

5. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики / Ю. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - 2011. - № 4 (16). – С. 43-46.
6. Свірщук Н. Вікові та гендерні особливості фізичної активності школярів / Н. Свірщук, Н. Норцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2007. – Т.1. – С. 211-215.
7. Смолюк І. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів / І. Смолюк, В. Смолюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 41–43.
8. Трачук С. В. Фізична активність в сучасному фізичному вихованні школярів / С. В. Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 21–33.

ЗМІСТОВНИЙ КОМПОНЕНТ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дорош Леся

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті проведено огляд літератури з питання формування правильної постави у школярів. Описані основні засоби профілактики порушення постави дітей.

Summary. The paper conducted a literature review on the issue of forming a correct posture in schoolchildren. The basic means of prevention posture of children.

Актуальність. Здоров'я людини багато в чому залежить від рівня фізичного розвитку та індивідуально-функціональних можливостей організму, передумови яких формуються ще в дитячому віці. Сучасні соціальні та екологічні умови, особливості медичного обслуговування призвели до зростання рівня захворюваності та значного зниження тривалості життя населення. Знижуються й показники фізичного розвитку дітей. У кожній четвертій дитини відзначається порушення постави.

Спеціалісти різних галузей [1, 5, 6] наголошують: формування постави - процес тривалий, який починається з першого року життя і завершується лише у 20-25 років. Формування «правильної» постави - педагогічна і гігієнічна проблема, тому вирішувати її треба загальними зусиллями педагогів, лікарів і батьків, а не тільки учителів фізичної культури.

У молодшому шкільному віці постава має ще нестійкий характер. У процесі посиленого росту тіла дитини в довжину характерним є неодноразовість у розвитку кісткового, суглобо-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини [1].

Поняття «постави» є одним з найважливіших понять, пов'язаним з визначенням положення тіла дитини в просторі, своєчасного виявлення ознак захворювань, викликаних порушенням статико-динамічних властивостей

опорно-рухового апарата (М.І. Фонарева, 1983, Адель Бен Ларбі, 2007), а також важливою складовою здоров'я (Т.Ю. Круцевіч, 2006).

Таким чином, особливого значення набуває здоровий спосіб життя та раціонально організований процес фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку із метою профілактики порушень постави.

Мета – на основі аналізу наукових літературних джерел висвітлити особливості змістового компонента фізичного виховання із метою формування правильної постави молодших школярів.

Методи дослідження. У ході дослідження нами були використані такі методи як вивчення, аналіз, узагальнення, систематизація даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що формування правильної постави у молодших школярів – це є «виховання» правильної постави, педагогічний процес, який повинен протікати при свідомо-вольовому відношенні дитини (Дяченко А.А., 2016) [1].

На формуванні постави як «навички» наголошує Красикова І. С. (2001), автор під формуванням правильної постави у молодших школярів розуміє формування «навички» постави, в основі якої лежить механізм умовно-рефлекторних зв'язків.

У той же час, автори вважають, що виховання правильної постави у молодших школярів в першу чергу залежить від раціонального режиму праці і відпочинку, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, регулярного виконання фізичних вправ і загартування, для проведення контролю рекомендують використовувати тренування перед дзеркалом, як зоровий самоконтроль, та взаємоконтроль; прийняття правильної постави біля стіни, коли до м'язових відчуттів додаються і тактильні (Кашуба В.О., 2003).

Про формування правильної постави у молодших школярів, за допомогою комплексів гімнастичних вправ вказується в роботі І. С. Красикової [7]. Правильну поставу як і іншу будь-яку звичку можна і потрібно виховувати. Без сторонньої допомоги, без позитивного прикладу дитина навряд чи зможе виробити правильну манеру тримати своє тіло. Необхідним є включення у процес формування правильної постави дихальних вправ, які поліпшують функцію органів дихання, за рахунок рефлекторного підвищення тону м'язів розгиначів спини та наповнення легень киснем, що створює внутрішню пружну «повітряну подушку», яка є прекрасною біомеханічною підтримкою грудного відділу хребта.

Цікавим є дослідження Т. А. Гутерман, автором визначено корекційно-профілактичну програму з використанням засобів спеціальної гімнастики, корекційної аквааеробіки і лікувально-оздоровчого масажу для впливу на різні види порушень постави дітей 6-7 років. Розроблено комплекс ознак порушень постави та система градації порушень по ступені їхньої виразності.

Як вказують більшість авторів, поняття «формування постави» включає не тільки формування навички постави, але профілактику та корекцію її порушень, тому існуючі комплекси вправ для формування правильної постави

молодших школярів містять у собі різні види спеціальних вправ, кожна з яких виконує як профілактичну, так і корекційну функції (Кашуба В.О., 2003; Носова Н.Л., 2007). Профілактика порушень постави – це комплекс заходів, спрямованих на попередження порушень постави. Профілактика повинна носити систематичний характер, з охопленням усіх без винятку дітей і проводитися в умовах школи та родини.

Висновки. Аналіз літературних джерел з метою визначення змістового компоненту фізичного виховання для профілактики порушень постави молодших школярів дозволяє констатувати доцільним використання фізичних вправ як основного засобу формування правильної постави та профілактики її порушень. У той же час, вправи для зміцнення м'язів спини та черевного пресу доцільно поєднувати із тренуванням перед дзеркалом, як елемент зорового самоконтролю та дихальними вправами, вправами аквааеробіки.

Література.

1. Бубела О.-О. Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерної технології: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: (24.00.02) / ЛДІФК. - Львів, 2002. - 17 с.
2. Дяченко А.А. Функціональний стан опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором /А.А Дяченко //Актуальні проблеми біомеханіки : збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. –Чернігів, 2010. – Вип. № 74. – С. 101-105.
3. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
4. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Вип. 46. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – С.167-169
5. Дяченко А.А. Біогеометричний профіль постави школярів молодшого шкільного віку з послабленим зором /А.А Дяченко //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.27-31.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А.Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
7. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова - СПб.: КОРОНА принт, 2001. - 176с: ил.
7. Чернищенко Т.М., Кізім В.М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорт / Т.М. Чернищенко, В. М. Кізім // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року) – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. - 668с. С.287-288.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВНЗ