

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

ОЛЕГ БУБЕЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Здоров'я дітей, завжди було, є і буде одним з головних завдань держави, яка дбає про своє майбутнє. Наукові дослідження (Н.Г.Аксенова, 1984; Г.А.Горяная, 1995; Дж. Уілмор, Д.Л.Костіл, 1997) свідчать, що важливим показником здоров'я є правильна постава.

Провідні фахівці (Л.П.Матвеев, 1991; О.Д.Дубогай, 1995; Е.А.Земсков, 1998) підкреслюють, що правильна постава це умовний руховий рефлекс. Тільки тоді, коли цей умовний рефлекс систематично повторюється, правильна постава стає звичною. Порушення постави у дітей призводить до зменшення рухливості грудної клітки та діафрагми, зниження ресорної функції хребта, зменшення внутрішньогрудного та внутрішньочеревного тиску, що негативно впливає на діяльність центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, на роботу органів травлення.

З початком навчання дитини у середній школі, проблема формування, корекції, збереження правильної постави набуває особливого значення у зв'язку з тривалим сидінням на навчальних заняттях, утриманням малорухливих вимушених поз, слабкістю м'язового корсету. Цифри, які відображають розповсюдженість порушень правильної постави у дітей молодшого шкільного віку, за даними низки авторів (1,7,8) достатньо високі і знаходяться в межах 38,2 % - 68,9%. Прослідковується постійна тенденція до зростання порушень постави у дітей шкільного віку. Якщо порівнювати дослідження В.А. Гамбурцева, які зроблені в 50-і роки, з дослідженнями 90-х років Д.Л. Костіла, Г.А. Горяної, то у сучасних дітей згини хребта, особливо грудний кіфоз виражені значно більше (10-11⁰проти 12-15⁰). Збільшення величини цього кута, призводить до більшої сутулості. Саме тому, проблема формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку була і залишається актуальною.

У спеціальній літературі, яка присвячена проблемам постави дітей, достатньо добре висвітлені питання характеру порушень, корекції та виправлення дефектів постави за допомогою різноманітних комплексів вправ.

Разом з тим, практично відсутні відомості про модельні параметри правильної постави у дітей молодшого шкільного віку. Недостатньо обґрунтована методика формування постави, яка повинна включати комплексний підхід всіх тих, хто причетний до виховання дітей (батьків, вчителів, сімейних лікарів). Також недостатньо розроблені методичні положення щодо використання вправ для формування постави в різних умовах (навчальних класах, спортивних залах, домашніх кімнатах).

Метою дослідження було вивчення процесу формування постави у дітей початкових класів в умовах середньої школи.

Завдання.

1. Вивчити теоретично-методичну готовність вчителів початкових класів і вчителів фізкультури, формувати правильну поставу.

2. Виявити засоби і методи формування постави, які найчастіше використовуються на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі вивчалась науково – методична література, проводились бесіди та аналіз роботи з формування постави вчителів початкових класів і вчителів фізичного виховання. Розроблена анкета опитування, до якої включено дві категорії питань. Перша категорія – питання пов'язані із знанням про правильну поставу. Друга – питання пов'язані з методикою та засобами формування постави, які використовуються на заняттях.

На другому етапі проведено анкетування 124 вчителів фізичного виховання і вчителів початкових класів. Отримані результати опрацьовані методом математичної статистики.

Результати дослідження. Одним із основних завдань, яке повинні вирішувати вчителі на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, згідно старих і нових навчальних програм є формування правильної постави. Аналіз спостережень 73 уроків, показує, що 78% вчителів, регулярно планують у концептах вирішення цього завдання. З них дотримуються і проводять заплановані вправи 51%. І тільки у 36% вчителів, вправи, які вони застосовують для формування правильної постави, відповідають вимогам за підбором і методикою проведення. Слід зазначити, що 33% вчителів, до вправ на формування постави відносять будь-які вправи для загального розвитку. Більше того, присутня одноманітність і "натаскування" на виконання контрольних-нормативних комплексів, призводить до розбалансованого розвитку сили м'язів хребта, а це в свою чергу, веде до загально відомих порушень (6).

Серед вчителів початкових класів, 34% регулярно застосовували на уроках одну-дві рухливі вправи для переключення уваги дітей і розвантаження м'язів кисті і спини. І тільки 15% проводили спеціальні вправи для м'язів шиї, плечового поясу, спини, тазу.

Найкраще проведення уроку (з проблеми формування правильної постави) за методикою і добором спеціальних вправ, зафіксовано на відкритих заняттях.

В результаті проведення анкетування, отримані наступні результати. Встановлено, що із 124 респондентів, 15% показали ґрунтовні знання з процесу формування постави, 35% середні і 50% нижче середнього. Найбільшу тривогу викликали відповіді на запитання про наслідки порушень постави (див. табл. 1). Всього 30% вчителів фізичного виховання і 9% вчителів початкових класів, правильно розуміють всі можливі наслідки порушення постави.

Таблиця 1
Результати одного з питань анкети для вчителів початкових класів і вчителів фізичного виховання

Питання	Вчителі фіз. Виховання	Вчителі почат. класів
на Вашу думку, наслідки порушень постави призводять до: (обведіть кружечком один або декілька варіантів відповіді)		
· Швидкої втоми	10%	20%
· Болях в спині	15%	31%
· Неестетичного зовнішнього вигляду	15%	10%
· Порушень діяльності центральної нервової системи.	12%	15%
· Порушень діяльності серцево-судинної системи	5%	5%
· Порушень діяльності дихальної системи	10%	5%
· Порушень діяльності органів травлення	3%	5%
· Всі перелічені наслідки	30%	9%

Для формування та збереження правильної постави протягом уроку, 68% респондентів вважають за необхідне, періодично звертати увагу на порушення постави і коректувати її під час занять. І тільки 22% усвідомлюють, що для формування постави необхідно систематично проводити 1-2 спеціальні вправи для м'язів шиї, спини, тазу.

Анкетування дозволило встановити, що чимало респондентів погано знають методику формування постави: які вправи найефективніше застосовувати, з чого потрібно починати формувати поставу і які рухи негативно впливають на хребет.

Так, 72% опитаних вчителів вважають, що основою для формування правильної постави є положення спини і голови. Хоча більшість досліджень (2, 5) доводять, що першочергові кроки, повинні бути спрямовані на положення ніг, тазу, голови і спини.

З отриманих відповідей, 71% респондентів, вважають основними вправами для формування правильної постави – вправи спрямовані на загальний розвиток і розвиток сили м'язів спини й живота. Тільки 22% вчителів віддали перевагу вправам на відчуття правильної постави та вправам з предметом на голові.

На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки.

1. Теоретико-методична готовність вчителів фізичного виховання і вчителів початкових класів з питання формування правильної постави не відповідає сучасним вимогам.

2. Більшість засобів і методів формування правильної постави (74%), які застосовуються вчителями на уроках з дітьми молодшого шкільного віку, спрямовані на розвиток фізичних якостей, а не конкретно на формування постави.

3. Результати дослідження вказують на необхідність наукової розробки методичних рекомендацій з формування правильної постави в умовах середньої школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аль-Гирибави Фатма-Х-Абуд. *Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста с использованием морфологических критериев оценки.* – Автореф, дис. канд. пед. наук. – Москва, 1986. – 22с.
2. Белякова Н. Т. *Фігура, грація, осанка.* – Москва: Просвещение, 1978. – 46 с.
3. Джасер Хосні Метлак Аль-Ананзіх. *Фізичний стан дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави.* – Автореф, дис. канд. пед. наук. – К., 1999. – 18 с.
4. Мажарцев Ю., Сагітов И. *Позвоночник. Популярная энциклопедия.* – Санкт-Петербург: Издательский Дом "Нева", Москва: 1999 – 319с

5. Ресслер С.Р. *Лекарство для позвоночника. Специальная программа по оздоровлению*. Пер. с нем. - Москва: АО "Интерексперт", 1997. - 235 с.
6. Ринтоул М., Вест Б. *Здоровая спина за 10 минут в день / Перев. с англ. / - 3-е изд., стереотипн.* - Минск: 1999 - 176 с.
7. Синило М.І. *Хребет - дзеркало нашого здоров'я*. - К.: Здоров'я, 1998. - 104 с.
8. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности*: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 502с.

Anotation.

The right carriage of the body is an conditional reflex and only if this conditional reflex is repeatedly supported by siptematical bring up, education and training, this carriage becomes habitual. The given article the results of questionary among teachers of primary schol and teachers of physical training are given, and methods and ways of forming the right carriage is presented.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ ДІЯМИ ДІТЬМИ 6-8 РОКІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ

ЮРІЙ ЧУЙКО

*Вінницький державний педагогічний університет
ім. Михайла Коцюбинського*

Фізичне виховання дітей у віці 6-8 років призване сприяти гармонійному формуванню організму, зміцненню здоров'я, всебічному розвитку фізичних якостей, особливо спритності, координаційних та швидкісних здібностей, вихованню загальної витривалості, готувати дітей до систематичних занять спортом. Це можливо досягнути шляхом застосування широкого арсеналу самих різноманітних засобів: рухливих ігор, спортивних ігор за спрощеними правилами, стрибків, довготривалих циклічних вправ, естафет, доступних вправ швидкісного і швидкісно-силового характеру, вправ у рівновазі і на гнучкість з поступовим збільшенням амплітуди рухів та інших. У літературі відмічається необхідність застосування вправ низької інтенсивності, показано, що в молодшому шкільному віці щоденні спортивні заняття різносторонньої спрямованості позитивно впливають на фізичний розвиток юних спортсменів.

Найбільш важливим періодом формування моторики є дошкільне дитинство та молодший шкільний вік. У цьому періоді є можливості для свідомого засвоєння нових форм рухів, вдосконалення деяких елементів їх техніки, збільшення фізичного навантаження.

На основі аналізу літературних джерел, вивчення впливу різних форм фізичного виховання на фізичний стан дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, результатів проведеного нами анкетування та бесід з вихователями дитячих садків, вчителями фізичної культури, тренерами-викладачами, спостережень та тестування фізичної підготовленості дітей за широкою батареєю тестів, нами було розроблено методіку проведення занять попередньої підготовки дітей 6-8 років до систематичних занять спортом. Метою цієї методіки є покращення фізичного стану дітей, розширення кількості рухових вмінь та навичок, розвиток здібності до швидкого оволодіння основними рухами дітей на основі застосування найбільш ефективних варіантів розвиваючих програм, використання яких забезпечує готовність дітей до систематичних занять різними видами спорту (ігровими, складнокоординаційними, одноборствами, циклічними видами).

З цією метою нами були створені чотири групи дітей 7-8 років: дві експериментальні (24 хлопчики та 18 дівчаток), які займались за розробленою нами методикою комплексного впливу фізичних вправ на базі спортивного клубу, та дві контрольні (17 хлопчиків, 16 дівчаток). КГ займалась за загальноприйнятою методикою на уроках фізичної культури. Заняття у ЕГ проводились 4 рази на тиждень (три секційних заняття та одне позасекційне – прогулянки, ігри на свіжому повітрі, екскурсії, спортивні свята, прості форми змагань, перегляд навчальних відеофільмів та інші). До 70 % часу секційних занять відводилось на рухливі ігри, на загальноорозвиваючі та з елементами видів спорту (ігрових, складнокоординаційних, одноборств, циклічних видів вправ) у рівному співвідношенні (по 25%). 30% часу заняття відводилось на загальноорозвиваючі вправи в русі та на місці, а також на вивчення елементів техніки видів спорту. Тривалість кожного заняття - 1 год. 15 хв.

Серед великої кількості вивчених рухових дій, розглянемо лише результати засвоєння техніки метання тенісного м'яча в ціль та перекиду вперед із положення упору присівши. Оцінка техніки вказаних рухів визначалась за п'ятибальною шкалою методом експертних оцінок.

Аналіз проведеного дослідження показує, що в рамках загальноприйнятої методіки проведення занять за період шестимісячного навчання вірогідних змін в техніці цих рухів у дітей КГ не відбулось. Так, в метанні тенісного м'яча в ціль, техніка виконання і точність попадання у хлопчиків краща, ніж у дівчаток, як на початку проведення дослідження, так і в кінці. В метанні тенісного м'яча на точність попадання на початку дослідження 11,8 % хлопчиків і 6,3 % дівчаток показували задовільну техніку метання (2,5-3,4 бали) і точність попадання в