

**Annotation. S. V. Pereverzeva. Professional health of future physical culture teachers as condition of preparation for pedagogical activity**

In this article development of professional health of teachers is analysed that first of all is an indicator of their general health, and the precondition to achievement of successful realization of the professional duties. Defined ways of increase of level of physical preparation of future teachers and necessary means and forms in development of physical qualities.

**Key words:** professional health, future teachers of physical culture, professional-applied physical preparation, physical qualities.

*Петришин Юрій*  
*Львівський державний університет фізичної культури*

**ПОРІВНЯННЯ ДУМОК УЧНІВ, УЧИТЕЛІВ ТА БАТЬКІВ ЩОДО ЗНАЧУЩОСТІ РІЗНИХ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ**

Виявлено форми фізичного виховання, які користуються популярністю серед учнів і є доцільними на думку батьків та вчителів фізичної культури. Застосовувалися методи аналізу й узагальнення емпіричних даних і даних літератури. Зокрема було опрацьовано понад 150 літературних джерел вітчизняних авторів. Було проведено опитування (анкетування) 182 учителів фізичної культури зі 102 середніх загальноосвітніх навчальних закладів. Опитано 1017 учнів середнього шкільного віку і їхніх батьків. Для обробки застосовані були методи математичної статистики. Визначено, що серед усіх форм фізичного виховання, користуються найбільшою популярністю серед учнів заняття у секції і участь у змаганнях. Виявлено, що окрім цих форм, учителі фізичної культури надають великого значення малим формам фізичного виховання. З'ясовано, що малі форми фізичного виховання вважаються найоптимальнішими з точки зору батьків. Порівнюються рейтинги значущості форм фізичного виховання, складені школярами, батьками і вчителями фізичної культури.

**Ключові слова:** фізичне виховання, організаційні форми, школярі.

**Постановка проблеми.** Протягом вкрай обмеженої тривалості уроку неможливо уповні вирішити оздоровчі завдання фізичного виховання школярів, тому суттєвим чинником збереження здоров'я школярів і попередження скерування їх до спеціальної медичної групи для занять з фізичного виховання є фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра.

Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання повинна сприяти вирішенню низки таких важливих взаємопов'язаних завдань, як: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності школярів; розвиток і корекція фізичних і рухових можливостей учнів; удосконалення життєво важливих рухових вмінь та навичок, застосування їх у різних за складністю умовах; формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; покращення психоемоційного стану, моральних і вольових якостей, а також естетичне виховання; задоволення комунікативних запитів учнів; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці й захисту інтересів Вітчизни. Недооцінювання важливості позаурочних форм фізичного виховання в сучасних умовах призводить до збільшення кількості шкільних захворювань, серед яких вади зору, порушення постави і нервово-психічні відхилення.

Дуже важливою умовою ефективності позакласної роботи з фізичного виховання є вибір форм занять фізичними вправами, які відповідали б інтересам учнів, мали неабиякий оздоровчий ефект. Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про незаслужено низький інтерес дослідників до порушеної проблеми. Практично відсутні дані про особливості ставлення дітей скерованих до різних медичних груп. Не зустрічаються дослідження побудовані на порівняльному аналізі відповідей батьків, їхніх дітей і вчителів фізичної культури. Локальність повної та достовірної інформації ускладнює правильний вибір засобів і форм фізичного виховання учнів.

**Мета** – виявити форми фізичного виховання, які користуються популярністю серед учнів і є доцільними на думку батьків та вчителів фізичної культури.

**Завдання:** 1. Визначити форми фізичного виховання, які користуються популярністю серед учнів;  
2. Виявити форми фізичного виховання, яким надають більшого значення учителі фізичної культури;  
3. З'ясувати які форми фізичного виховання вважаються найоптимальнішими з точки зору батьків;  
4. Порівняти рейтинги значущості форм фізичного виховання, складені школярами, батьками і вчителями фізичної культури.

**Методи і організація дослідження.** Застосовувалися методи аналізу й узагальнення емпіричних даних і даних літератури. Зокрема було опрацьовано понад 150 літературних джерел вітчизняних авторів.

Було проведено опитування (анкетування) учителів фізичної культури чотирьох регіонів України. В опитуванні взяли участь 182 респонденти зі 102 середніх загальноосвітніх навчальних закладів, розміщених у містах і в сільській місцевості.

Було опитано 1017 учнів середнього шкільного віку сільських і міських середніх загальноосвітніх шкіл чотирьох регіонів України, серед яких 510 дівчат і 507 хлопців. Представників 5-х класів було 365 осіб, 7-х класів – 342 особи, 9-х класів – 310 осіб. До вибірки увійшло 671 учнів, скерованих лікарями до основної, 327 – до підготовчої і 59 – спеціальної медичної групи (СМГ). Серед батьків, що взяли участь в опитуванні було 13,58% представників чоловічої статі, 86,42% – жіночої.

Для обробки застосовані були методи математичної статистики. Для підтвердження гіпотези про достовірність розбіжностей між двома середніми користувалися непараметричними методами.

**Результати та їх обговорення.** Нами було встановлено, що серед усіх форм фізичного виховання (рис. 1) **учням** середнього шкільного віку найцікавіше брати участь в заняттях спортивних секцій (41,9%). Кожен шостий школяр (37,6%) любить брати безпосередню участь у спортивних змаганнях. Суттєве лідерство цих організаційних форм серед інших підтверджує переваги спортивно-орієнтованого (спортизованого) фізичного виховання.

Змагання є гарною школою життя, засобом формування особистості. Застосування змагань у навчальній та позанавчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення активності й покращення емоційного стану учнів. Добре відомий факт, що специфічні змагальні відносини можуть виявляти граничні фізичні та психічні можливості кожного учня, аж до екстремальної мобілізації функціональних резервів організму і тим стимулюють їхній розвиток. У фізичному вихованні змагальні форми занять є не стільки способом досягнення значного спортивно-технічного результату або спортивної перемоги, скільки формою емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, разом з батьками переживають радість перемог та гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу

усвідомити важливість занять фізичними вправами. Відтак варто частіше в уроках фізичної культури застосовувати елементи змагань і проводити уроки з пріоритетним застосуванням окремих видів спорту.

Інші форми фізичного виховання суттєво «відстають» ( $p < 0,0000$ ) у популярності від двох означених вище. Другу у списку популярності групу форм фізичного виховання складають фізкультхвилинки, рухливі перерви, гімнастика до занять а також – дні здоров'я й теоретичні уроки фізичної культури. Очевидно, що учні відчують фізіологічну потребу в застосуванні фізичних вправ для розвантаження після інтелектуальних навантажень оздоровлення засобами фізичного виховання. Виконання елементарних фізичних вправ під час уроку (фізкультхвилинки чи фізкультпаузи), а також рухливих ігор між уроками (під час рухливих перерв) може суттєво підвищити розумову працездатність учнів, не допустити передчасного її пониження наприкінці навчального дня, протистояти виникненню низки захворювань та покращити емоційний стан школярів. Проте в сучасних школах «малі» форми фізичного виховання практично не організуються; особливо – у середніх і старших класах [1; 2; 3; 4]. Учні також не виконують вправ комплексів фізкультхвилинки в домашніх умовах: 28% підлітків не виконують фізичних вправ взагалі, а 53% школярів дотримуються перерви для відпочинку тільки з появою втоми у прагненні скоріше виконати домашнє завдання. Під час виконання домашніх завдань фізкультпаузи для відпочинку регулярно виконують лише 8% підлітків, нерегулярно – відповідно 11% [12].

Інші форми фізичного виховання (менше 12-ти відсотків) увійшли до третьої за популярністю групи.

Аналіз наших даних показав, що **батьки** вважають найоптимальнішими формами фізичного виховання у школі фізкультхвилинки. Ця організаційна форма суттєво (на 4,6%) випереджає наступну у списку батьків.

Заняття в спортивній секції також є важливими, на думку великої частини батьків (42,4%), приблизно такої ж за обсягом, як і в середовищі дітей (41,9%). Заняття спортом найдоречніше організувати для добре підготованих дітей, тоді як заняття з лікувальної фізичної культури варто проводити для дітей з відхиленнями у стані здоров'я (39,9%), вважають батьки.

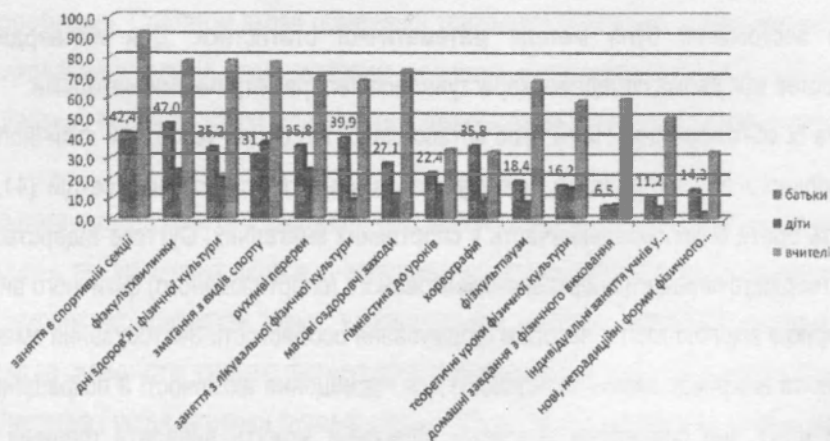


Рис.1. Організаційні форми фізичного виховання

Значущість хореографічних занять (35,8%) і рухливих перерв (35,8%), а також днів здоров'я і фізичної культури (35,2%) свідчить про те, що вони складають четверту групу у батьківському списку популярності організаційних форм фізичного виховання.

Участь дітей у змаганнях з видів спорту, на думку (31,2%) батьків, не є таким дієвим (7-ме рейтинг-місце), як вважають їхні діти (37,6% і 2-ге за рейтингом місце). Масові оздоровчі заходи, гімнастика до уроків, фізкультпаузи і

теоретичні уроки фізичної культури, нетрадиційні форми фізичного виховання та індивідуальні заняття учнів у позанавчальний час (27,1%–11,2%) є продуктивними на думку кожного 4–10-го батька, тобто мають посередній вплив на школярів і тому потребують модифікацій. Домашні завдання з фізичного виховання вважаються ефективною формою фізичного виховання зовсім невеликою (6,5%) кількістю батьків. Тому під час застосування цієї форми також варто вносити корективи.

Децо відрізнялася послідовність форм фізичного виховання у списку *вчителів* порівняно з двома попередніми списками складеними за відповідями школярів та їхніх батьків. Насамперед зауважимо, що вчителі фізичної культури надають суттєво більшого, ніж батьки і діти, значення кожній з означених форм (рис. 1). Можливо що батьки і діти недооцінюють значення більшості з них (окрім хореографії і гімнастики до уроків) через, імовірно, недостатній рівень освіченості із цих питань. Оскільки з рисунку видно, що теоретичні уроки фізичної культури не вважаються батьками і дітьми ефективною формою фізичного виховання, не зайве було б удосконалити систему формування теоретичної підготовки школярів (майбутніх батьків).

Усі респонденти, опитані нами, надають великого значення заняттям у спортивній секції в справі оздоровлення дітей шкільного віку (табл. 1). Тому в *загальному рейтингу* ця форма суттєво випереджає наступні у списку форми.

Фізкультхвилинки найвище оцінили батьки, вчителі присвоїли їм 2-3 місця, діти ж поставили їх на 4-те місце. У підсумку ця форма – друга за значущістю.

Таблиця 1

## Популярність організаційних форм фізичного виховання

Загальне рейтинг -місце	Організаційні форми фізичного виховання	батьки	школярі	вчителі
1	заняття в спортивній секції	2	1	1
2	фізкультхвилинки	1	4	2-3
3-4	змагання з видів спорту	7	2	4
	рухливі перерви	4	3	6
5	дні здоров'я і фізичної культури	6	5	2-3
6	масові оздоровчі заходи	8	8	5
7	заняття з лікувальної фізичної культури	3	11	7-8
8	хореографія	5	9	13-14
9	гімнастика до уроків	9	6	12
10-11	фізкультпаузи	10	10	7-8
	теоретичні уроки фізичної культури	11	7	10
12	домашні завдання з фізичної культури	14	12	9
13	індивідуальні заняття учнів у позанавчальний час	13	13	11
14	нові, нетрадиційні форми фізичного виховання	12	14	13-14

Учителі фізичної культури надають більшій значущості масовим оздоровчим заходам (5-те рейтингове місце проти 8-го), фізкультпаузам (7-8 проти 10-го) і домашнім завданням з фізичної культури ніж батьки і діти (9-те порядкове місце проти 14-го і 12-го). Батьки і діти надають вищі рейтингові місця рухливим перервам (4-те і 3-те місця проти 6-го у списку вчителів). У результаті обчислення спільного рейтингу було з'ясовано, що рухливі перерви, поділяючи 3-4 місця зі змаганнями з видів спорту, входять до трійки пріоритетних форм фізкультурної активності у школі.

## ВИСНОВКИ

1. Серед *школярів* середнього шкільного віку форми спортивно-орієнтованого фізичного виховання (заняття у секції і участь у змаганнях) суттєво ( $p < 0,0000$ ) випереджають за популярністю фізкультхвилинки і рухливі перерви.

2. У рейтингу **батьків** лідирують фізкультхвилинки, вони лише трохи ( $p > 0,05$ ) поступаються заняттям у спортивних секціях. Участь дітей у змаганнях з видів спорту, на думку (31,2%) батьків, не є таким дієвим (7-ме рейтинг-місце), як вважають їхні діти (37,6% і 2-ге за рейтингом місце).

3. **Вчителі** фізичної культури також надають великого значення заняттям у спортивній секції (92,0%), змаганням (77,0%) і фізкультхвилинкам (78,0%).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Булгаков О. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистісної фізичної культури [Електронний ресурс] // Булгаков О. Слобожанський науково-спортивний вісник . – 2012. – №5 (1) – Режим доступу : [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Snsv/2012\\_5/12buappc.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Snsv/2012_5/12buappc.pdf) (дата звернення: 14.02.2013).
2. Воротилкина И. М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе / И. М. Воротилкина // Начальная школа. – 2005. – № 4. – С. 72–76.
3. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання учнів 7–9 класів у сім'ї [Електронний ресурс] / Г. П. Ковальчук – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/peddysk/2012\\_11/kovalchuk.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/peddysk/2012_11/kovalchuk.pdf) (дата звернення: 14.02.2013).
4. Маркова О. Деякі аспекти формування у старших підлітків компонентів здорового способу життя [Електронний ресурс] / О. Маркова – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/svp/2007-23/07maohml.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/svp/2007-23/07maohml.pdf) (дата звернення: 14.02.2013).

**Аннотація.** *Юрий Петришин. Сравнение мнений учеников, учителей и родителей, относительно значимости разных организационных форм физического воспитания в общеобразовательных школах.*

Выявлено формы физического воспитания, которые пользуются популярностью среди учащихся и являются целесообразными по мнению родителей и учителей физической культуры. Применялись методы анализа и обобщения эмпирических данных и данных литературы. В частности было обработано более 150 литературных источников отечественных авторов. Был проведен опрос (анкетирование) 182 учителей физической культуры из 102 средних общеобразовательных учебных заведений, опрошено 1017 учащихся среднего школьного возраста и их родителей. Для обработки применены были методы математической статистики. Определено, что среди всех форм физического воспитания, пользуются наибольшей популярностью среди учеников занятия в секции и участие в соревнованиях. Обнаружено, что кроме этих форм, учителя физической культуры придают большое значение малым формам физического воспитания. Выяснено, что малые формы физического воспитания считаются оптимальными с точки зрения родителей. Сравниваются рейтинги значимости форм физического воспитания, составленные школьниками, родителями и учителями физической культуры.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, организационные формы, школьники.

**Annotation.** *George Petrishin. Comparison of opinions of students, teachers and parents, in relation to meaningfulness of different organizational forms of physical education in general schools.*

Identified forms of physical education, which are popular among students and are appropriate according to parents and teachers of physical education. We used methods of analysis and generalization of empirical data and literature data. In particular, processed over 150 national literature authors. Conducted a survey (questionnaire) 182 physical education teachers from 102 secondary schools surveyed 1017 middle school age students and their parents. For processing techniques have been applied mathematical statistics. Determined that all forms of physical education are most popular

among the students in the class section and participate in competitions. We found that in addition to these forms, physical education teachers attach great importance to small forms of physical education. It was found that small forms of physical education are optimal from the point of view of parents. Are compared ratings of the importance of physical education forms composed schoolchildren, parents and teachers of physical education.

**Key words:** physical education, organizational forms, students.

**Петрович В. В.**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

## **МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЗА ТИПОМ «СУТУЛА» СЕРЕД ДІТЕЙ 12 – 14 РОКІВ**

У статті проаналізовано проблему порушення постави типу «сутулість» серед дітей 12 – 14 років. Часто погана постава поєднується з поганим розвитком м'язів і зниженням загального тону організму, з порушенням, через неправильне положення голови, кровообігом головного мозку, слабким зором. Причини і наслідки розділити досить важко. Від звички сутулитись може виникнути короткозорість - і навпаки, поганий зір часто стає причиною поганої постави.

В статті запропонована методика поетапної реабілітації, яка заключалась в поступовому підвищенню навантаження, за рахунок ЗРВ та спеціальних вправ, їх кількості, важкості, та чередуванні тренувань з використанням фітболів та гімнастичної палиці. Слід зазначити, що досягнення позитивного результату можливе тільки при умовах усвідомлення самої дитини про наявну проблему та бажання її усунути. Тільки співпраця дитини, батьків та інструктора ЛФК призведе до набуття правильної постави.

**Ключові слова:** сутулість, ОРА, фітбол, гімнастична палиця, щадний режим, щадно-тренувальний режим, тренувальний режим, функціональні показники.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Порушення постави є найбільш поширеним захворюванням опорно-рухового апарату в дітей і підлітків, і належить до складних і актуальних проблем сучасної ортопедії. Сутулість вже можна назвати хворобою сучасності, бо ніколи раніше людям не доводилося сидіти на одному місці по 16 годин на добу. В школі за партою, вдома за комп'ютером та перед телевізором, і на наступний день все по новому. В результаті верхній відділ хребта згинається сильніше, ніж це необхідно для нормального функціонування, з'являється загроза для хрящів і нервових закінчень. А нижній відділ просто випрямляється. [ 1; 6 ] Сильної загрози здоров'ю це не несе, зате навколохребцеві м'язи в такому положенні не можуть ефективно працювати, що згодом може призвести до болів в спині. При сутулості зріст людини візуально здається менше, більше того, виправивши сутулість, можна збільшити ріст на 2-3 сантиметри. Недостатня рухливість школяра і тривале перебування в одному положенні за столом чи партою можуть спричинити порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта. Так зване м'язове голодування в дитини може викликати більш явне порушення функцій, ніж у дорослих, воно призводить до зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності. Малорухливий спосіб життя (гіподинамія) у шкільному віці часто пов'язаний з нераціональним розпорядком