. Miroshnychenko, D. (2014). Faktorna model' rozvytku rukhovoyi funktsiyi u khlopchykiv molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 23-31. doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1114
19. Moskalenko N. V. (2007). Fizyчне vykhovannya molodshykh shkolyariv: Monohrafiya. Dnipropetrovsk: Vyd-vo «Innovatsiya», 252.
20. Podryhalo L.V., Ermakov S.S., Pashkevych S.A., & Kryventsova Y.V. (2013). Yzuchenye pokazateley nespetsyfycheskoy rezystentnosti shkol'nykov mladshykh klassov. *Visnyk Chernihiv's'koho nats. ped. u-tu. Seriya: Pedagogichni nauky. Fizyчне vykhovannya ta sport*, (107), 327—329.
21. Potapchuk, A. A., Matveev, S. V., & Didur, M. D. (2007). Lechebnaya fizicheskaya kul'tura v detskom vozraste. SPb.: Rech', 464.
22. Spitsyn, V. (2014). Otsinka rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv molodshykh klasiv zahal'noosvitnoyi shkoly. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 38-44. doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116
23. Khudolii O. M., & Marchenko S. I. (2007). Modelyuvannya rozvytku shvydkisno-sylovykh zdbnostey u shkolyariv 2-4 klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: naukova monohrafiya za red. prof. Yermakova S. S.* Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), (8), 139—142.
24. Khudolii, O., & Miroshnychenko, D. (2009). Prohramuvannya protsesu navchannya lazynnyu u vysy na zihnutykh rukakh uchniv tret'oho klasu. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (7), 30-34. doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2009.7.548
25. Khudolii O. M. (2009). Tekhnolohiya navchannya himnastychnym vpravam. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (8), 19-34. Rezhym dostupu: http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/555
26. Khudolii O.M. (2008). Zahal'ni osnovy teoriyi i metodyky fizychnoho vykhovannya: Navch. posibnyk. 2-e vyd., vypr. *Kharkiv: «OVS»*, 406.
27. Khudolii, O., Ivashchenko, O., & Miroshnychenko, D. (2012). Osoblyvosti rozvytku shvydkisnoyi syly u shkolyariv molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika*

26. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 406 с.
27. Худолій О. М. Особливості розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, Д. Т. Мірошніченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 10. — С. 3—8. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.10.825>
28. Худолій О. М. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, С. О. Черненко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 1. — С. 21-26. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006>
29. Худолій О.М. Теорія та методика викладання гімнастики: Навчальний посібник / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОБС, 2014. — 384 с.
30. Худолій О.М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОБС, 2014. — 320 с.
31. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2015. — N 9. — Pp. 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
32. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S. Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S.// *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2015. — N 10. — Pp 24-32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
33. Khudolii O.M., Titarenko A.A., The effectiveness of development programming strength in primary school children. / Khudolii O.M., Titarenko A.A. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827
34. Khudolii O.M., Factorial model of motor fitness of junior forms' boys / Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V. // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. — 2015. — Vol 15. — Issue 3. — Art 88. — Pp. 585 — 591. doi: 10.7752/jpes.2015.03088
- fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 3-8. doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.10.825>
28. Khudolii O.M., Ivashchenko O.V., & Chernenko S.O. (2013). Chynnyky, shcho vplyvayut' na efektyvnist' navchannya fizychnym vpravam khlopchykiv molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 21—26. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006>
29. Khudolii, O. M., & Ivashchenko, O. V. (2014). Teoriya i metodyka vykladannya gimnastyky: Navchal'nyy posibnyk. *Kharkiv: "OVS"*, 384.
30. Khudoliiy O.M., & Ivashchenko O.V. (2014). Modelyuvannya protsesu navchannya ta rozvytku rukhovyykh zdibnostey u ditey i pidlitkiv: Monohrafiya. *Kharkiv: OVS*, 320.
31. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (9), 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
32. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (10), 24-32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
33. Khudolii O.M., & Titarenko A.A. (2013). The effectiveness of development programming strength in primary school children. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827
34. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., & Ananchenko, K.V. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 585–591. doi:10.7752/jpes.2015.03088

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Спицын В.В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 7 с., 2 табл., 34 источников.

Цель исследования: определить на уроках физической культуры программное содержание и методические особенности физического воспитания учащихся начальных классов с нарушениями осанки.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; определение физического развития и физической подготовленности (контрольные испытания) педагогическое наблюдение; математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования. У детей младшего школьного возраста, в период роста и формирования скелета, особое значение надо уделять формированию правильной осанки, которая непосредственно определяет состояние их физического здоровья. Нарушение осанки у детей — это состояние, которое при своевременно начатых профилактических мероприятиях не прогрессирует и поддается коррективке.

Установлено, что при верном применении специально подобранных комплексов физических упражнений, подвижных игр и систематического выполнения домашнего задания, у детей с наруше-

ниями осанки происходит улучшение их физического развития.

Учитель физической культуры общеобразовательной школы, в процессе своей трудовой деятельности, осуществляя систематический педагогический контроль и применяя на уроках физической культуры специфику программного содержания и методические особенности для физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки, может качественно управлять процессом физического воспитания учащихся.

Ключевые слова: осанка; профилактика; урок; физическая культура.

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS WITH POSTURE

Spitsyn V.V.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 7 p., 2 tables., 34 sources

Objective: to determine the lessons of physical training program content and features of physical education teaching primary school students with posture.

Methods: Analysis scientific and methodical literature; definition of physical development and physical fitness (control tests); pedagogical supervision; mathematical and statistical data processing.

Research results. Children of primary school age, between growth and the formation of the skeleton, particular importance should be given to the formation of correct posture, which directly determines the state of their physical health. Violation of posture in children - a condition which if timely preventive measures initiated not progressing and is subjected to correction.

Established that the right use of specially selected complex exercise, outdoor games and regular homework, children with posture is improving their physical development.

Teacher of Physical Education secondary school, in the course of his career, making educational systematic monitoring and applying the lessons of physical training the specific program content and methodological features for physical education of children of primary school age with impaired posture, enabling them to manage the process of physical education students.

Keywords: posture; prevention; class; physical education.

Інформація про авторів:

Спіцин В.В.: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Спіцин В.В. Методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави /Спіцин В.В. // Теорія та методика

фізичного виховання. — 2016. — № 2. — С. 27—33. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1161>

Стаття надійшла до редакції: 25.04.2016 р. Прийнята: 25.05.2016 р. Надрукована: 30.06.2016 р.