



## Фізичне виховання учнів початкових класів з порушеннями постави на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі

Спіцин В.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** 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 корегуванню. Тому, питання профілактики порушень постави у дітей заслуговують особливої уваги. Встановлено, що при вірному застосуванні спеціально підібраних комплексів фізичних вправ, рухливих ігор і виконання домашнього завдання, відбудеться покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з порушеннями постави. 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 фізичної культури, фізичне виховання.

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. Зрозуміло, що система фізичного виховання повинна перебувати в процесі постійного вдосконалення, адже саме стан фізичної культури в країні визначає рівень здоров'я нації [4].

На думку Б.П. Полецького (1987), М.Є. Ключова (1989), О.М. Бурових (1981), Є.І. Бахмата (1980), Л.Г. Мирхайдарова (1997), комплексним показником стану фізичного розвитку і здоров'я дітей є постава. Саме, недостатня рухова активність учнів молодших класів є однією з причин порушення постави, появи надлишкової ваги та інших порушень у фізичному розвитку.

Зауважимо, що на думку І.Д. Ловейка (1998), М.І. Фонарьова (1988), В.Ю. Сосиної (1990), Е.М. Фабіан (1990), О.О. Потапчука (2001), М.Д. Дідури (2001), порушення постави – це не захворювання, а стан, який при своєчасно розпочатих профілактичних заходах не прогресує і навіть може бути зворотнім процесом. Тому, як вважають О.М. Бурових (2000), Є.І. Бахмат

(1980), В.К. Спірін (2001), питання ранньої діагностики та профілактики порушень постави у дітей заслуговують особливої уваги.

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що виховання правильної постави у дітей – проблема також й педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових навичок. Багато дослідників, а саме, М.В. Арсланов (1999), Н.Т. Белякова (2003), О.М. Бурових (2003), О.Д. Дубогай (2005), вважають, що саме школа може і повинна бути місцем профілактики порушень постави.

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 В.І. Дубровського (2001), що склалися із симетричних, асиметричних, загальнорозвиваючих вправ, вправ на витягвання хребта [З. С. 565–570], а також гімнастичні комплекси оздоровчих вправ для хребта Поля Брега (1994) [1].

Зуважимо, що данні 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 тулубу при кожному симетричному русі пред'являлись підвищені функціональні вимоги, внаслідок чого вони навантажувались інтенсивніше, ніж більш сильні 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 ненав'язливо 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, куди входили коригуючі, деторсійні вправи і вправи спрямовані на витягування хребта.

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

Проведене дослідження показало, що по закінченню 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 пресу збільшилися на 5 %, де 70 % дітей досягли вікової норми; показники статичної витривалості м'язів

черевного пресу збільшилися на 6 %, де 80 % дітей досягли вікової норми

Таким чином можна зробити висновок, що вірна організація фізичного виховання учнів початкових класів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цієї недуги. При вірному 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.

#### Література:

1. Брэгг П. Позвоночник – ключ к здоровью [Електронний ресурс] / Поль Брэгг. – 2012. – 30 с. – Режим доступу: <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyu-pol-bregg.html>
2. Гориневский В.В. Руководство по физической культуре и врачебному контролю для студентов и врачей / В.В. Гориневский, В.В. Гориневская. – М–Л.: Гос. Изд. биолог, и мед. лит-ры, 1935. – 399 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский // Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
4. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] // Міністерство охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09>.
5. Маркс В.О. Ортопедическая диагностика (руководство-справочник) / В.О. Маркс. – Издательство: Минск, "Наука и техника", 1978. – 512 с.
6. Ритгер-Клейганс Моника. Гимнастика позвоночника / Справочник здоровья // Пер. с нем. Б. Григорьева. – М.: Сигма-Пресс, Феникс, 1997. – 96 с.
7. Козина Ж.Л. Маленькие волшебники. Веселая детская гимнастика в стихах / Ж.Л. Козина, В.Ю. Козин. – Харьков: ХГПУ, 2000. – 72 с.

#### Информация об авторе:

**Спіцин В.В.** – к.п.н., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

*Поступила в редакцию 18.11.2015*