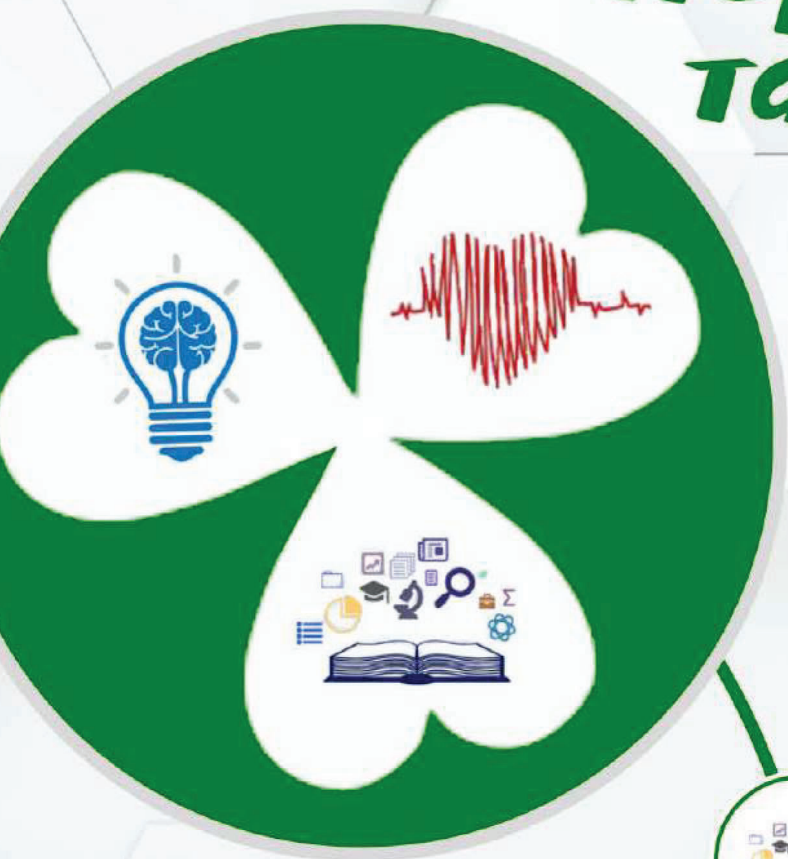




Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№ 9(27) 2023

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з
духовно-морального виховання»

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 9(27) 2023

Київ – 2023

«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):
журнал. 2023. № 9(27) 2023. С. 732



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 16.05.2023, № 6/5-23)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології
Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пилі (м. Піла, Польща)
9. Гвоздзьєвич Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)

- Гаморак Г.П., Кліщ І.П., Гаморак М.І.** 112
*ОРГАНІЗАЦІЯ ЯКІСНОЇ ЗМІШАНОЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ В
ФНМУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ*
- Голубенко Т.О., Вайдич Т.В., Ковальчук О.В.** 121
*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
(НА ПРИКЛАДІ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ)*
- Голяка С.К., Спринь О.Б., Гацоєва Л.С., Чудійович С.О.** 131
*ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ТА КОРИГУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК
ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ*
- Григоренко В.Є., Матейчук Д.В.** 146
*ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ НОВОЇ ОСВІТНЬОЇ
ПАРАДИГМИ*
- Добридень А.В.** 155
*ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ*
- Добридень А.В., Кравець Н.П.** 164
*ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ*
- Дороніна Т.О., Побоча Т.Д.** 173
*АРТИКУЛЯЦІЯ ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ГЕНДЕРНИЙ
ПІДХІД» У СУЧАСНИХ ВІТЧИЗНЯНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ
ДОСЛІДЖЕННЯХ*
- Дуганець В.І., Поліщук А.В.** 183
*ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ
НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ АГРАРНИХ ІНЖЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ
ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН*
- Захаріна Т.І.** 197
*ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ РЕІНТЕГРАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА
ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ*
- Іванченко Є.А., Шагова О.Ю.** 207
*ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ СФОРМОВАНOSTІ
МАТЕМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ*

УДК 37.037:796.011.3-053.6:616.7

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-131-145](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-131-145)

Голяка Сергій Кіндратович кандидат біологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, <https://orcid.org/0000-0001-6805-584X>

Спринь Олександр Борисович кандидат біологічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, <https://orcid.org/0000-0002-7262-9030>

Гацюєва Лілія Степанівна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, <https://orcid.org/0000-0001-5553-1886>

Чудійович Сергій Олексійович магістр з фізичного виховання, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ТА КОРИГУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

Анотація. Вивчення проблеми ролі впровадження валеологічної освіти серед школярів, також здійснення коригувальної гімнастики з дітьми, які мають порушення постави сприятиме підвищенню рівня обізнаності з даних питань та дозволить покращенню стану постави підростаючого покоління. Підвищення рівня обізнаності дітей з питань проблем порушення постави має достатній інтерес, і пов'язано з дефіцитом необхідних відомостей з даної проблематики серед школярів. Впровадження розроблених комплексів з коригувальної гімнастики для профілактики і корекції порушень постави відіграє позитивну роль у збереженні нормальної постави з одного боку, а також і сприятиме адекватному застосуванню необхідних вправ для покращення стану постави у дітей та підлітків.

Для вивчення застосування заходів валеологічної освіти та застосування засобів коригувальної гімнастики з метою вдосконалення стану постави дітей та підлітків нами проведено дослідження серед учнів 5-6 класів. З метою підвищення знань учнів щодо формування в них правильної постави нами проведено низку валеологічних заходів: розроблено з даної проблематики сценарії уроків «Основ здоров'я»; підготовлено та розміщено в їх класах пам'ятки «Основні заходи формування правильної постави»; під час

освітнього процесу на уроках проводилися фізкультхвилинки; під час уроків фізичної культури виконувалися гімнастичні вправи для зміцнення м'язів тулуба тощо.

Встановлено, що під час повторного анкетування учнів після застосування валеолого-гігієнічних заходів ми спостерігаємо тенденцію до підвищення рівня їх обізнаності з питань формування правильної постави дітей підліткового віку.

З'ясовано, що збільшення кількості навчальних занять оздоровчою гімнастикою поєднуючи із уроками фізичної культури й заняттями лікувальною фізичною культурою та корегувальною гімнастикою здійснює позитивний вплив на функціональну здатність м'язів тулуба до виконання статичного навантаження за показниками силової витривалості м'язів спини та живота, а також на функціональну рухливість хребтового стовпа як показників стану постави дітей та підлітків.

Ключові слова: валеологічна світа, коригувальна гімнастика, постава, школярі.

Holiaka Serhii Kindratovych Ph.D. of Biological sciences, Associate Professor, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, <https://orcid.org/0000-0001-6805-584X>

Spryn Oleksandr Borysovych Ph.D. of Biological sciences, Associate Professor, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, <https://orcid.org/0000-0002-7262-9030>

Hatsoeva Lilia Stepanivna Ph.D. of sciences in physical education and sports, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, <https://orcid.org/0000-0001-5553-1886>

Chudiyovych Serhii Oleksiyovych Master's Degree Physical Education, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65

VALEOLOGICAL EDUCATION AND CORRECTIVE GYMNASTICS AS MEANS OF PREVENTION OF POSTURAL DISORDERS IN SCHOOL STUDENTS

Abstract. Studying the problem of the role of the implementation of valeological education among schoolchildren, as well as the implementation of corrective gymnastics with children who have postural disorders will contribute to increasing the level of awareness of these issues and will allow improving the posture of the younger generation. Raising children's awareness of posture problems is of sufficient interest, and is associated with the lack of necessary information on

this issue among schoolchildren. The implementation of developed complexes of corrective gymnastics for the prevention and correction of postural disorders plays a positive role in maintaining normal posture on the one hand, and will also contribute to the adequate application of the necessary exercises to improve the state of posture in children and adolescents.

To study the application of valeological education measures and the use of corrective gymnastics in order to improve the posture of children and adolescents, we conducted a study among students of 5-6 grades. In order to increase students' knowledge about the formation of the correct posture in them, we conducted a number of valeological activities: based on this issue, the scenarios of the "Basics of Health" lessons were developed; "Basic Measures of Correct Posture Formation" memos were prepared and placed in their classrooms; during the educational process, physical education sessions were held in classes; during physical education lessons, gymnastic exercises were performed to strengthen the trunk muscles, etc.

It was established that during repeated questionnaires of students after the application of valeological and hygienic measures, we observe a tendency to increase their level of awareness on the issues of forming the correct posture of children of teenage age.

It has been found that an increase in the number of training classes in recreational gymnastics, combined with physical culture lessons and classes in therapeutic physical culture and corrective gymnastics, has a positive effect on the functional ability of the trunk muscles to perform static loads according to the indicators of strength endurance of the back and abdominal muscles, and also on the functional mobility of the spinal column as indicators of the posture of children and adolescents.

Keywords: valeological world, corrective gymnastics, posture, schoolchildren.

Постановка проблеми. Як відомо, порушення постави є однією із ортопедичних патологій, що досить часто виникає в дітей і підлітків. Поширеність різних порушень постави і сколіозу серед підростаючого покоління, як вказують різні вчені, на сьогодні становить від 5,0% до 46,9%, тоді як частка ідіопатичних сколіозів становить близько 80,0-85,0% від всіх випадків сколіозу, і загальна кількість випадків деформацій хребта знаходиться у межах від 1,5% до 3,0%. Найбільша частка випадків деформацій знаходиться в дітей віком, які є старшими семи років. У школярів вікового періоду 10-17 років порушення постави зустрічається, вже у 94% випадках. Не виключено, що негативну роль можуть здійснювати екологічні й соціальні чинники в появі й підвищенні рівня прояву порушень постави у дітей та підлітків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Порушення постави створює умови для появи різних функціональних розладів, зокрема призводять до розладів діяльності внутрішніх органів. Зокрема, у дітей із порушеннями

постави спостерігається знижена життєва ємкість легенів, екскурсія грудної клітки, а це досить несприятливо відбивається на роботі серцево-судинної та дихальної систем [2-5, 10].

На думку вчених, що навчання у закладах середньої освіти є досить важким, але й важливим етапом для формування правильної постави. І тому, із метою попередження появи причин порушень постави доречно дотримуватися елементарних валеологічних й гігієнічних заходів профілактики серед учнівської молоді, при цьому важлива роль належить різних засобам фізичної культури, зокрема коригувальній гімнастиці [4, 6-9].

Питання вивчення різних підходів у формування правильної постави серед дітей шкільного віку, зокрема застосування засобів валеологічної освіти та коригувальних фізичних вправ детально описані в працях багатьох вчених та практиків [10]. Проте, ця проблема на сьогодні залишається досить актуальною, викликаючи постійний інтерес фахівців в області педагогіки, валеології та фізичної культури [3-5, 9-10].

Мета статті - розглянути можливості застосування засобів валеологічної освіти та корегувальної гімнастики у профілактиці й корекції порушень постави школярів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження ролі впровадження валеологічної освіти у профілактиці порушень постави ми здійснювали на базі Чорнобаївської санаторної загальноосвітньої школи I-III ступенів Херсонської області. З цією метою для оцінки стану рівня сформованості знань учнів про формування правильної постави нами було запропоновано анкетування, а також проведення ряду заходів, які мали на меті зростання обізнаності з даних питань у дітей шкільного віку. Анкетування проводилося серед 36 учнів, з них 19 учнів 5-го класу, 17 учнів 6-го класів. Анкетування проводилося двічі: перше анкетування на початку вересня 2021 року, повторне анкетування ми здійснювали після проведення ряду заходів формування валеологічної освіти в рамках місячника здоров'я у школі, а саме у жовтня 2021 року.

Для вивчення впливу коригувальної гімнастики на стан постави сформували групу учнів Чорнобаївської санаторної загальноосвітньої школи I-III ступенів, які мали порушення постави і були віднесені до спеціальної медичної групи за даною нозологією [1]. Фізичне виховання їх передбачало, згідно навчальної програми, один урок фізичної культури на тиждень та два основних й двох додаткових занять лікувальної фізичної культури (коригувальної гімнастики) застосовувалося ще два основних заняття оздоровчим плаванням на тиждень) та контрольна група обстежуваних (в цій групі використовувався один урок фізичної культури, два заняття лікувальної фізичної культури використовувалися і два заняття оздоровчим плаванням на тиждень). До цієї групи було віднесено 10 учнів 5-6-го класів (по 5 хлопців та 5 дівчат), в яких було порушення постави у сагітальній площині («кругло-

увігнута» та «плоска спина»). Експериментальна методика з фізичного виховання тривала протягом 2-х місяців.

Під час занять коригувальною гімнастикою, крім основних завдань, а саме розвантаження хребтового стовпа, виправлення його деформацій, підвищенню сили м'язів, ми також сприяли покращенню у роботі серцево-судинної та дихальної систем, рекомендували загартовуватися.

Розглянемо аналіз результатів проведення анкетування серед групи учнів 5-6 класів. Результати проведеного нами анкетування представлені в таблиці 1.

Проаналізувавши відповіді на перше питання учнів на I етапі анкетування ми виявили наступну кількість відповідей «Так», зокрема серед учнів 5-го класу подібних відповідей зустрічалося 73,7%, тоді як у шестикласників подібних відповідей зустрічалося 88,2%. На другому етапі обстеження після проведення різноманітних заходів з метою підвищення сформованості рівня знань про формування правильної постави ми спостерігаємо підвищення загальної кількості правильних відповідей - 100% в учнів 5-6-х класів (Табл. 1.)[10].

Приблизно однієї четверті учнів обох класів, які приймали участь у анкетуванні під час першого етапу анкетування не знають, про такі порушення постави як сколіоз або ж сутулуватість (у групі учнів 5-го класу не знали про ці захворювання 21,1%, тоді як серед учнів 6-го – 25,5%). Після проведення низки заходів валеологічної освіти, коли проводилося повторне анкетування ми вже спостерігаємо збільшення кількості відповідей, що свідчило б про високий рівень знань про сколіоз та сутулуватість. Так, серед учнів 5-го і 6-го класів покращення рівня обізнаності спостерігалось у кінцевому підсумку у вигляді правильних відповідей на другому етапі становило вже 100%.

Таблиця 1.

Результати анкетування школярів

| Клас | Перший етап | | Другий етап | | Підвищення (%) | Клас | Перший етап | | Другий етап | | Підвищення (%) |
|--|-------------|--------|-------------|--------|----------------|---|-------------|--------|-------------|--------|----------------|
| | Так (%) | Ні (%) | Так (%) | Ні (%) | | | Так (%) | Ні (%) | Так (%) | Ні (%) | |
| 1. Ви знаєте хто такий лікар – ортопед? | | | | | | 6. Ви можете визначити свою поставу у звичайних умовах? | | | | | |
| 5-тий | 73,7 | 26,3 | 100 | - | +26,3 | 5-тий | 21,0 | 79,0 | 100 | - | +79,0 |
| 6-тий | 88,2 | 11,8 | 100 | - | +11,8 | 6-тий | 23,5 | 76,5 | 100 | - | +76,5 |
| 2. Розумієте ви, що це за захворювання сколіоз, сутулуватість? | | | | | | 7. Чи бажаєте дізнатися більше про формування правильної постави? | | | | | |
| 5-тий | 78,9 | 21,1 | 100 | - | 21,1 | 5-тий | 68,4 | 31,6 | 100 | - | +31,6 |
| 6-тий | 74,5 | 25,5 | 100 | - | 25,5 | 6-тий | 82,4 | 17,6 | 100 | - | +17,6 |
| 3. У вас є проблеми із поставою? | | | | | | 8. Чого ви порадили для покращення постави? | | | | | |
| 5-тий | 84,2 | 15,8 | 84,2 | 15,8 | - | 5-тий | 63,2 | 36,8 | 94,7 | 5,3 | +31,5 |
| 6-тий | 82,3 | 17,7 | 82,3 | 17,7 | - | 6-тий | 70,6 | 29,4 | 100 | - | +29,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|------------|----------|--------------|
| 4. Як ви вважаєте скільки часу необхідно працювати за комп'ютером? (знають, % / не знають, %) | | | | | | 9. Чи потрібна в школі гімнастика та плавання для формування правильної постави? | | | | | |
| 5-тий | 21,0 | 79,0 | 89,5 | 10,5 | +68,5 | 5-тий | 76,9 | 23,1 | 100 | - | +23,1 |
| 6-тий | 29,4 | 70,6 | 94,1 | 9,9 | +64,7 | 6-тий | 94,1 | 5,9 | 100 | - | +5,9 |
| 5. Як ви вважаєте, які фактори впливають на поставу, коли ми читаємо, пишемо сидячи за столом? | | | | | | 10. Чи важлива ця тема для збереження твого здоров'я? | | | | | |
| 5-тий | 63,2 | 37,8 | 94,7 | 5,3 | +31,5 | 5-тий | 94,7 | 5,3 | 100 | - | +5,3 |
| 6-тий | 70,1 | 29,9 | 100 | - | +29,9 | 6-тий | 100 | - | 100 | - | - |

Серед учнів 5-го та 6-го класів спостерігався високий відсоток дітей, котрі мають проблеми з поставою. Зокрема, таких виявилось серед учнів 5-го класу - 84,2%, а серед учнів 6-го класу - 82,3% учнів. Така кількість дітей відповіли, що в них є проблеми з поставою. Повторне дослідження нами проводилося через місяць, і, відповідно за такий короткий період ще не змінилася кількість учнів, які б відповіли, що в них суттєво покращився стан постави. Це пояснюється тим, що одних заходів валеологічної освіти недостатньо для покращення постави, а вирішення проблеми носить медичний характер й передбачає застосування корекційних заходів фізичної реабілітації (Табл. 1.).

Запропонувавши наступне питання ми намагалися вирішити дізнатися чи володіють учні 5-6-го класів знаннями встановлених гігієнічних норм відносно часу роботи біля комп'ютера.

Під час першого анкетування ми відмічаємо, що значна частина учнів, ще не в достатній мірі знає скільки часу необхідно проводити під час роботи біля комп'ютера. Так, серед учнів 5-го класу кількість правильних відповідей ми зустрічали лише 21,0% випадків, а серед учнів 6-го класу, подібна кількість правильних відповідей спостерігалася у 29,4 %.

На другому етапі обстеження після проведення ряду заходів, які передбачали підвищення рівня обізнаності учнів про формування правильної постави, ми вже спостерігаємо збільшення кількості вірних відповідей, зокрема правильних відповідей в учнів 5-го класу виявилось вже 89,5%, тоді як у групі учнів 6-го класу - 94,1%. Хоча слід відмітити, що є ще певна кількість учнів, а саме 10,5% серед п'ятикласників та 9,9% серед шестикласників, котрі не знають гігієнічних норм щодо часу роботи біля комп'ютера (Табл. 1.).

Після проведення нами заходів, що мали на меті формування правильної постави ми спостерігаємо значне зростання рівня знань на питання «Як ви вважаєте, які фактори впливають на поставу, коли ми читаємо, пишемо сидячи за столом?». Зокрема, на другому етапі обстеження ми спостерігаємо правильні відповіді респондентів у 94,7% учнів 5-го класу, а серед учнів 6-го класу правильно відповіли відмічені у всіх 100% дітей.

Таким чином майже всі учнів 5-6-х класів вже знають та розуміють, що неправильне сидіння за партою або ж столом може негативно вплинути на формування їх постави (Табл. 1.)[10].

У нашому анкетуванні ми торкнулися проблеми того, що велика кількість учнів зіштовхнулися з труднощами у відповідях на питання «Ви можете визначити свою поставу у звичайних умовах?».

На першому етапі анкетування ми відмічаємо серед учнів 5-го класу лише 21,0% правильних відповідей на це питання, тоді як серед учнів 6-го класу, правильних відповідей виявилось 23,5%.

На другому етапі після проведення низки заходів валеологічної освіти вже відмічаємо зростання кількості правильних відповідей в учнів до 100%, а це свідчить про те, що всі учні, які приймали участь у обстеженні вже знають як у домашніх умовах стан своєї постави.

Наступне питання стосувалося того, чи учні 5-6-х класів бажають дізнатися більше про особливості формування в них правильної постави. І ми отримали наступні відповіді на це питання. На першому етапі кількість правильних відповідей, а саме відповідь «Так» серед учнів 5-го класу 68,4%, а серед учнів 6-го класу – 82,4%. Тому не дивним є те, що після проведення нами заходів формування валеологічної освіти із питань виховання правильної постави. І, відповідно, на другому етапі під час анкетування всі учні правильно відповіли, про те, що бажають більше знати інформації про формування правильної постави.

Здійснивши аналіз відповідей на питання «Чого б ви порадили для покращення постави?» можемо відмітити, що вже під час I етапу анкетування відмічається значна кількість різноманітних відповідей. Можемо відмітити, що відносно, велика кількість учнів вже під час першого етапу володіють знаннями про те як покращити свою поставу. Зокрема, серед учнів 5-го класу кількість таких дітей становила 63,2%, а серед учнів 6-го класу – 70,6% відносно всіх учнів цих класів.

На другому етапі обстеженні після того як ми проводили заходи валеологічної освіти, і учні отримали більше інформації про те як правильно формувати свою поставу, діти отримали необхідну для себе інформацію стосовно питань яким чином необхідно формувати правильну поставу. Про це свідчать результати анкетування під час другого етапу. Так, під час другого етапу анкетування правильні відповіді спостерігалися майже у всіх учнів 5-6 класу, лише один учень 5-го класу ще в достатній мірі не оволодів знаннями про те як правильно формувати свою поставу.

Здійснивши аналіз відповідей на наступне питання ми можемо відмітити наступну картину. На етапі ввідного анкетування можемо відмітити, що учні 5-го класу у 76,9% випадків від загальної кількості учнів розуміють про

необхідність проведення у школі спеціальної гімнастики, яка б передбачала формування правильної постави, тоді як серед учнів 6-го класу подібних відповідей виявилось 94,1 %. На другому етапі обстеження після проведення різних заходів валеолого-гігієнічної освіти, зокрема під час уроків «Основи здоров'я» висвітлення у шкільних класах пам'ятки «Основні заходи формування правильної постави», крім того проведення фізкультхвилинок та спеціальних гімнастичних вправ на уроках фізичної культури. Всі ці заходи були спрямовані на підвищення рівня обізнаності з питань формування правильної постави. Під час повторного обстеження ми відмічаємо стовідсотковий результат у отриманні знань з питань необхідності різних спеціальних фізичних вправ, зокрема плавання та коригувальної гімнастики серед групи учнів 5-6-х класів (Табл. 1.)[10].

Останнє питання, яке ми пропонували у своїй анкеті – це питання «Чи важлива ця тема для збереження твого здоров'я?» На першому етапі анкетування ми відмічаємо, що дана тема є і залишається досить актуальною для збереження здоров'я дитини, зокрема серед учнів 5-го класу таких відповідей було виявлено 94,7% дітей, серед учнів 6-го класу вже на першому етапі 100% учнів відповіли про важливість даної теми для збереження свого здоров'я. На другому етапі після проведення валеолого-гігієнічних заходів ми відмічаємо 100% позитивного результату і серед учнів 5-го класу (Табл. 1.)

Можемо відмітити, що під час занять з лікувальної фізичної культури застосовуються спеціальні комплекси гімнастичних вправ, що передбачають різні фізичні вправи для зміцнення м'язів тулуба, а також їх застосування під час фізкультхвилинок. Хоча досить короткий час застосування нами гімнастики, обґрунтувати її важливу роль у формуванні правильної постави в повній мірі ще зарано.

Далі розглянемо результати вивчення впливу занять коригувальною гімнастикою на стан постави учнів. В таблиці 2. представлені дані стану постави учнів 11-12 років до та після впровадження коригувальної гімнастики в комплексі з іншими засобами фізичної культури. Стан постави ми вивчали за рекомендаціями Т.Бойчук із співавторами [1].

З даних таблиці 2. видно, що на I етапі середній показник оцінки фронтальної площини учнів 5-го класу становив $9,20 \pm 0,22$ ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 11,95%, що становить в середньому $10,30 \pm 0,28$ ум.од. В учнів 6-го класу на I етапі середній показник становив $9,92 \pm 0,16$ ум.од., тоді як на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 2%, що становить в середньому $10,12 \pm 0,14$ ум.од.

Таблиця 2.

Показники стану постави учнів 11-12 років

| Групи | Стан постави | | | |
|-----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| | | Оцінка фронтальної площини | Оцінка сагітальної площини | Загальна оцінка постави |
| Учні 5-го класу | До | 9,20±0,22 | 8,90±0,11 | 18,10±0,73 |
| | Після | 10,30±0,28 | 9,40±0,13 | 20,95±0,69 |
| | t, p | 3,23 | 2,11 | 2,85 |
| | Приріст | 11,95% | 5,61% | 15,74% |
| Учні 6-го класу | До | 9,92±0,16 | 10,07±0,20 | 20,07±0,76 |
| | Після | 10,12±0,14 | 11,04±0,18 | 22,83±0,74 |
| | t, p | 1,05 | 2,73 | 2,62 |
| | Приріст | 2,0% | 9,6% | 13,75% |

З даних таблиці.2. видно, що на I етапі середній показник оцінки сагітальної площини учнів 5-го класу становив $8,90 \pm 0,11$ ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 5,61%, що становить в середньому $9,40 \pm 0,13$ ум.од. В учнів 6-го класу на I етапі середній показник становив $10,07 \pm 0,20$ ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 9,6%, що становить в середньому $11,04 \pm 0,18$ ум.од.

З даних таблиці 2. видно, що на I етапі середній показник загальної оцінки постави учнів 5-го класу становив $18,10 \pm 0,73$ ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 15,74%, що становить в середньому $20,95 \pm 0,69$ ум.од. В учнів 6-го класу на I етапі середній показник загальної оцінки постави становив $20,07 \pm 0,76$ ум.од., тоді на II етапі ми спостерігаємо приріст цього показника на 13,75%, що становить в середньому $22,83 \pm 0,74$ ум.од.

З метою профілактики порушень постави у школярів нами було розроблено методичні рекомендації щодо застосування фізичних вправ у формуванні навичок правильної постави.

Результати дослідження впливу методики фізичного виховання, яка застосовувалася у школі-інтернаті передбачала додаткове застосування занять з використанням вправ коригувальної гімнастики представлені на рисунку 1-3.

З даних рисунку 1 видно, що вже на початку дослідження в учнів експериментальної групи при виконанні тесту, що передбачав визначення силової витривалості м'язів живота (СВМ)[1], в середньому становив 12,7 с, а вже наприкінці нашого дослідження цей показник становив 16,5 с, при цьому відмічаємо приріст показника на 29,9%. В учнів, яких ми віднесли до контрольної групи цей показник також наприкінці покращився, але на дещо меншу величину, а саме на 21,0% з 13,3 с до 16,1 с [10].

Далі розглянемо як змінилися показники силової витривалості м'язів спини. Слід відмітити, що на першому етапі нашого вимірювання відносно вищими показниками характеризувалися учні експериментальної групи, в

яких середній показник становив 12,8 с, тоді як в учнів контрольної групи середній показник був на рівні 11,4 с. На другому етапі обстеження після застосування занять з коригувальної гімнастики, як додатного засобу для зміцнення м'язів тулуба учнів, ми спостерігаємо наступні результати. Так, середні показники силової витривалості м'язів спини в учнів експериментальної групи покращився на 24,2% до середнього значення 15,9 с, тоді як в контрольній групі учнів показник зріс на 19,3% до середнього значення 13,6 с (Рис 1.).

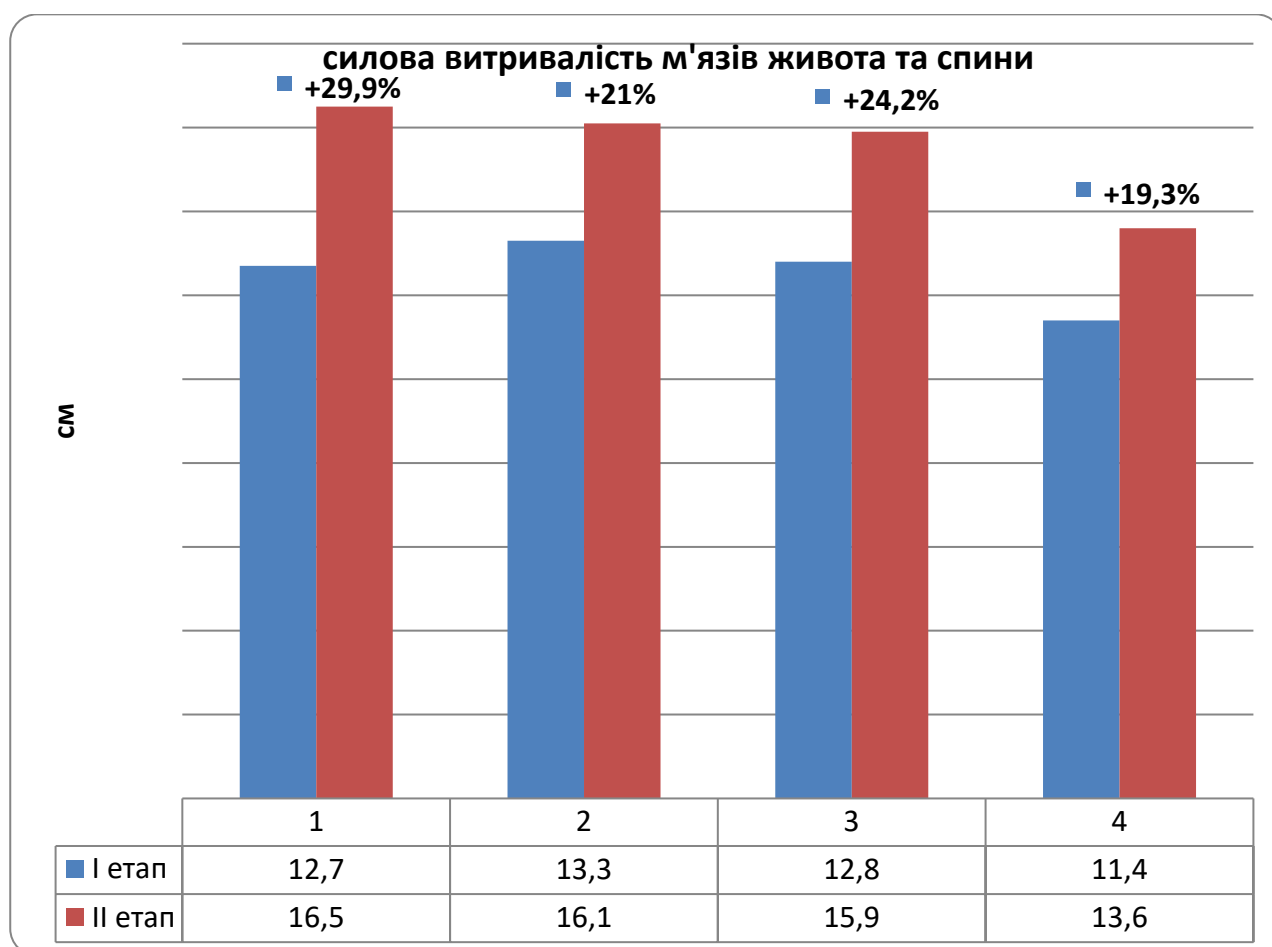


Рис.1. Середні показники силової витривалості м'язів (СВМ) тулуба в учнів: 1 – СВМ живота учнів ЕГ; 2 – СВМ живота учнів КГ; 3 – СВМ спини учнів ЕГ; 4 – СВМ спини учнів КГ

В цілому можемо відмітити, що на обох етапах обстеження середні показники силової витривалості м'язів, як передньої, так і задньої поверхні тулуба учнів експериментальної групи виявилися відносно вищими за показники учнів контрольної групи. Крім показника силової витривалості м'язів живота на першому етапі дослідження, де відносно вищі показники спостерігалися в учнів контрольної групи.

Ще одними показниками, які би свідчили про позитивну роль коригувальної гімнастики були результати тестування функціональної

рухливості хребтового стовпа і при цьому в різних напрямках виконуючи нахилу тулуба вперед стоячи, назад, а також різні боки. Результати обстеження представлені рис. 2.

З даних рисунка 2 видно, що за наявною більшістю середніх показників рухливості хребтового стовпа на початку дослідження вищі результати виявлено в учнів контрольної групи, лише крім нахилу тулуба назад стоячи та вліво, де вищий показник ми спостерігали в учнів експериментальної групи.

Зокрема, на початку дослідження рухливість хребтового стовпа під час нахилу тулуба вперед в учнів експериментальної групи встановила в середньому 7,5 см, тоді як наприкінці дослідження ми спостерігаємо приріст на рівні 9,3%, до показника 8,2 см. Відмітимо, що в учнів контрольної групи на початку дослідження показник рухливості хребтового стовпа становив 7,8 см, що є відносно вищим за показник експериментальної групи учнів. На другому етапі обстеження ми спостерігаємо приріст даного показника на 6,4%, і в середньому він становив 8,3 см.

Далі розглянемо результати виконання тесту «Нахил тулуба назад». Середній показник у групі учнів експериментальної групи становив на першому етапі обстеження 8,9 см, тоді як у учнів контрольної групи дещо краще, а саме 9,3 см. Тоді як на другому етапі обстеження ми спостерігаємо наступні результати виконання нахилу тулуба назад: 10,8 см в учнів експериментальної групи та 10,2 см в учнів контрольної групи. Приріст показника становив, відповідно: 21,3% та 9,7%.

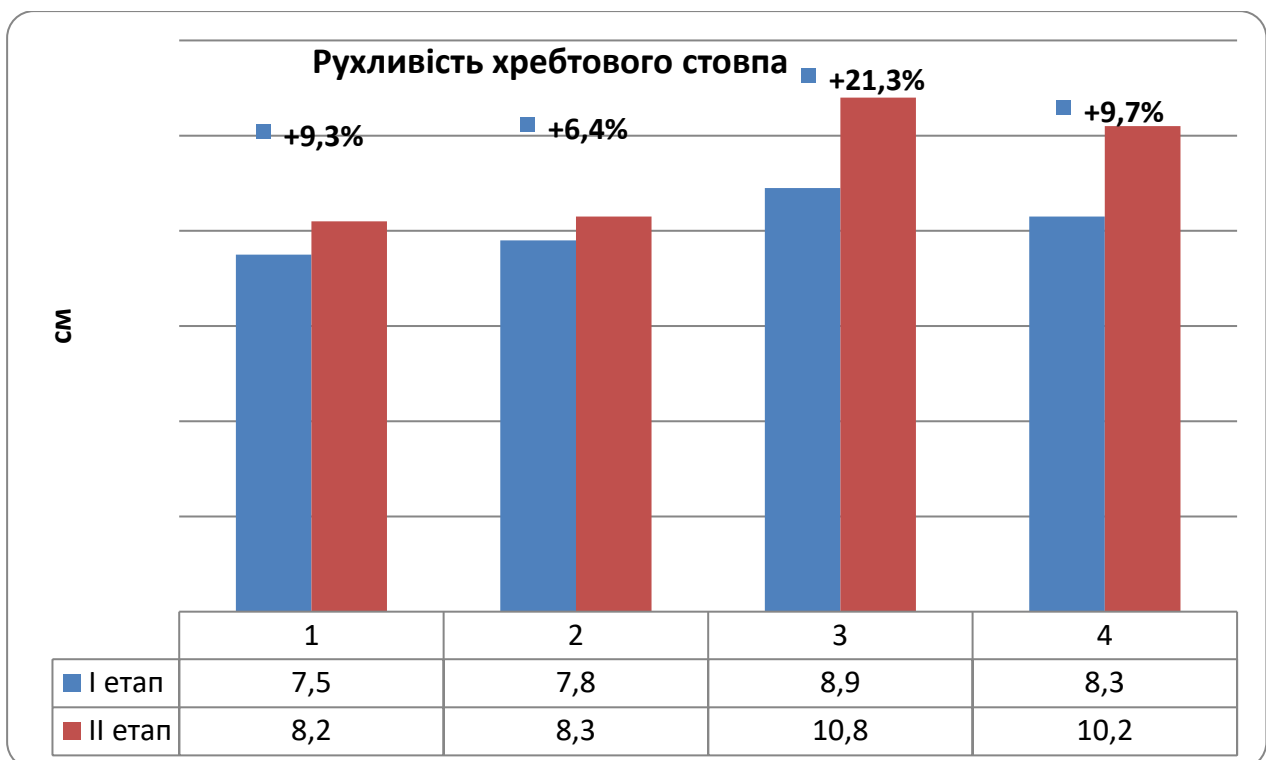


Рис.2. Середні показники рухливості хребтового стовпа в учнів:
1 – нахил тулуба вперед учнів ЕГ; 2 – нахил тулуба вперед учнів КГ;
3 – нахил тулуба назад учнів ЕГ; 4 – нахил тулуба назад учнів КГ

Показники виконання вправи «Нахил тулуба в боки» має свої особливості [10]. Так, середній показник нахилу тулуба праворуч становив в учнів експериментальної групи 12,1 см на початку експерименту, тоді як після застосування методики коригувальної гімнастики для покращення стану постави у школярів середній показник становив вже 13,2 см, приріст показника при цьому становив 9,1%. Тоді, як у контрольній групі учнів на першому етапі обстеження середній показник становив 11,2 см, а на другому етапі показник покращився на 11,6 % і становив, в середньому, 12,5 см. Приріст показника виявився вищим, ніж у експериментальній групі обстежуваних. Далі розглянемо результати виконання нахилу тулуба ліворуч. На першому етапі обстеження середній показник становив в учнів експериментальної групи 11,0 см, а в учнів контрольної групи - 11,6 см. На другому етапі обстеження після застосування методики, яка була спрямована на покращення стану рухливості хребтового стовпа й стану постави в цілому ми спостерігаємо наступні результати. Так, середній показник нахилу тулуба ліворуч в учнів експериментальної групи становив 12,9 см, тобто середній показник виконання цього тесту покращився на 17,3%. В учнів контрольної групи середній показник виконання тесту «Нахил тулуба вліво» під час другого етапу обстеження становив 12,4 см, тобто прогрес становив 6,9 %. Зростання показника у контрольній групі учнів виявилось дещо меншим за аналогічне зростання показника учнів експериментальної групи.

Таким чином слід зазначити, що ми не спостерігаємо однозначних домінуючих показників характеристик приросту показників в однієї конкретної групи обстежуваних. Так, показник приросту при нахилі тулуба вперед та нахилі тулуба назад відносно вищі показники спостерігалися в учнів експериментальної групи, тоді як показники приросту під час нахилу тулуба ліворуч – в учнів контрольної групи. А показники приросту при нахилі тулуба праворуч майже однакові в обох групах обстеження.

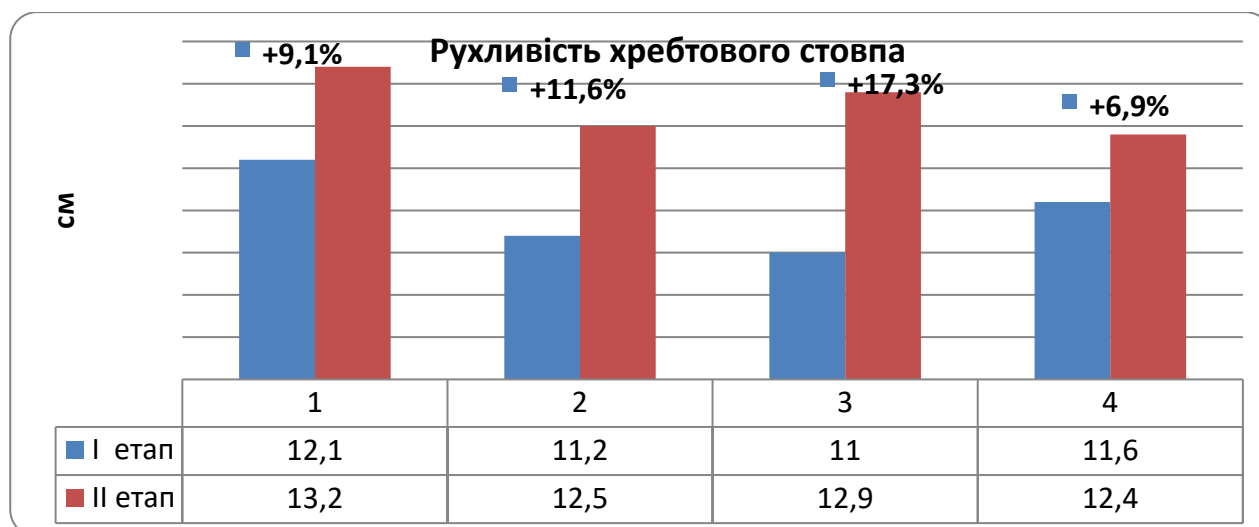


Рис.3. Середні показники рухливості хребтового стовпа в учнів:
1 – нахил тулуба праворуч учнів ЕГ; 2 – нахил тулуба праворуч учнів КГ;
3 – нахил тулуба ліворуч учнів ЕГ; 4 – нахил тулуба ліворуч учнів КГ

Також можна відмітити, що за період експерименту в обох групах обстеження за два місяці процесу фізичного виховання спостерігається приріст у показниках рухливості хребтового стовпа. При здійсненні оцінки постави за методом Машкова лікар-ортопед відмічає лише незначні зрушення в бік покращення стану постави учнів, що, на нашу, думку може бути пояснене не тривалим терміном запровадження експериментальної методики. Систематичне виконання всіх гігієнічних, фізіотерапевтичних, заходів, комплексного застосування засобів фізичного виховання, лікувальної фізичної культури та масажу дозволить в певній мірі покращити стан постави та зменшити ризик розвитку сколіотичної постави, сколіозу та інших порушень постави [10].

Дані зміни у показниках стану постави ми можемо пояснити тим, що ці подібні зміни в будові опорно-рухового апарату проходять досить повільно.

Висновки. З метою підвищення знань учнів щодо формування в них правильної постави нами проведено низку валеологічних заходів: для учнів 5-6 класів розроблено з даної проблематики сценарії уроків «Основ здоров'я»; підготовлено та розміщено в їх класах пам'ятки «Основні заходи формування правильної постави»; під час освітнього процесу на уроках проводилися фізкультхвилинки; під час уроків фізичної культури виконувалися гімнастичні вправи для зміцнення м'язів тулуба тощо.

Встановлено, що під час повторного анкетування учнів після застосування валеолого-гігієнічних заходів ми спостерігаємо тенденцію до підвищення рівня обізнаності в питаннях формування правильної постави учнів 5-6 класів.

З'ясовано, що збільшення кількості навчальних занять оздоровчою гімнастикою у поєднанні з уроками фізичної культури та заняттями лікувальною фізичною культурою (коригувальна гімнастика) здійснює позитивний вплив на функціональну здатність м'язів тулуба до виконання статичного навантаження за показниками силової витривалості м'язів спини та живота, а також на функціональну рухливість хребтового стовпа як показників стану постави дітей і підлітків.

Література:

1. Бойчук Т., Голубєва М., Левандовський О., Войчишин Л. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навч. посібник для студ. ВНЗ] Л.: ЗУКЦ, 2010. 240 с.
2. Голяка С.К., Галицька Н.Є., Микитас М.В. Профілактика порушень постави у школярів. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон: ХДУ, 2013. 68 с. Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/2893>
3. Голяка С. К., Возний С. С. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія, № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* : зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К1 (70) 2016. С. 346-349. Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/3560>
4. Голяка С. К., Степанюк С. І. Валеологічна освіта та заняття оздоровчим плаванням як засоби профілактики і корекції порушень постави школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія, № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3К1 (110). 2019. С. 155-159.* Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26791>

5. Голяка С. К., Маляренко І. В., Возний С. С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон: ХДУ, 2020. 66 с. Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10512>

6. Голяка С. К., Возний С. С., Гацьова Л. С., Глухова Г. Г. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон : ХДУ, 2021. 89 с. Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/12840>

7. Горбачов М.С. Постави молодших школярів. *Фізична культура в школі*. Київ, 2005. С.25 - 28.

8. Дубогай О. Порушення постави й плоскостопість у дітей. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №7. С.13-16.

9. Пашенко В.Г. Оздоровлення, профілактика й реабілітація дітей з функціональним порушенням постави та сколіозом на уроках фізичного виховання. Луганськ: ЛНПУ ім. Т.Г.Шевченка, 2003. 148с.

10. Чудійович С. О. Роль валеологічної освіти та оздоровчої гімнастики у профілактиці порушень постави школярів : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»; наук. керівник к.б.н., доцент С. К. Голяка – Херсон : ХДУ, 2021. – 60 с. Режим доступу: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16316>

References:

1. Boychuk, T., Holubyeva, M., Levandovsckyi, O. & Voychyshyn, L. (2010) *Osnovy diagnostychnuh doslidzhen u fizychnoi rehabilitacii* [Fundamentals of diagnostic research in physical rehabilitation]. *Navchalnyi posibnyk dlya studentiv VNZ - Study guide for university students*. L.:ZUKC. 240 [in Ukrainian].

2. Holiaka, S.K., Halycka, N.Ye. & Mykytas, M.V. (2013) *Profilyaktyka porushen postavu u shkolyariv* [Prevention of postural disorders in schoolchildren] – *Metodychni rekomendacii dlya vchyteliv ta uchniv ZNZ - Methodological recommendations for teachers and students of secondary schools*. Kherson, KhDU. 68 [in Ukrainian] <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/2893>

3. Holiaka, S.K. & Voznyi, S.S. (2016) *Formuvannya valeologichnoi osvity uchniv na urokah fizychnoi kultury* [Formation of valeological education of students in physical education lessons]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Seria № 15. Naukovo-pedagogichni problem fizychnoi kultury : zb.nauk.prac.* - Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series, No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture: coll. of science works. 3K1 (70). 346-349 [in Ukrainian]. <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/3560>

4. Holiaka, S.K. & Stepanyuk, S.I. (2019) *Valeologichna osvita ta zanyattya ozdorovchym plavanniam yak zasoby profilyaktyky i korekcii porushen postavu shkolyariv* [Valeological education and recreational swimming as a means of preventing and correcting postural disorders of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P.Dragomanova. Seria № 15. Naukovo-pedagogichni problem fizychnoi kultury : zb.nauk.prac.* - Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series, No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture: coll. of science works. 3K1 (110). 155-159 [in Ukrainian]. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26791>

5. Holiaka, S.K., Malyarenko, I.V. & Voznyi, S.S. (2020) *Korekciya postavu ta control za ii formuvanniam u procesi fizychnogo vyhovannya* [Posture correction and control over its formation in the process of physical education]. *Metodychni rekomendacii dlya studentiv fakultetu fizychnogo vyhovannya ta sportu* - Methodological recommendations for students of the Faculty of Physical Education and Sports. Kherson, KhDU. 66 [in Ukrainian]. <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10512>

6. Holiaka, S.K., Voznyi, S.S., Hacyeva, L.S. & Hluhova, H.H. (2021) *Funkcionalna anatomiya oporno-ruhovogo aparatu z osnovamy dynamichnoi morfologii* [Functional anatomy of the musculoskeletal system with the basics of dynamic morphology]. *Navchalnyi posibnyk dlya studentiv fakultetu fizychnogo vyhovannya ta sportu* - Study guide for students of the Faculty of Physical Education and Sports. Kherson, KhDU. 89 [in Ukrainian] <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/12840>

7. Horbachov, M.S. (2005) Postava molodshyh shkolyariv [Posture of younger schoolchildren]. *Fizychna kultura v shkoli* - Physical education at school. Kyiv, 25-28 [in Ukrainian].
8. Dubogay, O. (2006) Porushennya postavy y ploskostopist u ditey [Postural disorders and flat feet in children]. *Zdorov'ya ta fizychna kultura* - Health and physical culture. 7. 13-16 [in Ukrainian].
9. Paschenko, V.H. (2003) Ozdorovlennya, profilaktyka y reabilitacia ditey z funktsionalnym porushennyam postavy ta scoliozom na urokah fizychnogo vyhovannya [Rehabilitation, prevention and rehabilitation of children with functional postural disorders and scoliosis in physical education classes]. Lugansk, LNU im. T.H. Shevchenka. 148/
10. Chudiyovych, S.O. (2021) Rol valeologichnoi osvity ta ozdorochoi gimnastyky u profilaktyci porushen postavy shkolyariv [The role of valeological education and health gymnastics in the prevention of postural disorders of schoolchildren]. *Kvalifikaciyna robota na zdobuttya stupenia vyschoyi osvity «magistr»; nauk.kerivnyk k.b.n., docent S.K. Holiaka* - qualification work for the degree of "master"; Science. Head Ph.D., Assoc. SK Holiaka. Kherson: KhSU, [in Ukrainian]. <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/16316>