

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Пую Максим Костянтинович

(прізвище та ініціали)

Керівник: док. мед. наук, професор Лідія ДОЦЮК

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від ____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Анотація

У структурі захворюваності учнів початкової школи відхилення у розвитку постави займають одне з провідних місць. Особливо стрімко збільшилася кількість школярів із порушеннями постави під час пандемії COVID-19 та початку повномасштабної війни, що пов'язано із навчанням школярів у дистанційному режимі та збільшенням часу в сидячому положенні. Нині, порушення постави – носить масовий характер, що створює передумови для виникнення патологічних процесів в організмі. Водночас, переважна більшість дефектів постави в учнів початкової школи має нестійкий функціональний характер, тобто успішно піддається корекції й саме динаміка розвитку координаційних здібностей школярів є індикатором стану постави. Тож, розвиток координаційних здібностей є важливим засобом формування правильної постави учнів зазначеної вікової категорії.

Ключові слова: учні початкової школи, координаційні здібності, порушення постави.

Annotation

In the structure of morbidity of primary school students, deviations in the development of posture occupy one of the leading places. The number of schoolchildren with posture disorders has increased especially rapidly during the COVID-19 pandemic and the beginning of a full-scale war, which is associated with distance learning of schoolchildren and an increase in the time spent in a sitting position. Currently, posture disorders are widespread, which creates the prerequisites for the occurrence of pathological processes in the body. At the same time, the vast majority of posture defects in primary school students have an unstable functional nature, that is, they are successfully corrected, and it is the dynamics of the development of coordination abilities of schoolchildren that is an indicator of the state of posture. Therefore, the development of coordination abilities is an important means of forming the correct posture of students of this age category.

Keywords: elementary school students, coordination skills, posture disorders.

ЗМІСТ

ВСТУП...	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ НУШ.....	7
1.1 Сучасні підходи до навально-виховного процесу з фізичної культури в початковій школі за вимогами ШУШ.....	7
1.2. Особливості фізичного розвитку та координаційних здібностей учнів початкової школи як основа формування правильної постави... ..	19
1.3. Стан проблеми в сучасних наукових дослідженнях	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	39
3.1. Характеристика функціонально-резервних можливостей організму та розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи.....	39
3.2. Обґрунтування змісту та особливостей проведення експериментальних уроків фізичної культури учнів початкової школи... ..	44
3.3. Оцінка ефективності експериментальних уроків фізичної культури учнів початкової школи... ..	52
ВИСНОВКИ...	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність: Виклики часу зумовили розроблення Концепції «Нова українська школа» (НУШ), яка впроваджена у навчально-виховний процес початкової школи й фізичної культури зокрема. Одним із пріоритетних завдань фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної державної цінності.

Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини (С.О. Онищук, 2019), а метою фізичної культури в НУШ – формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму. Тож, ключовим завданням всього навчально-виховного процесу з фізичної культури в початковій школі є збереження та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, розвиток фізичних якостей, формування правильної постави «маленьких» школярів. Разом з тим, у чисельних наукових дослідженнях зазначається, що на сучасному етапі спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку учнів початкової ланки освіти.

У структурі захворюваності дітей шкільного віку відхилення у розвитку постави займають одне з провідних місць, причому, окрім значного косметичного дефекту, вони створюють передумови для зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів в організмі. Як зазначають провідні вчені А. І. Альошина, (2009, 2015), С. К. Голяка, І. В. Малярєнко, С. С. Возний (2020), О. І. Красов (2019), В. Л. Лукіяничук (2021), Н. В. Москаленко (2014) та інші, стан постави негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість й стан здоров'я у цілому. За даними наукових досліджень, учні початкової школи, що мають порушення постави, відрізняються від здорових однолітків низьким рівнем морфо-

функціонального та фізичного розвитку. Як зазначала Т. Ю. Круцевич (2008): «Порушення постави у сучасних школярів носить масовий характер».

Ще до карантинних обмежень та повномасштабної війни, за даними Міністерства охорони здоров'я, в перших-четвертих класах, гармонійний фізичний розвиток мали лише 60% дітей. Особливо стрімко збільшилася кількість школярів із порушеннями постави під час пандемії COVID-19 та початку повномасштабної війни, що пов'язано із навчанням школярів в онлайн режимі та збільшенням часу у сидячому положенні і як наслідок, навантаження на хребет (Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, І. В. Гомонай, 2024).

За даними провідних науковців С. К. Голяки, І. В. Маляренко, С. С. Возного (2020), В. Л. Лукіянчук (2021), Н. В. Москаленко (2014) та інш. переважна більшість дефектів постави в учнів початкової школи має нестійкий функціональний характер, тобто успішно піддається корекції. А отже, розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей є важливим засобом формування правильної постави школярів. Як зазначає О. І. Красов (2019): «... важлива саме динаміка розвитку координаційних здібностей школярів, що в свою чергу є індикатором не тільки підвищення рівня рухової підготовленості школярів, а й стану постави», що і спонукало нас до вибору теми дослідження, що на нашу думку, в сучасних умовах є актуальним та своєчасним.

Тож, **метою** кваліфікаційної роботи стало вивчення та обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, розкрити особливості фізичної культури учнів початкової школи в умовах НУШ.

2. Розкрити проблему порушення постави учнів початкової школи, розробити експериментальні уроки фізичної культури для розвитку

координаційних здібностей та формування правильної постави учнів зазначеної вікової категорії.

3. Визначити ефективність експериментальних уроків фізичної культури учнів початкової школи з порушенням постави.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес з фізичної культури учнів початкової школи.

Предмет дослідження: процес розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, функціональні методи дослідження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Гіпотеза наукового дослідження. В якості гіпотези виступало припущення про те, що застосування засобів фізичної культури для розвитку координаційних здібностей та вправ корекційної спрямованості для зміцнення м'язового корсету за типовою освітньою програмою фізкультурної освітньої галузі НУШ, буде сприяти формуванню правильної постави, а також підвищенню функціонально-резервних можливостей організму учнів початкової школи.

Теоретична та практична значущість наукового дослідження.

Теоретична значущість полягає в обґрунтуванні особливостей фізичної культури у початковій школі за типовою освітньою програмою освітньої галузі фізична культура НУШ, підбір та використання засобів фізичної культури змістовних ліній «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку» для вирішення завдань фізичної культури, розвитку координаційних здібностей та формування правильної постави учнів в початкової школи.

Практична значущість полягає в розробці та впровадженні в навчально-виховний процес з фізичної культури експериментальних уроків фізичної культури, основою яких став розвиток координаційних здібностей задля

зміцнення м'язового корсету та формування правильної постави учнів початкової школи.

Особистий внесок магістранта: обґрунтування основних положень та завдань кваліфікаційної роботи, підбір та адаптація до практичного застосування засобів фізичної культури та розробка експериментальних уроків фізичної культури згідно типової освітньої програми фізкультурної галузі для учнів початкової школи, практичне проведення експериментальних уроків фізичної культури, здійснення аналізу та інтерпретація отриманих результатів педагогічного експерименту.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 64 сторінках і складається із вступу, огляду літератури, опису методів та організації дослідження, розділу власних досліджень з аналізом та узагальненням отриманих результатів, висновків, списку використаної літератури, який містить 54 посилання та 5 додатків. Кваліфікаційна робота ілюстрована 3 таблицями та 4 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ НУШ

1.1 Сучасні підходи до навально-виховного процесу з фізичної культури в початковій школі за вимогами ШУШ

Відповідно до закону України «Про освіту» (2017) та інших державних документів, які регламентують організацію та зміст фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), зазначено: «Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності» [39].

За твердженням О. І. Лященко [24], щодо прогалин старої системи навчання школярів, вчений зазначає: «Недосконалість змісту шкільної освіти, недостатня його орієнтованість на формування здатності використовувати здобуті знання в житті й практичній діяльності; істотні прогалини в оснащенні шкіл необхідними засобами навчання, створенні ефективного освітнього середовища з використанням інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ); відсутність загальнодержавної системи моніторингу якості середньої освіти як основи для прийняття обґрунтованих управлінських рішень щодо її подальшого розвитку; незадовільна реалізація здоров'язбережувальної функції школи тощо» зумовили розробку нових векторів, пріоритетів та змісту навчання та виховання.

Тож, виклики часу зумовили розроблення Концепції «Нова українська школа» документа, який проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в

сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей [34, с. 11].

Провідна мета освітньої реформи – «підвищення якості освіти», а до найважливіших чинників, що забезпечують якість початкової ланки загальної середньої освіти належать: повне і своєчасне охоплення навчанням усіх дітей молодшого шкільного віку; різнобічне використання досягнень дошкільного періоду; осучаснення та оздоровлення освітнього середовища; впровадження методик особистісно та компетентісно зорієнтованого навчання, виховання і розвитку молодших учнів; технологічність методик навчання; моніторинговий супровід освітнього процесу [34, с. 12].

Нова українська школа (НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки, головна мета якої – «... створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті» [33]. Згідно з концепцією, це школа без нудьги, вимоглива і водночас творча, де існує допитливість та наполегливість, де цінують інтереси та потреби дитини. Шкільний урок нагадує швидше цікаву гру, ніж навчання. Одна з головних задач НУШ щодня користуватися здобутими знаннями в реальному житті [40].

На думку фахівців, насамперед змінилися методи навчання, змінилась роль вчителя, нова роль – «партнерство та наставництво». Підтримка дітей та розвиток в них критичного незалежного мислення, самоповаги та впевненості в собі. Змінився зміст навчання. Необхідні знання збереглися, але навчання переорієнтувалося на розвиток умінь та відповідає віком особливостям дітей їхнім інтересам і потребам. Формуються компетентності необхідні для вирішення життєвих проблем. Значна частина освітнього процесу інтегрується. Змінюється середовище для навчання. За твердженням Н. В. Решетняк: «Нова Українська школа – це школа нових можливостей, це територія позитиву та розуміння». Вчена зазначає: «... змінилася філософія навчання» [40].

За твердженням вчених В. Семенко, А. Михальчук та Ю. Доценко [42]: «... наявність інтегрованого характеру предметів, сприятиме реалізації мети початкової освіти». Науковці-практики зазначають, що фізична культури повинна бути спрямована на всебічний розвиток школяра, розвиток її талантів та здібностей, компетентностей, а також наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних особливостей та потреб. Обов'язково, під час навчально-виховного поцесу і всього фізичного виховання, слід формувати цінності та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що в свою чергу, забезпечують готовність учнів до життя та продовження навчання в основній школі.

Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі. Початкова освіта передбачає поділ на два цикли – 1–2 класи і 3–4 класи, що враховують вікові особливості розвитку та потреб дітей і дають можливість забезпечити подолання розбіжностей у їхніх досягненнях, зумовлених готовністю до здобуття освіти [28; 37].

За твердженням О. С. Онищук [37]: «Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти. Замість запам'ятовування фактів та понять учні набуватимуть компетентностей. Це – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Тобто формується ядро знань, на яке будуть накладатись уміння цими знаннями користуватися, а також цінності та навички, що знадобляться випускникам української школи у професійному та приватному житті».

На думку провідних науковців [25; 26; 27], саме: «Враховуючи наявність інтегрованого характеру предметів, що викладають в початковій школі відповідно до концепції Нової української школи, у процесі реалізації кожного предмета рекомендується використовувати внутрішньопредметні та міжпредметні зв'язки, які сприяють цілісності результатів початкової освіти учнів та перенесення отриманих умінь у нові ситуації. Це в повному обсязі сприятиме реалізації мети початкової освіти, спрямованої на всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі».

Як зазначає А. Д. Михальчук [26], реалізація формули Нової української школи заснована на ключових компонентах, серед яких:

- новий зміст освіти (формування компетентностей, що потрібні для успішної самореалізації в суспільстві);
- умотивований учитель (вчитель котрий має свободу творчості, академічну свободу й розвивається професійно);
- наскрізний навчально-виховний процес (процес який формує цінності);
- децентралізація та ефективне управління (ці положення нададуть закладу освіти реальну автономію);
- педагогіка партнерства (партнерство між учнем, учителем та батьками);
- дитиноцентризм (орієнтація навчально-виховного процесу на потреби школяра, нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст навчальних предметів та набути компетентності для майбутнього життя);
- справедливий розподіл публічних коштів (цей аспект повинен забезпечувати рівний доступ усіх школярів до якісної освіти);

– сучасне освітнє середовище (середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби й технології для навчання учнів, освітян, батьків і не тільки в приміщенні закладу освіти).

Зазначені ключові компетентності (завдяки та через освітні стандарти) повинні бути спрямовані, саме на реалізацію загальних компетентностей НУШ та зможуть реалізувати одинадцять ключових компетентностей:

- 1) «Вільне володіння державною мовою»;
- 2) «Здатність спілкуватися рідною мовою»;
- 3) «Математична компетентність»;
- 4). «Компетентність у галузі природничих наук, техніки і технології»;
- 5) «Інноваційність»;
- 6) «Екологічна компетентність»;
- 7) «Інформаційно-комунікаційна компетентність»;
- 8) «Навчання протягом життя»;
- 9) «Громадянська та соціальні компетентності»;
- 10) «Культурна компетентність»;
- 11) «Підприємливість та фінансова грамотність» [26; 33; 37].

Важливою складовою НУШ є «нова фізична культура». Як зазначають вчені С. О. Моїсєєва, В. М. Гузар та В. С. Свирида [28] : «Нова фізична культура має ґрунтуватися не на всіх змінах, а лише на тих, які не суперечать чинному законодавству, підвищують ефективність існуючої системи фізичного виховання і є інноваційними, а не банальними, ризикованими та сумнівними нововведеннями. Нова фізична культура не має право відставати від соціокультурних, економічних, епідеміологічних, технологічних, інформаційно-цифрових та освітніх трансформацій, що стрімко відбуваються у світі та Україні. Так, наприклад, сучасні діти характеризується тим, що вони є візуалами та практиками, щоденно знаходяться он-лайн (2-4 години у YouTube та соціальних мережах), хочуть покращити світ, відкриті до нового, мультізадачні, постійно навчаються та уважні на уроці лише 7-10 хв».

У типових освітніх програмах для учнів початкової школи (Р. Б. Шиян 2019 та О. Я. Саченко, 2019) у переліку освітніх галузей провідне місце посідає «Фізкультурна освітня галузь (ФОГ)».

У навчальних програма НУШ фізкультурної освітньої галузі (ФОГ) Метою фізичної культури та всієї системи фізичного виховання є : «формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму», а до головних завдань ФОГ у початковій школі є: збереження та зміцнення здоров'я школярів; формування основ здорового способу життя (ЗСЖ) та створення умов для покращення фізичного і психоемоційного стану; розширення рухового досвіду; вдосконалення навичок та життєво необхідних рухових умінь, а також використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; завдяки цілеспрямованому розвитку фізичних якостей та здібностей розширення функціональних можливостей організму; формування загальних уявлень про фізичну культуру (ФК), а також значення ФК в житті людини; підвищення потреби до занять фізичними вправами та формування навичок до самостійних фізкультурних занять з метою проведення активного відпочинку; розвиток комунікативних умінь та здібностей під час занять ФК; формування морально-вольових якостей, а також формування позитивного ставлення до занять ФК та спортом; формування самоповаги та впевненості в собі, формування здатності та прагнення досягати успіху, дотримуючись принципів чесної гри; збільшення обсягу рухової активності, задля підвищення рівня здоров'я та яка приносить радість дитині; формування творчих здібностей засобами ФК.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для молодшої школи охоплює три основні змістові лінії:

1. «Базова рухова активність», що охоплює такі види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

2. «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», що пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей.

3. «Турбота про стан здоров'я та безпеку», що спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності. Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання [47].

Як зазначають провідні науковці-практики: «Плануючи програмовий матеріал з предмета «Фізична культура», вчителям рекомендовано враховувати стан здоров'я учнів, рівень їх теоретичної та фізичної, а також технічної підготовленості». Ставлення педагогічного колективу та батьків до фізичного виховання повинно бути позитивним. А попередньо допущені помилки під час планування навчально-виховного процесу повинні бути усунені [3; 6; 26; 27].

Нині, крізь парадигму НУШ змінилась й концепція оцінювання навчальних досягнень учнів. Оцінювання передбачає систематичне відстеження та аналіз особливостей індивідуального розвитку школярів до початку та в процесі навчання. Саме, за цих умов, оцінювання набуває формувального характеру. Учителями повинен здійснюватися постійний контроль, що спрямований на пошук ефективних шляхів, засобів та методів навчання. На думку науковців-практиків: «... визначення особистих результатів не передбачає порівняння із досягненнями однолітків», а також

не повинен статистичному (цифровому) обліку зі сторони адміністрації ЗЗСО та міський або районних органів управління.

Під час навчально-виховного процесу з фізичної культури в початковій ланці освіти, «молодші» школярі повинні опанувати способами самооцінювання та самоконтролю, а також способами саморефлексії, що в свою чергу, сприятиме вихованню інтересу до фізкультурних занять, особистої відповідальності та своєчасному виявленню прогалин у знаннях, уміннях та навичках ФОГ [44].

Значний інтерес науковців спрямовано до особливостей організації та проведення уроків фізичної культури в початковій школі, що сприяло значним змінам у програмі з фізичної культури для початкової ланки освіти. Запропоновані новації майже повністю змінили систему оцінювання учнів молодших класів, яка була традиційною для початкової школи протягом багатьох років [17].

«Нова програма» ФОГ учнів початкової школи спрямована на загальні напрями організації цього процесу, без визначення нормативів щодо його кінцевих результатів. Як зазначають вчені А. Михальчук, Т. Михальчук та В. Семененко: «Завдання вчителя фізичної культури, під час орієнтації навчання з ФОГ саме на загальні орієнтири, а також знайти міру розвитку учнів з урахуванням їхніх реальних фізичних можливостей». Саме таку, щоб вона не порушувала можливості дітей та відповідала стан здоров'я. Саме таку, щоб навчально-виховний процес з фізичної культури не призводив до формування негативного ставлення до виконання фізичних впрва, негативного ставлення до уроків фізичної культури та фізичного виховання у цілому. На думку науковців: «Вирішення цих завдань вимагає від учителя чіткого усвідомлення предмета і мети професійно-педагогічної діяльності, що здійснюється засобами фізичного виховання заради фізичного здоров'я школярів» [25].

Щодо змісту «нової фізичної культури», то за новою типовою освітньою програмою фізкультурної галузі, у пропонованому змісті, в змістовній лінії

«Базова рухова активність» із засобів фізичної культури широко представлені засоби гімнастики: прикладні вправи (різновиди ходьби, бігу, стрибків, лазіння, перелітання); загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), з предметами (із гімнастичною палицею, з прапорцями, з м'ячами, із скакалкою та без предметів; вправи імітаційного характеру; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурної паузи); вправи зі зміною положення тіла у просторі; вправи з вихідних положень сидячи (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги; кутом, із нахилом уперед, на правому/ лівому стегні); вправи з виконанням упорів (упор присівши, упор лежачи та лежачи позаду, упор стоячи та стоячи на колінах; лежачи на стегнах та передпліччях); вправи з вихідних положень у висах (стоячи, лежачи; на зігнутих руках; стоячи позаду; зависом однією ногою та двома ногами, підтягування у висі, у висі лежачи); елементи акробатики: різновиди групувань (сидячи, лежачи), переكاتи в групування, перекид боком та вперед, стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.

В програмі фізкультурної освітньої галузі для учнів початкової школи представлені вправи з м'ячами, а саме – вправи з малим м'ячем (тенісним, гумовим) та вправи з великим м'ячем (гумовим, футбольним, волейбольним, баскетбольним і т.д.).

Також, у пропонований зміст фізичної культури входять наступні види дитячого фітнесу: логоаеробіка (ЗРВ, поєднані з вимовою певних звуків або нескладних віршованих рядків); звіроаеробіка (ЗРВ з імітацією рухів тварин); фітбол-аеробіка (ЗРВ та спеціальні вправи з фітболами; танцювальна аеробіка (комплекси ритмічних вправ) – повороти, нахили тулуба, поєднані з різними кроками під музичний супровід, приставний крок, перемінний крок [47, с. 59–60].

Змістовна лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів», широко представлена рухливими іграми та естафетами для формування культури рухів, навичок пересування, володіння м'ячем (естафети з інтегрально

розвивальними м'ячами, а також зимові рухливі ігри, рухливі ігри із застосуванням стрибкових вправи тощо

У пропонований зміст змістовної лінії «Турбота про стан здоров'я та безпеку» входять вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, вправи на релаксацію, дихальні вправи, вправи для розвитку фізичних якостей [47, с. 59–62].

В підручниках з теорії та методики фізичного виховання йдеться про те, що «основною формою проведення фізичної культури в школі є урок» [19; 51]. Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

1) на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;

2) уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;

3) на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;

4) керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;

5) діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;

6) на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;

7) уроки зумовлені розкладом занять.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя [51, с. 10].

Разом з тим, за концепцією НУШ, сам урок фізичної культури не змінився за змістом, а змінилися методи навчання. Змінилась роль вчителя. Нині нова роль учителя – партнерство та наставництво. Підтримка дітей та розвиток в них критичного незалежного мислення, самоповаги та впевненості в собі. Необхідні знання збереглися, але навчання переорієнтувалося на розвиток умінь та відповідає віком особливостям дітей їхнім інтересам і потребам.

Основним засобом навчання виступають ситуативні завдання, які використовуються з урахуванням теми, змісту, етапу уроку та підготовленості класу. Для проведення уроків рекомендований комунікативно – діяльнісний підхід, який з одного боку, створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних і практичних умінь та навичок; а з іншого – формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності.

Як зазначає С. О. Онищук [37], «... працюючи сьогодні в початковій школі вчитель фізичної культури має пам'ятати, що учні можуть кликати його як вчитель, коуч, фасилітатор, тренер і тощо. Нині, вчитель має права постройти учнів у спортивній залі як завгодно для привітання і початку уроку; не є обов'язковим використання свистку для привернення уваги учнів, або закінчення вправи, зараз важливе вміння налагодження зорового контакту з учнем, а тим більше показ та індивідуальний підхід».

Вчитель повинен виховувати особистість, дати змогу дитині розкрити свої здібності і таланти, прищеплювати інтерес до фізичних вправ та вчити самостійно займатися спортом. Нові елементи роботи з пояснюваннями: для чого і навіщо ми робимо ту, чи іншу вправу, що вона розвиває і яку користь принесе. Дитину потрібно готувати до життя в сучасному світі. Також ні в якому разі вчитель не можемо спілкуватися з дитиною частками «не», забороняти щось. Наприклад, не можна сказати «не ходи туди», треба — «будь ласка, піді йди до мене».

Нині, на уроках фізичної культури, формуються компетентності необхідні для вирішення життєвих проблем. Значна частина освітнього

процесу інтегрується. Змінюється середовище для навчання, що створює простір для самореалізації дитини. Як зазначає Н. В. Рещетняк [40], на уроках фізичної культури в молодшій школі з'явилося більше ігрової практики. Через гру, через комунікацію, через можливі ігрові моменти діти на уроці вчіться спілкуватися одне з одним, приймати рішення, вирішувати спірні питання. Вчіться вигравати, та програвати, знаходити спільну мову, та виходити із конфліктних ситуацій. І тут роль вчителя дуже важлива, тому що насамперед він моделює певні ситуації, він показує, розказує та роз'яснює. Вчена наголошує, що на уроці вчитель повинен: розширювати руховий досвід для вдосконалення навичок життєва необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; розширювати функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Розробники програми з фізичної культури, радять учителям фізичної культури спрямовувати свої уроки не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу, відходу від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів і засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних здоров'язберезувальних технологій [11].

Щоб урок фізичної культури пройшов ефективно та увага дитини молодшої школи була максимально сконцентрованою, вчителю за урок треба змінити 3–4 методики подачі матеріалу. Наприклад після розминки перервати урок на 2–5 хвилин, показати відео по темі, перерватись на гру, або розказати щось з теорії, згадати та задати питання по пройденому матеріалу. Дітям, які впоралися із завданнями швидше, запропонувати

додатковий виклик, наприклад ускладнити вправу та спитати: «– А так ти зможеш, спробуй?», це дасть можливість не занудьгували і не втратили темп та мотивацію пізнавати. Погодьтеся, це потребує майстерності і навичок, а головне – чіткого відчуття і розуміння дітей [40].

1.2 Особливості фізичного розвитку та координаційних здібностей учнів початкової школи як основа формування правильної постави

Для успішної реалізації завдань навчально-виховного процесу під час проведення уроків фізичної культури у початковій школі, насамперед потрібно знати та враховувати вікові особливості школярів початкової ланки освіти.

Як зазначає К. М. Огніста [36], учень початкової школи: «... це початок суспільного буття людини як суб'єкта діяльності, у даному випадку навчальної. У цій якості він характеризується насамперед адаптацією, готовністю до включення в неї. Пристосування визначається рівнем фізіологічного (анатомо-морфологічного) і психологічного, передусім інтелектуального, розвитку, забезпечуючи можливість учитись».

У науково-методичних працях йдеться, про те, що початок навчання в школі у 6-му віці, співпадає з важливим віковим періодом, що характеризується прискореним морфофункціональними перетвореннями в організмі дитини. Віковий період – шостий рік життя, характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі.

У шість років, різко збільшується швидкість росту, тому віковий етап від 6 до 7 років називають періодом напівростового стрибка [30]. Також, у цьому віці відбувається інтенсивний ріст ребер й зміцнюється їхнє положення, при цьому можливості зміни об'єму грудної клітки в процесі дихання різко зростають. Якщо раніше, до шестирічного віку, дихання було в основному «черевним», тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і черевного пресу, то з цього віку воно стає «грудобрюшним», а отже міжреберні м'язи відіграють провідну роль в

організації вдиху та видиху.

Збільшення темпу росту спостерігається в 6-7 років та з початком статевого дозрівання. У 7-8 років віковий приріст довжини тіла складає 8-10 см при щорічному збільшенні маси на 3-4 кг. Багато морфологічних та особливо функціональних показників (життєва ємність легень, екскурсія грудної клітки, сила м'язів, витривалість при статичному навантаженні та динамічній роботі, обмін речовин, енергетичні витрати організму) у дівчаток різного віку помітно нижчі, ніж у хлопчиків [36].

Для шестирічного віку характерний високий рівень обмінних процесів. У спокої витрата енергії організмом дитини віком 6 років досягає 2 Ват у розрахунку на кожен кг маси тіла. Цей порівняно високий рівень енерговитрат забезпечується у молодших школярів більш інтенсивною роботою серця та дихання. За даними наукових джерел [7; 41] у віці шести років частота дихання (ЧД) складає 24–27 дихальних циклів у хвилину, частота серцевих скорочень (ЧСС) – 94–98 уд./хв. Об'ємна швидкість кровотоку в розрахунку на одиницю маси тіла в дітей приблизно в 2 рази більша, ніж у дорослих, що і забезпечує киснем тканеві метаболічні процеси [30].

Для організму дитини початкової школи характерні генералізовані фізіологічні реакції, тобто у відповідь на зовнішні впливи організм реагує активізацією найрізноманітніших фізіологічних систем. Такий спосіб реагування дуже неекономічний, зв'язаний зі швидким вичерпанням резервів і тому не може забезпечувати нормальне функціонування протягом тривалого часу. Це виявляється у швидкому стомленні при фізичних і розумових навантаженнях [14; 30].

У підручниках та посібниках з фізіології людини та вікової фізіології, зазначається, що опорно-руховий апарат об'єднує скелет і поперечносмугасті (скелетні) м'язи та представляє одну з найважливіших систем людського організму. Він виконує опорну і захисну функції і відіграє вирішальну роль в русі [7].

З 7-річного віку починається інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, ріст тіла щороку в довжину, збільшується на 3–4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза достатньо не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо, потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ [30].

К. М. Огніста [36], зауважує : «Скелет у молодшому шкільному віці ще не сформований. Кісткова тканина формується поступово, замінюючи хрящову. У дітей у кістковій тканині переважають органічні елементи, що обумовлюють високу еластичність скелета й легке виникнення деформацій при довготривалих навантаженнях та неправильному положенні тіла».

Як зазначає Н. В. Москаленко [30]: «Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, одноманітного напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави».

Особливості будови та розвитку скелета, м'язів учнів початкової школи показують, що в період активного росту кісткового апарату йде відставання у розвитку м'язової тканини [7]. Щодо антропометричних даних дітей початкової школи, то науковці відзначають, що показники довжини, маси тіла, окружності грудної клітки та динамометрії з року в рік мають тенденцію до зростання і є дещо нижчими у дівчаток, ніж у хлопчиків [14].

У навчальному посібнику «Вікова фізіологія», науковці І. Я. Коцан, С. Є. Швайко, О. Р. Дмитроца, О. А. Журавльов, Т. Ф. Поручинська, Т. Я. Шевчук [14], зазначають: «У школярів початкової школи продовжується зростання діаметру м'язового волокна, скелетних м'язів,

збільшується кількість міофібрил. Відбувається подальший розвиток усіх сполучно-тканевих утворень м'язів і наростання м'язової маси. Інтенсивно розвиваються великі м'язи, що забезпечує здатність дітей до рухів з великим розмахом і утруднює виконання дрібних точних рухів». У 6 років дрібні м'язи ще не досить розвинуті, що створює труднощі під час навчання дітей письму. Після 7 років відбувається швидкий розвиток дрібних м'язів кисті і з'являється здатність до виконання точних рухів. Варто зауважити, що при виконанні фізичних навантажень серцево-судинна система найбільше відбиває функціональний стан дітей. Складні функціональні перетворення в системі кровообігу свідчать про здатність до адаптивних перебудов в процесі життя людини [30].

Щодо особливостей розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи, то в чисельних наукових дослідженнях [12; 16; 20; 26; 44; 53] зазначається, що вік початкової школи (6-9 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо в цьому віці не розвивати фізичні якості, то час для формування морфо-функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу можна вважати втраченим [36].

У науково-методичній літературі [21; 30] зазначено, що вже з 6-річного віку ступінь різних проявів спритності підвищується й з віком стає менше залежною від рівня розвитку інших фізичних якостей, за винятком швидкісних здібностей. Науковці відзначають нерівномірність вікового розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи до оволодіння рухами та відзначають, що на 50% розвиток цих здібностей залежить від фактора, який можна інтерпретувати як загальну моторну обдарованість. У дівчаток в період вікового розвитку відбувається значна диференціація рухових здібностей, ніж у хлопчиків.

У наукових дослідженнях [22; 25; 30] зазначається, що вік 6-9 років найбільш сприйнятливий для здатності керувати рухами, не пов'язаними з швидкісно-силовими здібностями. У наукових пацях [20; 23] висловлено

думку про необхідність розвитку координаційних здібностей школярів 6-9 років тому, що необхідно зробити «зазор» на наступний період уповільнення темпів розвитку фізичних здібностей.

У наукових роботах О. Д. Боярчук та С. В. Гаврелюк [5] значається, що точність рухів у школярів початкової школи, в період від 6-ти до 10-ти років, слабо розвинена, а завдяки систематичним заняттям фізичними вправами ці якості суттєво удосконалюються.

Автори наукових досліджень А. Д. Михальчук [26], Н. В. Москаленко [30], вважають, що з 6 до 9 років координаційні можливості розвиваються поступово й тільки до 15-ті років стрімко підвищуються, а уміння дітей оцінювати просторові та тимчасові характеристики руху, який найбільш успішно проявляється у хлопчиків 8-9 років, у дівчаток 7-9 років. При цьому, вчені зазначають, що у дівчат показники цих здібностей не змінюються з 7 до 9 років.

Науковці-практики, зазначають, що при дослідженні здібностей до статичної рівноваги у дівчаток найбільш інтенсивно дана здатність розвивається від 8 до 9 років і становить близько 70% від приросту за період навчання у школі [31]. У хлопчиків, темпи приросту координаційних здібностей відбуваються хвилеподібно, початок у 9 років й триває аж до 15 років, а найбільше прискорення спостерігається в період від 8 до 9 років та з 12 до 13 років [30]. Науковці відмічають вікові відмінності у прояві координаційних здібностей, а також до оволодіння та управління рухами.

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволив нам зробити наступні висновки: відзначається нерівномірність вікового розвитку рухових здібностей до оволодіння рухами; учням початкової школи складно досягти точності диференціювання м'язових зусиль, під час виконання вправ та завдань; розвиток координаційних здібностей – головне завдання у фізичній культурі дітей початкової школи; сенс у розвитку координаційних здібностей школярів початкової школи полягає в накопиченні здібностей, необхідних для активної діяльності, руховій активності, задля гармонійного розвитку. Ці

положення мають носити накопичувальний характер, створюючи умови для формування так би мовити запасу можливостей для вирішення рухових завдань у майбутньому.

У науково-методичній літературі, зазначається, що у школярів початкової школи (з 6 до 9 років) це особливий період розвитку моторики, на уроках фізичної культури включають вправи для розвитку сили й точності рухів. У віці 6–9 років спостерігається не плавний розвиток моторики, а стрибкоподібний, із зупинками, що притаманно даному віку.

В наукових працях вчених медико-біологічного, фізіологічного педагогічного напрямів йдеться про те, щоб вважати вік початкової ланки освіти є віком найбільш сприятливим для вирішення основних завдань фізичної культури в школі. Разом з тим, в разі коли процес повноцінного розвитку основних фізичних якостей та навичок порушено, або цей процес не є ефективним та повноцінним, то руховий потенціал школяра може бути безповоротно втрачений [5; 7; 14].

У віці початкової школи в учнів продовжується функціональний розвиток нервової системи. Вища нервова діяльність у дітей цього віку має свої особливості. Як зазначає Н. В. Москаленко: «Збуджувальні та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, розпливаються». З цих причин виконання нових рухів характеризуються більшою скутістю та неточністю, ніж у старших школярів, їм важко аналізувати рухи [30]. Також, з цієї причини, у молодших школярів, віку процеси збудження в нервовій системі переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти практично не втомлюються. У той час як від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.

Як зазначає К. М. Огніста [36]: «... навіть від сидіння за партою протягом одного уроку значно втомлюються. Тому для них потрібно широко

пропагувати виконання ранкової гігієнічної гімнастики, організацію ігор під час великих перерв та інші види рухової діяльності».

Щодо уваги школярів даної вікової категорії, то науковці вважають, що «Увага у дітей розсіяна, вони лише ненадовго можуть її зосередити. Так як діти швидко втомлюються, то між фізичними вправами повинні бути невеликі паузи, а навантаження бути тривалими. Вправи повинні бути зрозумілими і простими, навчання рухів найкраще сприймається через ігрову діяльність [20; 21]. У фізкультурній роботі з цією віковою категорією учнів, обов'язково необхідно виховувати інтерес до розширення діапазону фізичних здібностей через оволодіння основами техніки фізичних вправ, прийомів та рухових процесів [30].

Завданнями фізичної культури в початковій школі є збереження та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, розвиток фізичних якостей, формування правильної постави. Розвиток таких фізичних якостей, як бистрота рухів, спритність, гнучкість, витривалість має велике значення для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення школярів, оволодіння ними широким колом рухів [20; 36; 49; 51; 53]. Разом з тим, саме в цей віковий період, науковці радять, особливу увагу звернути на формування правильної постави, адже за даними наукових досліджень, постава є комплексним показником стану фізичного розвитку та здоров'я школярів [19], саме у віці початкової школи повинна формуватися орієнтація на здоровий спосіб життя.

Як зазначає К. Б. Савінов [41], молодші школярі віком 6-9 років, перебувають в одній із так званих вікових криз, коли вони є найбільш вразливими до впливу несприятливих факторів та із високою ймовірністю формування різних функціональних розладів. Водночас, вік початкової школи є періодом, що характеризується активними анатомо-фізіологічними змінами в організмі.

Нажаль, за даними наукових досліджень рівень здоров'я школярів, в тому числі й початкової школи стрімко погіршився. Однією з причин

погіршення рівня здоров'я є карантинні обмеження й повномасштабна війна. Адже, в період запровадження заходів для запобігання поширенню корона вірусної інфекції (запровадження карантинних обмежень), а з 24 лютого 2022 року, після повномасштабного вторгнення російських окупаційних військ на територію України, в наслідок чого усі освітні заклади перейшли на дистанційну форму навчання, що з об'єктивних причин, вразило зменшило рухову активність та збільшило кількість екранного часу, й всі школярі проводили більшу частину часу сидячи вдома у екранів монітора, планшета або телефону, що в свою чергу негативно вплинуло на їх здоров'я, фізичну підготовленість та ще негативно впливало на стан постави.

Розвиток фізичних якостей дуже важливий для гармонійного розвитку школярів, стан постави є індикатором рівня здоров'я учнів. Як зазначає О. І. Красов [16]: «Виховання правильної або максимально наближеної до неї постави – це кінцева мета роботи учня та педагога по цьому питанню».

У наукових дослідженнях, йдеться про те що для формування правильної постави учнів початкової школи, важлива саме динаміка розвитку координаційних здібностей школярів, що в свою чергу є важливим показником ефективності освітнього процесу з фізичної культури та характерною ознакою оздоровчого ефекту від виконання фізичних вправ. Як зазначає В. П. Лукіянчук [22]: «... процес розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи передбачає сполучений вплив на підвищення рівня рухової підготовленості школярів та формування правильної постави».

У навчально-методичних посібниках [19; 36; 43; 49; 51]. зазначається, що: «Координація рухів – це здібність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх у залежності від оперативної ситуації (О. М. Худолій, 2008). Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно керувати руховою діяльністю людини й регулювати її (Л. П. Сергієнко, 2007). Координаційні здібності –

це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань (Т. Ю. Круцевич, (2017).

До критеріїв оцінювання координаційних здібностей вчені відносять до розвитку координації, а саме: 1) уміння раціонально, з точки зору цільової направленості, організувати рухи й зусилля у просторі й за часом; 2) уміння повторно відтворювати рухи, зберігаючи їхню смислову й динамічну структуру; 3) уміння перестроювати рухи, змінюючи або зберігаючи їхню цільову спрямованість; 4) уміння зберігати рівновагу.

У першому випадку – уміння швидко й ефективно вирішити нове рухове завдання, яке раптово виникло, правильно відтворити (скопійувати) показаний рух. У другому – здатність вирішити рухове завдання, але зі зміною характеру рухів (наприклад, з іншою швидкістю, змінивши амплітуду чи траєкторію руху). У третьому – в умінні швидко знайти нове рішення в ситуації, що змінилася, оволодіти новим, більш складним елементом і включити його в рух, «забути» старий рух і упевнено виконувати його новий варіант. У четвертому – в умінні зберігати статичну, динамічну рівновагу і вестибулярну стійкість [50].

1.3 Стан проблеми в сучасних наукових дослідженнях

Численними дослідженнями науковців [1; 2; 9], доведено, що функціональні порушення опорно-рухового апарату є однією з причин відхилення в стані здоров'я та зниження темпів фізичного розвитку дітей.

Як зазначають повідні науковці, нині спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку школярів початкової ланки освіти. Показники захворюваності дітей в Україні залишаються стабільно високими [15; 21; 22; 25; 31; 32; 46]. У структурі захворюваності дітей шкільного віку відхилення у розвитку постави займають одне з провідних місць, причому, окрім значного косметичного дефекту, вони створюють передумови для зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів в організмі [20].

Ще до карантинних обмежень та повномасштабної війни, за даними Міністерства охорони здоров'я, у 1-4 класах гармонійний фізичний розвиток мають лише близько 60% дітей. Як зазначають вчені [15]: «Особливо збільшилася кількість учнів із порушеннями постави під час пандемії COVID-19 та російсько-української війни, що пов'язано із навчанням школярів в онлайн режимі та збільшенням навантаження на хребет». Так, задовільну фізичну підготовленість мають до 40% школярів і тільки у кожного п'ятого з них повноцінно протікають відновлювальні процеси після фізичних навантажень [38; 46].

Внаслідок стрімкого розвитку цифрових технологій, опанування електронними засобами (комп'ютерами, ноутбуками, смартфонами, планшетами, тощо) у дітей розвивається залежність від гаджетів, що в подальшому призводить до малорухливого способу життя і як наслідок поширення порушень постави, зниження рівня розвитку фізичної підготовленості й зниження рівня здоров'я [20; 25; 38; 46]. Як зазначала Т. Ю. Круцевич [19], порушення постави у школярів різного віку, нині, має масових характер.

«Постава» – звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, котре людина приймає без зайвого м'язового напруження [13; 18; 19; 48]. Постава формується в процесі фізичного розвитку і становлення статико-динамічних функцій дитини. Особливості постави визначаються положенням голови, поясу верхніх кінцівок, вигинами хребта, формою грудної клітки і живота, нахилом тазу і положенням нижніх кінцівок. Підтримка постави забезпечується за рахунок напруги м'язів шиї, поясу верхніх кінцівок, тулуба, поясу нижніх кінцівок і ніг, а також еластичних властивостей хрящових і капсульно-зв'язкових структур хребта, тазу й суглобів нижніх кінцівок [48]. Відхилення від нормальної постави називається порушеннями або дефектами постави – вони пов'язані з функціональними змінами опорно-рухового апарату, при якому утворюються

умовно-рефлекторні зв'язки, що закріплюють неправильне положення тіла, а навички правильної постави втрачаються [13; 18; 19; 48]. (Додаток А).

До причин порушення та дефектів постави, окрім різноманітних ушкоджень: уроджені аномалії розвитку хребта (клиноподібні або додаткові хребці та ін.), рахіт, травми спини, психотравми (хронічний стрес, низька самооцінка); науковці відносять, тривале перебування у змушеній позі, тривале сидіння у неправильній позі, малорухливий спосіб життя та інш. [48].

Стан постави негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість й стан здоров'я у цілому. За даними наукових досліджень, учні початкової школи, що мають порушення постави, відрізняються від здорових однолітків низьким рівнем морфо-функціонального та фізичного розвитку [11; 21; 48]. Як зазначають провідні науковці [13; 19; 48]: «Порушення постави не є захворюванням, це стан, який при своєчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує і є зворотним процесом». Разом з тим, порушення постави поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта, що в свою чергу негативно впливає на діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем, стаючи супутником багатьох хронічних захворювань, внаслідок прояву загальної функціональної слабкості, дисбалансу в стані м'язів та зв'язкового апарату дитини» [2; 21; 48].

Нині, науковці активно досліджують проблему порушення постави та виправлення її недоліків у школярів різного віку, в тому числі й початкової школи. Так, у ґрунтовному науковому дослідженні В. О. Кашуба [13], розробив методологію керування формуванням постави школярів у системі фізичного виховання, вченим запропонована концепція профілактики і корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, відмінними рисами якої є побудова методології керування з урахуванням індивідуальних особливостей моторики дітей, орієнтованою на просторову організацію біолонок тіла школярів відносно соматичної системи відліку,

профілактика порушень постави школярів залежно від впливу гравітаційних взаємодій на геометрію мас тіла дітей шкільного віку.

Вченою А. І. Альошіною [2], розроблені дидактичні програми для розвитку та вдосконалення вертикальної стійкості тіла дітей, які базуються на результатах дослідження факторної структури рівноваги, а введені автором оціночні та прогностичні математичні моделі дозволяють контролювати вертикальну стійкість тіла дітей на уроках фізичної культури. Запропоновані автором методи педагогічного контролю, які базуються на використанні розроблених лінійних рівнянь регресії, підвищують ефективність шкільних уроків з фізичної культури.

У дисертаційному дослідженні Н. Л. Носової [35] представлена технологія контролю просторової організації тіла школярів. Суть цієї технології полягає в етапному використанні інструментальних і аналітичних методів дослідження, до змісту яких входять визначення біогеометричного профілю постави, локалізації загального центру мас, функціонального та морфологічного статусу. Установлення взаємозв'язку між цими показниками дозволило автору розробити комплекс диференційованих фізкультурно-оздоровчих занять для школярів з порушеннями постави.

Науковці В. О. Сутула, Г. В. Власов, О. І. Булгаков [45], вивчаючи проблему ефективності системи педагогічних заходів, спрямованих на профілактику порушень постави у школярів, дійшли висновків: «Комплексна технологія профілактики порушень постави у школярів передбачає: 1) використання у підготовчій частині уроку фізичної культури спеціальних вправ, спрямованих на корекцію та профілактику в дітей порушень постави; 2) використання на уроках загального циклу фізкультурних хвилин, спрямованих на профілактику порушень постави у школярів (закріплювальна частина технології)».

У наукових дослідженнях вчених-практиків [1; 2], зазначається: «у школярів з дефектами постави показники моторики (гнучкість, статична витривалість м'язів живота, спини і ніг, статична рівновага статистично

нижчі, ніж у дітей, які мають нормальну поставу. Неправильна постава призводить до м'язової гіпотонії, погіршення фізичних і психомоторних якостей: координації, точності та швидкості рухів, швидкості рухової реакції, рівноваги, сили і витривалості м'язів».

В науковому дослідженні: «Особливості організації в сучасній школі фізкультурно-оздоровчої та профілактичної роботи пов'язаної з формуванням в учнів правильної постави», вчені А. В. Невелика та Н. О. Зеленко [32], узагальнюючи результати дослідження відмітили наступне: «По-перше, широке розповсюдження у дітей різних форм порушень постави зумовлено тим, що у школі недостатньо уваги приділяється проведенню в режимі навчального дня різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів спрямованих на усунення причинних факторів, які суттєво впливають на виникнення таких відхилень; по-друге, для розробки ефективних оздоровчих програм, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави у школярів, необхідно широкомасштабне дослідження ролі у цьому процесі кожної організаційної складової чинної системи фізичного виховання. По-третє, існуючі підходи та методики профілактики та корекції у школярів різних відхилень у поставі не повною мірою узгоджуються з реально діючою системою фізичного виховання школярів, що не дозволяє комплексно використовувати існуючі форми фізичного виховання з метою формування правильної постави у школярів».

Вчені Н. І. Коцур, Л. П. Товкун та І. В. Гомонай [15], зазначають, що серед учнів початкової школи переважають наступні види порушень постави: сутулітична постава – 31 %, сколіотична постава – 28 %; плоска спина – 18 %, круглоувігнута спина – 18 %. Науковці наголошують: «До причин, що призводять до порушення постави, призводять недостатня фізична активність, тривале перебування в статистичній позі, недотримання нормативів щодо роботи за комп'ютером порушення режиму харчування, недостатнє вживання продуктів з високим вмістом кальцію і фосфору, підвищену втому, біль і важкість в ногах».

Досліджуючи педагогічні умови формування правильної постави, вчений О. І. Красов [16], зазначає: «... для дотримання правильної постави важливо навчити дітей розслабляти та напружувати окремі м'язові групи. Враховуючи ці обставини слід використовувати вправи на розслаблення в комбінації із вправами на напруження м'язів. Потрібно підбирати такі вправи, які формують точні уявлення про взаєморозміщення окремих елементів тіла та взаємонапругу м'язів при правильній поставі». Вчені, досліджуючи вади постави у дітей, наголошують: «Дефекти постави залишаються невирішеною проблемою». Сучасний стиль життя, кількість проведення часу та стиль навчання сильно впливає на виникнення та погіршення дефектів постави. Вчені наголошують, що ключ до вирішення проблеми це помітивши проблему потрібно швидко та завчасно розпочати реабілітацію, завдяки цьому в багатьох випадках процес реабілітації займає менше часу та біль ефективним. Надзвичайно важливо також запобігати дефектам постави. Незначні зміни в щоденній життєдіяльності, може захистити дитину від розвитку розладів опорно-рухового апарату, а отже й формування неправильної постави. Усі науковці, що досліджують проблему формування правильної постави школярів єдині у своїй думці та стверджують, що для формування правильної постави слід застосовувати фізичні вправи для зміцнення м'язового корсета та використовувати елементи та засоби корегуючої гімнастики.

Водночас, ми погоджуємося з вченою В. Л. Лукіяничук [21], яка досліджуючи вплив неправильної постави на фізичний розвиток та здоров'я учнів початкової школи, стверджує: «... що не дивлячись на достатню розробленість проблеми та значну кількість наукових праць з проблеми формування постави школярів, профілактики порушень постави та корекції її вад засобами фізичних вправ, досліджень саме, що присвячені особливостям розвитку рухової функції дітей молодшого шкільного віку з відхиленнями постави у сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо». Тож, на нашу думку, вибір теми дослідження є нині актуальним та своєчасним.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань в дослідженні застосовувалися такі методи:

1. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Функціональні методи дослідження.
4. Тестування рівня розвитку координаційних здібностей.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури. Для теоретичного аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нами використовувалися наступні методи вивчення та узагальнення літературних даних; накопичення інформації, вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення отриманих даних.

Збір інформації, щодо теми дослідження супроводжувався пошуком науково-методичної літератури та наукових публікацій з теорії та методики фізичного виховання учнів початкової школи, нормативно-правові аспекти проведення фізичної культури в НУШ, вивчались та аналізувались методи, принципів та особливості організації та проведення уроків фізичної культури з учнями початкової школи. Аналіз та систематизація отриманої інформації дозволили ширше ознайомитись з проблемою, здійснити аналіз особливостей проведення уроків фізичної культури за державною програмою освітньої фізкультурної галузі за НУШ в початковій школі, а також проаналізувати сучасні погляди й методичні розробки уроків фізичної культури за новими освітніми стандартами початкової освіти ЗЗСО, а узагальнення даних дало змогу обґрунтувати мету та визначити основні завдання дослідження.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження проводилось протягом I семестру 2023-2024 навчального року, протягом проходження педагогічної практики в ЗЗСО та в період перед організацією та проведенням педагогічного дослідження в II семестрі 2024 року. Для цього відвідувались уроки фізичної культури учнів початкової школи, які проводили досвідчені вчителі фізичної культури під час очного навчання. Педагогічні спостереження дали змогу виявити особливості начально-виховного процесу з фізичної культури учнів початкової школи, що здійснювався за типовою освітньою програмою фізкультурної освітньої галузі (ФОГ) Нової Української школи, в різних закладах освіти, особливості використання засобів фізичної культури під час навчально-виховного процесу, методів спілкування й особливостей оцінювання навчальних досягнень учнів, виявити особливості поведінки «молодших» школярів на уроках. Також, педагогічні спостереження сприяли розширенню наших уявлень про арсенал засобів педагогічного впливу, застосування засобів і методів проведення різних частин уроку фізичної культури за допомогою яких можливо досягати поставлених цілей.

Функціональні методи дослідження. Для визначення функціонально-резервних можливостей організму школярів та рівня адаптації серцево-судинної системи (ССС) до стандартних навантажень проводили пробу Руф'є й використовували показники індексу Руф'є (ІР) [8; 18]. (Додаток Б).

Педагогічне тестування рівня розвитку координаційних здібностей.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи, використовували ізольовані рухові тести спрямовані на дану рухову здатність та норми оцінювання визначених рухових тестувань [18].

Для оцінки розвитку координаційних здібностей використовували тест «човниковий біг 3х10» (сек).

Для оцінки визначали динамічну рівновагу та вестибулярну стійкості, а також координаційні здібності при зміні положення тіла учнів початкової школи використовували спеціальні рухові тести:

- для оцінки статичної рівноваги – проба Ромберга, у модифікації В. Л. Марущака, Ю.М. Блудова, В. А. Плахтієнка, Л. К. Сікорової (1990) [20; 51].

- для оцінки динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості – тест Яроцького.

- для оцінки координаційних здібностей при зміні положення тіла – тест Бьорпі [43; 46].

Для оцінки функціонально стану «м'язового корсету», силової витривалості м'язів тулуба та статичної сили м'язів спини та черевного пресу використовували спеціальні тестування:

- для оцінки силової витривалості м'язів тулуба, визначення сили і витривалості м'язів спини тест проводиться у вихідному положенні лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову, ноги фіксовані (визначали кількість переходів з положення лежачи у положення сидючи за 30 с) [18, с. 129];

- для оцінки статичної сили м'язів спини і черевного пресу. Тест «Утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору (сек)» [18, с. 128].

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився під час навчання школярів в очному режимі, в умовах військового стану. У дослідження взяли участь сорок два учні початкової школи віком 8 років – 3 клас, з них 18 хлопчиків і 24 дівчини. Школярі контрольної групи (КГ) – 22 школяра (12 дівчат та 10 хлопців), навчались у Чернівецький гімназії № 18 м. Чернівці, школярі експериментальної групи (ЕГ) – 20 учнів (12 дівчат та 8 хлопців) – у Ліцеї № 7, м. Чернівці.

Під час основного педагогічного експерименту в КГ школярів уроки фізичної культури проводилися за типовою освітньою програмою фізкультурної освітньої галузі (О. Я. Савченко, 2019), змістовна лінія «Базова

рухова активність»)), три рази на тиждень, за розкладом уроків фізичної культури Чернівецької гімназії № 18, тричі на тиждень, тривалістю 45 хв.

Основу експериментальних уроків фізичної культури в ЕГ стало використання засобів фізичної культури змістовних ліній «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку». Учні ЕГ під час здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури відвідували уроки фізичної культури за загальношкільним розкладом Чернівецького ліцею №7, три рази на тиждень, в очному режимі. Структура експериментальних уроків була побудована за класичною схемою, яка включає підготовчу, основну та заключну частини уроку.

Основний педагогічний експеримент, в якому взяли участь учні початкової школи, проводився протягом трьох місяців (з перервою тиждень у весняні канікули). Усі учні початкової школи, котрі взяли участь в експерименті за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої медичної групи.

Методи математичної статистики. Для обробки результатів дослідження, отриманих у результаті тестувань, здійснювали за допомогою загальноприйнятих методів статистики з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури. Вірогідність отриманих результатів визначали за допомогою критерію надійності Ст'юдента (t). Для твердження про вірогідність відмінностей бралася загальноприйнята величина рівня вірогідності – $p < 0,05$.

2.2 Організація дослідження

Перший етап дослідження (вересень – грудень 2023 року) – вивчення, теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел з теми дослідження, педагогічні спостереження.

Другий етап дослідження (січень – травень 2024 року) – педагогічне спостереження, з метою вивчення особливостей навчально-виховного

процесу з фізичної культури учнів початкової школи, педагогічний експеримент, фізіологічні методи дослідження та педагогічне тестування в досліджуваних групах на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Третій етап дослідження (червень – жовтень 2024 року) – статистична обробка отриманих результатів дослідження, аналіз та узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Організація педагогічного експерименту

В педагогічному експерименті взяли участь сорок два учні початкової школи (третіх класів), віком 8 років з яких, 22 учнів (12 дівчат та 10 хлопців) контрольної групи (КГ) Чернівецької гімназії № 18 та 20 учнів (12 дівчат та 8 хлопців) експериментальної групи (ЕГ) Чернівецького ліцею № 7. Основний педагогічний експеримент проводився на базі Чернівецького ліцею №7. В основу експериментальних уроків фізичної культури ми застосовували пропоновані вправи змістовних ліній «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку» програми ФОГ. Структура експериментальних уроків була побудована за класичною схемою, яка включає підготовчу, основну та заключну частини уроку.

Завданнями підготовчої частини уроку були: організація уваги учнів, забезпечення їх загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини уроку. В якості засобів вирішення цих завдань застосовували різновиди ходьби та бігу, комплекси загально-розвиваючих вправ з гімнастичними палицями в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи), вправ стретчингу, дихальні вправи.

Основна частина була спрямована на формування рухових вмінь і навичок, розвиток координаційних здібностей, зміцнення м'язового корсету, виховання правильної постави, а також засвоєння учнями знань про поставу й важливість занять фізичними вправами для гармонійного фізичного розвитку та формування правильної постави. Засобами вирішення завдань основної

частини були вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, особлива увага приділялась саме розвитку координації рухів. З цією метою використовувались рухливі ігри та естафети, вправи та ігри для формування правильної постави, коригуючі вправи, вправи для розвитку статичної та динамічної рівноваги, вправи на розвиток координаційних здібностей; динамічні та статичні дихальні вправи, імітаційні вправи та ігри що сприяють вихованню навички правильної постави.

У заключній частині використовували вправи для організованого завершення уроку, а також вправи, які сприяють зниженню психічного та фізичного напруження та допомагають учням досягти оптимального рівня готовності для наступних видів діяльності. Засобами заключної частини були вправи на увагу, дихальні вправи, вправи на формування відчуття правильної постави. Обов'язковим елементом заключної частини уроку, було надання домашнього завдання. Домашні завдання для школярів складалось з двох завдань: перше – повторити вправи які виконувались на уроці, друге – підібрати вправи для розвитку координаційних здібностей та формування правильної постави з YouTube-каналу, записати відео-виконання вправ, визначити їх користь для дитячого організму та запропонувати однокласникам повторити данні вправи на уроці.

Усі експериментальні уроки фізичної культури проводились відповідно до дидактичних принципів фізичного виховання (свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності й послідовності; повторності; науковості; міцності та прогресування). Під час проведення уроків, обов'язкового спостерігали за зовнішніми ознаками втоми в учнів. При визначенні фізичного навантаження ми враховували: рівень адаптаційних можливостей ССС школярів та функціональний стан організму. Всі учні початкової школи, котрі взяли участь в експерименті за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої медичної групи. Тривалість педагогічного експерименту три місяці з перервою на весняні канікули (1 тиждень).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Характеристика функціонально-резервних можливостей організму та розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи

Нині, важко переоцінити значення фізичної культури в гармонійному розвитку особистості, адже що фізична культура є основним засобом удосконалення фізичної підготовленості та підвищення рівня фізичного стану школярів. В методичних рекомендаціях, що викладання фізичної культури в ЗЗСО у початковій школі, зазначено: «Уроки фізичної культури мають бути спрямовані на підвищення рухової активності, розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнівства, формування компетентностей, необхідних для соціалізації та громадянської активності». Уроки фізичної культури проводять у повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини [6].

За даними науково-методичної літератури, у дітей початкової школи змінюються та вдосконалюються серцево-судинна та дихальна системи [23], а функціональний стан серцево-судинної системи молодших учнів вважають індикатором стану організму, адже він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних та інтелектуальних навантажень, а одним із критеріїв резерву та економізації функцій серцево-судинної системи (ССС) є показники індексу Руф'є (ІР) [8; 18; 52]. На думку Л. С. Вовканич [8]., під час аналізу динаміки фізіологічних показників організму школярів, в тому числі й початкової школи, слід особливу увагу приділяти резервним можливостям СССР, що значною мірою зумовлюють здатність учнів до виконання фізичних навантажень й взаємопов'язані з рівнем рухової активності. На думку вченої: «... вчасне виявлення відхилень у стані СССР дає змогу запобігти ускладненням, які можуть виникнути під час занять фізичною культурою.

Своєчасно застосоване й адекватне за обсягом та інтенсивністю фізичне навантаження дозволяє вдосконалити показники та сприяти економізації функцій даної системи» [8, с. 18].

Нині, занепокоєння науковців викликає низький рівень працездатності дітей, адже фізична працездатність є інтегральним показником фізіологічних можливостей дитини, що характеризується низькою факторів, саме показники ІР відображає фізичну працездатність та резервні можливості серцево-судинної системи (ССС) [18, с. 65].

Тож, рівень працездатності та оцінку рівня функціонального резерву серця визначали з критеріями Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України [8, с. 22]. Результати дослідження проби Руф'є представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

**Оцінка функціонально-резервних можливостей організму
учнів початкової школи на початку
педагогічного експерименту**

Стать	Індекс Руф'є		Р	Оцінка функціонально-резервних можливостей організму
	КГ	ЕГ		
Хлопці	13,2±0,6	13,3±0,4	>0,05	<i>нижчий за середній (задовільний)</i>
Дівчата	13,3±0,4	12,2±0,2	>0,05	<i>нижчий за середній (задовільний)</i>

Дані табл. 3.1., дають підстави говорити, що в усіх досліджуваних учнів початкової школи, як у хлопців так і у дівчат (100%), середньостатистичні показники індексу Руф'є – нижче за середні, що свідчить про те, що оцінка функціонально-резервних можливостей організму учнів та рівень працездатності на рівні «задовільно», як у хлопців так і у дівчат досліджуваних груп. Ці данні підтверджують дослідження науковців [21] про те, що: «... результати індексу Руф'є у більшості учнів початкової школи знаходяться на рівні нижче за середній та низькому».

В підручниках та посібниках з теорії та методики фізичного виховання школярів [19; 49], йдеться про те, що оптимальний рівень розвитку фізичних якостей забезпечує високий рівень фізичного здоров'я людини. За твердженням Т.Ю. Круцевич Т.Ю. «Фізичні якості – характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: рівень розвитку координації, сили, гнучкості та інші [19, с. 11], від рівня їх розвитку залежить гармонійність фізичного розвитку школярів. Також варто зазначити, що за твердженням науковців [9; 13; 16; 19; 30] на стан постави впливає рівень розвитку координаційних здібностей. За твердженням провідних науковців з теорії та методики фізичного виховання «...добираючи спеціальні вправи-тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат виконання фізичної вправи». Таким чином, «... правильно підібрані тести та показані в них результати можуть не тільки служити критерієм оцінки рівня розвитку окремих фізичних якостей, а й визначити рівень функціонування основних систем організму в цілому [18]. Для того, щоб ефективно спланувати навчально-виховний процес з фізичної культури, необхідно визначити вихідний рівень фізичної підготовленості учнів.

Зважаючи на те, що у Типовій освітній програмі ОФГ, одним із завдань є «розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природних здібностей» [47], для визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи, ми використовували поширені педагогічні тести, спрямовані на конкретну рухову якість та здібність, а також вікові норми її оцінювання. Так, для оцінки розвитку координаційних здатностей, ми використовували тест – «човниковий біг» 3x10 (сек); а за рівнями підготовленості: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» [18].

Зважаючи не те, що у профілактиці та виправленні порушень постави велике значення має виявлення факторів негативного впливу та можливостей їх усунення [13], а в процесі формування стереотипу, а точніше, навички,

правильної постави, суттєву роль відіграють координаційні здібності, особливо при зміні положення тіла, рівень розвитку динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості, тобто уміння зберігати стійке, «правильне» положення тіла, а також рівень функціонального стану «м'язового корсету», ми провели додаткове, «спеціальне тестування» учнів молодшого шкільного віку використовуючи спеціальні рухові тести. Так, для оцінки силової витривалості м'язів тулуба використовували вправу з вихідного положення (В.П.) лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою «піднімання тулуба в сід за 30 сек», для оцінки статичної сили м'язів спини та черевного пресу – «утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору», для оцінки статичної рівноваги – «пробу Ромберга», для оцінки динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості – «тест Яроцького», для оцінки координаційних здібностей при зміні положення тіла – «тест Берпі». Результати тестувань представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

**Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей
учнів початкової школи на початку педагогічного експерименту**

Тестова вправа	Стать	Групи учнів				Р
		КГ		ЕГ		
		результати тестування	рівень підготовленості	результати тестування	рівень підготовленості	
Човниковий біг 3x10, с	Хлопці	12,35±0,11	нижче за середній	12,61±0,08	нижче за середній	>0,05
	Дівчата	12,97±0,11	нижче за середній	12,98±0,15	нижче за середній	>0,05
Силова витривалість м'язів тулуба, кількість разів	Хлопці	15,3±0,6	середній	15,6±0,7	середній	>0,05
	Дівчата	11,9±0,6	середній	11,6±0,5	середній	>0,05
Статична сила м'язів спини та черевного преса, сек	Хлопці	29,9±1,3	нижче за середній	30,1±1,2	нижче за середній	>0,05
	Дівчата	21,8±1,6	нижче за середній	21,9±1,7	нижче за середній	>0,05
Статична рівновага (тест	Хлопці	1,9±0,6	середній	1,7±0,3	середній	>0,05
	Дівчата	2,0±0,8	середній	2,1±0,9	середній	>0,05

Ромберга), бали						
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького), сек	Хлопці	19,6±1,1	<i>добре</i>	19,9±0,8	<i>добре</i>	>0,05
	Дівчата	18,2±1,8	<i>задовільний</i>	18,0±1,3	<i>задовільний</i>	>0,05
КЗ при зміні положення тіла, кількість разів	Хлопці	4,6±0,6	-	4,4±0,4	-	>0,05
	Дівчата	4,6±0,4	-	4,5±0,3	-	>0,05

За даними табл. 3.2., можемо говорити проте, що в учнів початкової школи, як у хлопчиків так і у дівчат, рівень розвитку координаційних здатностей, відповідають рівню «нижче за середній».

Аналіз показників спеціального тестування щодо формування «м'язового корсету» школярів, дає підстави говорити, про те що середньостатистичні показники силової витривалості м'язів тулуба, статичної рівноваги як у хлопців так і у дівчат початкової школи на середньому рівні. Що до середньостатистичних показників статичної сили м'язів спини та черевного преса, то у всіх школярів вони на рівні «нижче за середній», як у хлопців так і у дівчат, а середньостатистичні показники вестибулярної стійкості у дівчат на «задовільному» рівні, а хлопців на рівні «добре». Що на нашу думку є закономірним, адже рівень рухової активності школярів усіх вікових груп стрімко зменшився внаслідок карантинних обмежень та збільшення часу проведеного у статичному положенні під час дистанційного навчання школярів.

Разом з тим, аналіз вихідних даних показників індексу Руф'є, рівня розвитку координаційних здібностей та показники спеціального тестування учнів початкової школи показав, що статистично значущих відмінностей в різних групах, як у хлопців так і дівчат не виявлено ($P > 0,05$), що дало змогу залучити усіх учнів початкової школи до участі в педагогічному експерименті.

3.2 Обґрунтування змісту та особливостей проведення експериментальних уроків фізичної культури учнів початкової школи

Головними завданнями всієї системи фізичного виховання й уроків фізичної культури, зокрема, в ЗЗСО є збереження та зміцнення їх здоров'я школярів, формування в них ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з базових чинників збереження і зміцнення здоров'я, свідомого ставлення до власного здоров'я. Це передбачено Державним стандартом початкової освіти [10]. Як зазначає метр теорії та методики фізичного виховання Т. Ю. Круцевич [19], «Фізична культура дітей початкової школи – один із важливих критеріїв підготовки до життя в суспільстві, оскільки сприяє формуванню особистості дитини, її мотивації і потреби до зміцнення свого здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку, набуття досвіду діяльності (соціальної, практичної, навчально-пізнавальної), першочерговим завданням якої є підвищення або підтримання здоров'я на належному рівні, а також підтримання здорового способу життя».

В пояснювальній записці «Типової освітньої програми», в розділі «Фізкультурна освітня галузь», що створено на основі Державного стандарту початкової освіти, йдеться про те що «Метою цієї галузі для загальної середньої освіти є формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму». Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю [47, с. 57].

В підручниках теорії та методики фізичного виховання школярів, сказано, що «... основною формою проведення фізичної культури в школі є урок» [19; 49; 51]. Так, Богдан Шиян акцентував увагу на тому, що урок фізичної культури є основою всієї системи фізичного виховання, який визначає основний зміст і напрями інших форм (позаурочних і

позашкільних) [51]. Таку ж, у цілому, позицію займають й інші вчені, які наголошують: «вирішення основних завдань фізичного виховання дітей шкільного віку можливе лише за умови комплексного використання всіх його форм».

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що: 1) на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів; 2) уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів; 3) на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань; 4) керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів; 5) діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями; 6) на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність; 8) уроки зумовлені розкладом занять. Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя [51, с. 10].

Як зазначалось раніше, освітня програма фізкультурної освітньої галузі для початкової школи охоплює три змістові лінії: «Базова рухова активність», що охоплює такі види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», яка пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей та «Турбота про стан здоров'я та безпеку» спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності [47].

Із засобів фізичної культури що запропоновані у змісті змістовних ліній освітньої програми, входять різноманітні вправи – прикладні та гімнастичні, рухливі ігри та естафети, вправи акробатики та елементи дитячого фітнесу, вправи для релаксації, дихальні вправи, вправи для формування правильної постави та багато інших вправ [47, с. 62].

Разом з тим, зважаючи на мету нашого наукового дослідження під час експериментальних уроків ми акцентували свою увагу на використанні засобів що сприяють розвитку координаційних здібностей саме на вправи змістовної лінії «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», яка пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет й переставлена рухливими іграми для активного відпочинку, й вправам на формування правильної постави – змістовна лінія «Базова рухова активність» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку». Тож, основою експериментальних уроків фізичної культури для учнів початкової школи стали запропоновані засоби фізичної культури змістовних ліній «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку».

Зважаючи на думку Н. В. Москаленко [30], яка стверджує, що «...основу розробки інноваційних програм з фізичного виховання повинні складати заходи щодо покращення всіх компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального», експериментальні уроки фізичної культури були спрямовані на покращення всіх вказаних компонентів здоров'я.

За даними наукових досліджень, внаслідок стрімкого зниження рухової активності, що мало негативний вплив психофізичний стан та на рівень здоров'я дітей. З метою покращення психічного здоров'я учнів, першочергову увагу приділяли питанням підвищенню рухової активності школярів, підвищенню адаптаційних можливостей, створенню ігрового середовища і як наслідок позитивного настрою, підвищенню емоційності уроків та психопрофілактики, тобто попередженню нервово-психічного перевантаження та перевтоми, пов'язаної з попереднім досвідом

дистанційного навчання та переривання уроків через оголошення «повітряних тривог».

В педагогічному експерименті взяли участь сорок два учнів третіх класів, з яких 22 учнів (12 дівчат та 10 хлопців) контрольної групи (КГ) Чернівецької гімназії № 18 та 20 учнів експериментальної групи (ЕГ) – (12 дівчат та 8 хлопців) Чернівецького ліцею № 7. Під час основного педагогічного експерименту в КГ школярів уроки фізично культури проводилися за типовою освітньою програмою фізкультурної освітньої галузі (О. Я. Савченко, 2019), змістовна лінія «Базова рухова активність»), три рази на тиждень, за розкладом уроків фізичної культури Чернівецької гімназії № 18, тричі на тиждень, тривалістю 40 хв.

Оснoву експериментальних уроків фізичної культури в ЕГ стали засоби фізичної культури змістовних ліній «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку». Учні ЕГ відвідували уроки фізичної культури за загальношкільним розкладом ліцею, три рази на тиждень по 45 хвилин, в звичайному – очному режимі

Основний педагогічний експеримент, в якому взяли участь учні початкової школи, проводився протягом трьох місяців, з перервою на тижневі весняні канікули.

Мету експериментальних уроків фізичної культури було реалізовано за допомогою вирішення наступних завдань: за для гармонійного фізичного розвитку – сприяти розвитку всіх фізичних якостей, водночас, особлива увага надавалась розвитку координаційних здібностей; здатність до збереження рівноваги, здатність до орієнтування в просторі; формувати навички правильного дихання; зниженню тривожності та панічних настроїв під час оголошення повітряних тривог, навчати контролю власного емоційного стану; сприяти профілактиці порушень постави за рахунок підвищення рівня силових якостей, зміцнення «м'язового корсету», розвитку статичної та динамічної рівноваги, розвитку координаційних здібностей при зміні положення тіла, застосування коригуючи вправ які формують поставу;

збільшити рівень рухової активності за рахунок виконання цікавих домашніх завдань та виконання фізичних вправ, а саме фізкультхвилинок на та між уроками з інших предметів; підвищувати інтерес до уроків фізичної культури за рахунок урізноманітнення навчального матеріалу, використання рухливих ігор, імітаційних вправ, ігрового методу та музичного супроводу.

Як ми вже зазначали, в основу експериментальних уроків фізичної культури ми застосовували пропоновані вправи змістовних ліній «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку». Структура експериментальних уроків була побудована за класичною схемою, яка включає підготовчу, основну та заключну частини уроку.

Завданнями підготовчої частини уроку були: організація уваги учнів та забезпечення їхньої загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини уроку. В якості засобів вирішення цих завдань застосовували різновиди ходьби та бігу, комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи тощо), в тому числі й ЗРВ з гімнастичними палицями вправ стретчинг, дихальні вправи.

Основна частина була спрямована на формування рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних якостей, як ми вже зазначали особлива увага була зосереджена на розвиток координаційних здібностей, а також засвоєння учнями знань про поставу та уявлень про стан постави її значення для здоров'я школяра. Засобами вирішення завдань основної частини були вправи та ігри для розвитку координаційних здібностей та усіх фізичних якостей, формування правильної постави. Зважаючи на твердження В. П. Лукіяничук [20], про те що: «Коригуючі вправи посилюють ефект занять координаційними вправами», в якості вправ для формування правильної постави, були використані коригуючі та вправи для зміцнення м'язового корсету, а також вправи в рівновазі (різновиди ходьби по гімнастичній лаві), вправи для розвитку статичної та динамічної рівноваги (різновиди статичних вправ у рівновазі, вправа «ластівка», спочатку на підлозі, а згодом на

гімнастичній лаві); вправи для формування вестибулярної стійкості, вправ для виховання контролю положення тіла зі зміною положення тіла – «Бьорпи», коригуючі вправи, рухливі ігри та естафети, ігри для формування навички правильної постави.

За даними наукових досліджень [14; 30] в учнів початкової школи, процеси збудження переважають над процесами гальмування, що зумовлює підвищену рухову активність, нестійкість уваги та швидке втомлення. Аналітичні здібності дітей початкової школи ще не розвинені, але пізнавальні процеси сформовані, мислення має конкретно-образний характер, що відображується у процесі пізнавальної діяльності, зокрема і в методиці навчання фізичних вправ» [25], тож основу фізичних вправ які застосовувались на експериментальних уроках були імітаційні вправи.

Науковець В. Л. Лук'янчук [20], зазначає, що увага у дітей розсіяна, вони лише ненадовго можуть її зосередити. Так як діти швидко втомлюються, то між фізичними вправами повинні бути невеликі паузи, а навантаження бути тривалими. Вправи повинні бути зрозумілими і простими, навчання рухів найкраще сприймається через ігрову діяльність. Зважаючи на те, що через гру дитина пізнає світ, а ігрова форма фізкультурних занять, позитивно впливають на мотивацію до занять, обов'язковим елементом основної частини були імітаційні вправи та малорухливі ігри.

Згідно типової освітньої програми «Фізична культура», одним із завдань фізичної культури у молодшій школі є застосувань вправ для формування постави [47], адже «... постава – це один з критеріїв здоров'я дитини» [9],. За даними чисельних наукових досліджень, близько 45-50% дітей надходять в перший клас з функціональними порушеннями постави», нині порушення постав набули масового характеру, що є одною зі злободенних проблем сучасних школярів і пов'язана зі слабким фізичним розвитком школярів, хибними позами і положеннями при стоянні, сидінні, недостатньою руховою активністю, недотриманням загального гігієнічного режиму [9; 13; 48]. Як зазначає Т. Ю. Круцевич [19, с.145], з великого арсеналу засобів фізичної

культури, саме для усунення вад хребта та формування правильної постави використовуються вправи на розслаблення, коригуючі, на координацію, в рівновазі, на розтягування, для збільшення рухливості хребта, спрямовані на розвиток відчуття навички правильної постави. Тож, обов'язковою умовою усіх експериментальних уроків фізичної культури були вправи направлені на зміцнення м'язів спини та черевного пресу, вправи для формування правильної постави й формування саме, стереотипу правильної постави. Для цього ми застосовували коригуючі вправи в положенні стоячи, лежачи на животі й на спині, елементи дитячої йоги, вправи на рівновагу, вправи біля вертикальної площини та з предметом на голові та інш.

Зважаючи на те, що динаміка розвитку координаційних здібностей учнів молодшої школи є важливим показником ефективності освітнього процесу з фізичної культури, оскільки є характеристикою оздоровчого ефекту фізичних вправ. Враховуючі той факт, що процес розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи передбачає сполучений вплив на підвищення рівня рухової підготовленості школярів цієї вікової категорії та формування правильної постави, також ми застосовували вправи для розвитку координаційних здібностей, вправи для підвищення силових показників м'язового корсету та розвитку гнучкості хребта.

За даними наукових досліджень, учні початкової школи ще не можуть свідомо регулювати дихання та узгоджувати його з рухами. Тому велике значення має навчання молодших школярів правильного дихання при виконанні фізичних навантажень, звертаючи особливу увагу на видих, що має бути різким і акцентованим дозованими [20], тому обов'язковим елементом кожного уроку було застосування дихальних вправ. Початок війни з російськими загарбниками, сприяв підвищенню тривожності та стресового стану, як у дорослих так і у дітей, тож ми запровадили не складну дихальну гімнастику – «За квадратом», суть якої наступна: на чотири рахунки вдих, на чотири рахунки затримка дихання, на чотири рахунки видих і знову на чотири рахунки видих й використовували її як під час уроків

фізичної культури так і в укритті під час оголошення повітряних тривог. Також, в основні частині уроку, ми навчали дітей комплексам та вправам фізкультхвилинок, які можливо виконувати між та під час уроків з інших предметів та під час виконання домашніх завдань дома. Фізкультхвилинки та дихальну гімнастику «За квадратом» ми використовували для переключення уваги та задля профілактики негативних психічних настроїв в укритті під час оголошення повітряної тривоги під час проведення уроку фізичної культури..

Протягом заключної частини, ми застосовували вправи, які сприяли організованому закінченню уроку, а також вправи, що направлені на зниження психічного та фізичного навантаження, для досягнення оптимального рівня готовності для наступних видів діяльності, тобто підготовка організму учнів до наступних уроків навчального дня. Засобами, які використовували в заключній частині були: вправи на увагу та дихальні вправи й релаксаційні вправи. Обов'язковим елементом заключної частини уроку було підведення підсумків уроку та надання домашнього завдання.

Родзинкою наших експериментальних уроків, були нетрадиційні домашні завдання, котрі складались з двох завдань: перше – повторити вправи які виконувались на уроці, друге – підібрати вправи для розвитку координаційних здібностей та формування правильної постави з YouTube-каналу, записати відео-виконання вправ, визначити їх користь для дитячого організму та запропонувати однокласникам повторити данні вправи на уроці.

Усі уроки фізичної культури проводились відповідно до дидактичних принципів фізичного виховання (свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності й послідовності; повторності; науковості; міцності і прогресування). Щодо навантаження, то зважаючи на те, що фізичні вправи мають бути суворо дозованими [19; 20], фізичні навантаження підбирались відповідно фізичним можливостям учнів. На уроках фізичної культури навантаження регулювалось наступними прийомами: зміною кількості повторень вправ, часом виконання, умовами виконання (зміною вихідних положень), тривалістю та часом відпочинку між

вправами; зміною способу виконання вправ. Під час проведення уроків, обов'язкового спостерігали за зовнішніми ознаками втоми в учнів.

При визначенні фізичного навантаження ми враховувати: рівень адаптаційних можливостей ССС школярів, функціональний стан організму й рівень розвитку координаційних здібностей й фізичних можливостей, у цілому. Всі учні початкової школи, котрі взяли участь в педагогічному експерименті за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої медичних груп. Тривалість педагогічного експерименту три місяці з перервою на однотижневі весняні канікули.

3.3 Оцінка ефективності експериментальних уроків фізичної культури учнів початкової школи

Ефективність упровадження в освітній процес на уроках фізичної культури, з різною організацією навчання (чи в очному навчанні, чи в дистанційному), будь-якої нової технології, оцінюється саме з позиції порівняння отриманого результату, а також реалізації поставлених завдань, що передбачає врахування динаміки показників проведених тестувань до та після педагогічного експерименту, а покращення тих показників на які спрямована експериментальна методика буде вказувати на позитивний результат. З позиції перевірки ефективності впровадження експериментальних уроків фізичної культури учнів початкової школи вивчалася динаміка показників функціонально-резервних можливостей організму та рівень адаптації до фізичних навантажень учнів початкової школи, динаміка розвитку координаційних здібностей та показників функціонального стану «м'язового корсету», динаміка показників статичної та динамічної рівноваги, учнів зазначеного віку.

На початку проведення педагогічного експерименту аналіз середньостатистичних показників функціонально-резервних можливостей організму учнів досліджуваних груп за індексом Руф'є, рівень розвитку координації, функціонального стану «м'язового корсету» та статичної

рівноваги й динамічної рівноваги, а також вестибулярної стійкості, координаційних здібностей при зміні положення тіла учнів початкової школи в КГ та ЕГ переважно були на середньому або нижче середнього рівнях, і тільки вестибулярна стійкість, за тестом Яроцького, у хлопців була на рівні «добре», разом з тим, показники за всіма тестуваннями були практично однаковими ($P > 0,05$). (табл. 3.1.)

Завданням експериментальних уроків ФК було – сприяти розвитку координаційних здібностей; покращити здатність до збереження рівноваги та здатність до орієнтування в просторі, покращення силової та загальної витривалості; профілактика порушень постави за рахунок підвищення рівня силових якостей, зміцнення «м'язового корсету», розвитку статичної й динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості, розвитку координаційних здібностей при зміні положення тіла, формування стереотипу правильної постави; збільшення рівня рухової активності; зниження тривожності, навчання контролю власного емоційного стану; підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

З метою перевірки ефективності експериментальних уроків фізичної культури, наприкінці педагогічного експерименту, ми провели повторну оцінку функціонально-резервних можливостей організму та адаптаційних можливості ССС учнів початкової школи за індексом Руф'є, оцінили рівень розвитку координації, провели повторне тестування для оцінки функціонального стану «м'язового корсету», координаційних здібностей, динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості в контрольних та експериментальних групах учнів початкової школи та порівняли з показниками даних тестувань, які були здійснені на початку проведення педагогічного експерименту в досліджуваних групах.

Аналіз динаміки показників розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи показав, що після проведення педагогічного експерименту позитивні зміни спостерігаються в обох досліджуваних групах, як у хлопців так і у дівчат, але в ЕГ групі приріст результатів носить більш виражений

характер та з більшим відсотковим приростом результатів. Так, у хлопців динаміка прояву координаційних здатностей у тесті «човниковий біг» – в КГ середньостатистичні показники даного тестування в КГ збільшились на 4,9% (з $12,35 \pm 0,11$ на $11,72 \pm 0,09$), а в ЕГ на 8,3% (з $12,61 \pm 0,08$ на $10,14 \pm 0,12$).; у прояві динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості за тестом Яроцкого, в КГ показник підвищився на 2,6% (з $19,6 \pm 1,1$ на $20,8 \pm 0,8$), а в ЕГ на 5,5% (з $19,9 \pm 0,8$ на $22,6 \pm 1,1$); у прояві координаційних здібностей при зміні положення тіла, в тесті «Берпі», в КГ результат покращвся на 3,4% (з $4,6 \pm 0,6$ на $5,8 \pm 0,4$), в ЕГ – на 12,8% (з $5,4 \pm 0,4$ на $7,0 \pm 0,5$); найбільший приріст результатів у хлопців досліджуваних груп виявився у прояві статичної рівноваги у тесті Ромберга, разом з тим, як і в попередніх результатах в ЕГ цей відсоток більший порівняно з групою КГ. В КГ покращення результатів на 4,7% ($1,9 \pm 0,6$ на $2,9 \pm 0,8$), в ЕГ – на 14,8% (з $1,8 \pm 0,3$ на $4,6 \pm 1,2$). з достовірністю $p < 0,05$.

Динаміка середньостатистичних показників рівня розвитку фізичних якостей хлопців у досліджуваних групах представлена на рис. 3.1.

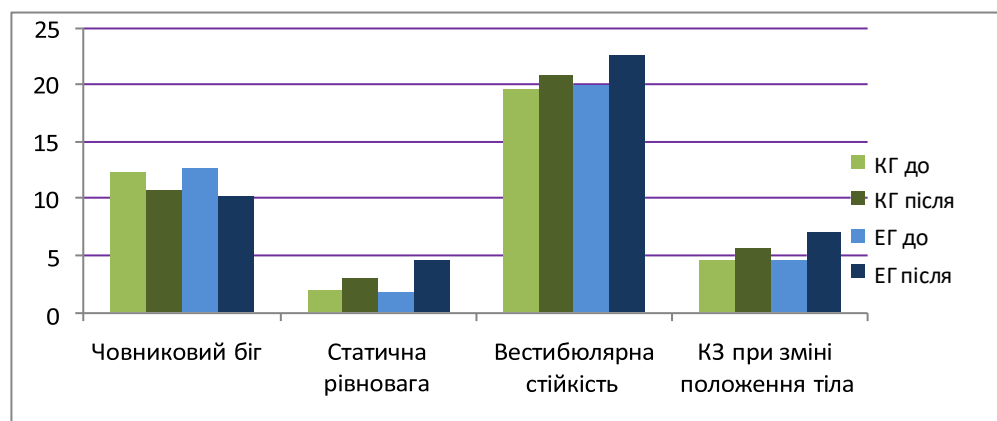


Рис. 3.1. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей хлопців початкової школи до та після експерименту

Тож, аналіз динаміки показників розвитку координаційних здібностей в досліджуваних групах хлопців початкової школи показав, що середньостатистичні показники розвитку цієї здатності в КГ залишились на тому ж рівні, в межах «нижче за середній», в ЕГ хлопців початкової школи, наприкінці педагогічного експерименту середньостатистичні показники -

змінились з «нижче за середній» на «середній рівень», щодо середньостатистичні показники координаційних здібностей в тестуваннях статистичної рівноваги, вестибулярної стійкості та КЗ при зміні положення тіла, то в цих тестування спостерігається така сама тенденція, а саме – в КГ показники залишились на тому ж рівні – «середній» та на рівні «добре» відповідно. В ЕГ групі спостерігається значний приріст результатів, а саме показники координаційних здібностей при зміні положення тіла змінились з рівня «середній» на рівень «вище за середній», вестибулярна стійкість залишилась на рівні «добре», але з більшим відсотком покращення ніж в КГ.

При порівнянні результатів фізичної підготовленості на початку та наприкінці педагогічного експерименту в досліджуваних групах дівчат, виявлено достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів тестувань, але, як і у хлопців, з різним відсотком приросту результатів.

Так в КГ, динаміка розвитку координаційних здатностей у тесті «човниковий біг» – в КГ середньостатистичні показники даного тестування в КГ збільшились на 2,3% (з $12,97 \pm 0,11$ на $11,95 \pm 0,13$), а в ЕГ на 12,6% (з $12,98 \pm 0,15$ на $10,40 \pm 0,11$). Також, спостерігаються позитивні зміни в динаміці прояву статичної й динамічної рівноваги та координаційних здібностей при зміні положення тіла як у дівчат досліджуваних груп, спостерігається позитивна тенденція у всіх досліджуваних групах, разом з тим відсотковий приріст результатів в ЕГ дівчат більший. Так, у прояві динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості за тестом Яроцкого, в КГ показник покращився на 2,5% (з $18,2 \pm 1,8$ на $19,7 \pm 1,3$), а в ЕГ на 4,2% (з $18,0 \pm 1,3$ на $20,8 \pm 1,6$); у прояві координаційних здібностей при зміні положення тіла, в тесті «Берпі», в КГ результат збільшився на 3,8% (з $4,6 \pm 0,4$ на $5,8 \pm 0,2$), в ЕГ – на 10,6% (з $4,5 \pm 0,3$ на $6,0 \pm 0,7$); найбільший приріст результатів у дівчат, так само як і у хлопців, виявився у прояві статичної рівноваги у тесті Ромберга тільки в ЕГ дівчат, покращення результатів цього тестування значно вище ніж в КГ дівчат. В КГ покращення результатів на 7,6% (з $2,0 \pm 0,8$ на $2,5 \pm 0,7$), в ЕГ – на 12,4% (з $2,1 \pm 0,9$ на $4,0 \pm 0,9$), з достовірністю $p < 0,05$.

Динаміка середньостатистичних показників прояву динамічної рівноваги, вестибулярної стійкості та координаційних здібностей дівчат початкової школи наприкінці педагогічного експерименту представлена на рис. 3.2.

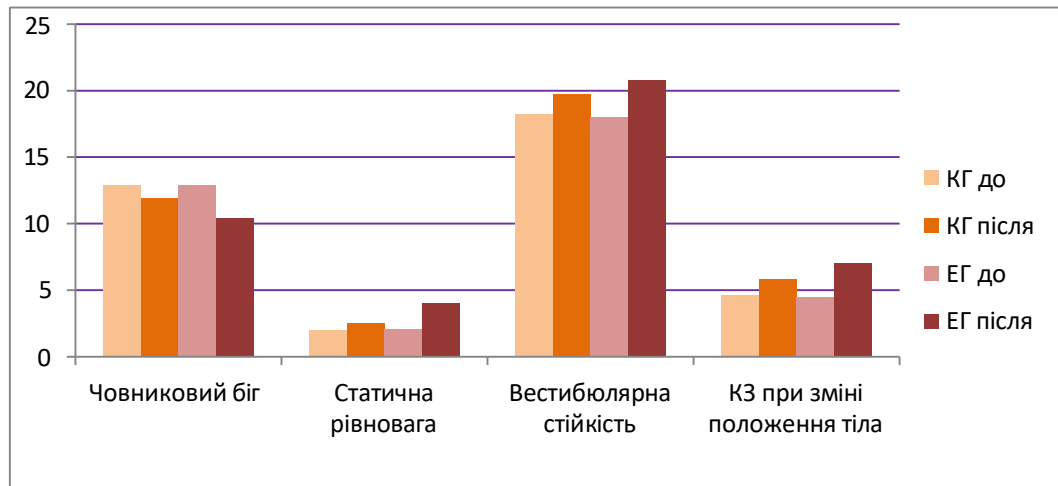


Рис. 3.2. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей дівчат початкової школи до та після експерименту

Аналіз динаміки показників розвитку координаційних здібностей в досліджуваних групах дівчат початкової школи показав, що середньостатистичні показники розвитку цієї здатності в КГ дівчат залишились на тому ж рівні, в межах «нижче за середній» та «середньому рівні», в той час як в групі ЕГ дівчат, наприкінці педагогічного експерименту середньостатистичні показники – змінились з «нижче за середній» та «задовільний» на «середній рівень» та рівень «добре», відповідно. Тож, в ЕГ дівчат спостерігається значний приріст результатів.

У відсотковому значенні результати повторних тестувань розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи наприкінці педагогічного експерименту представлені на рис. 3.3.

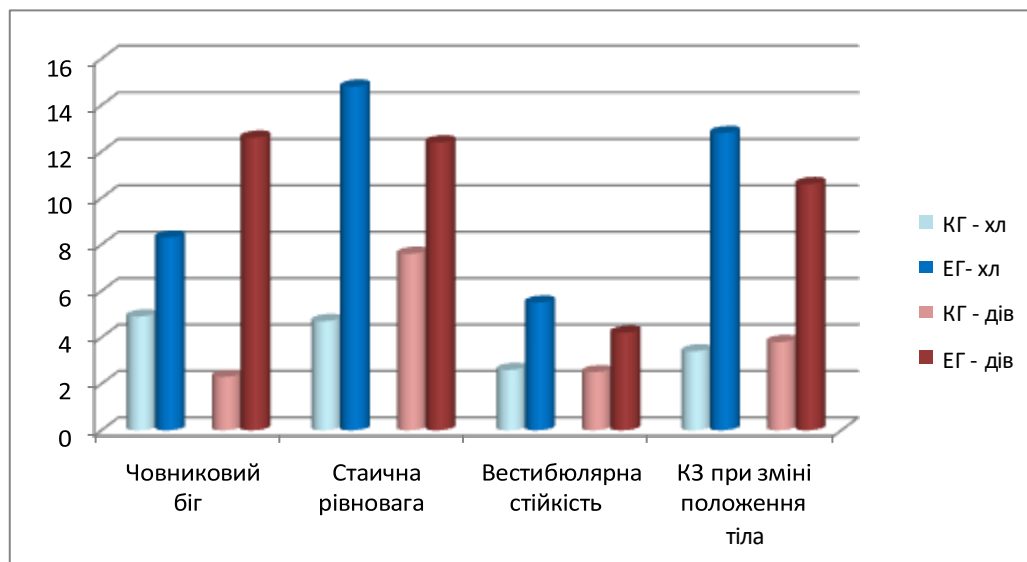


Рис. 3.3. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи до та після експерименту (%)

Наступним завданням нашого дослідження було визначення показників функціонального стану «м'язового корсету», що здійснювався за оцінкою силової витривалості м'язів тулуба за тестом «піднімання тулуба в сід за 30 сек» з В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою; статичну силу м'язів спини та черевного пресу оцінювали за тестом «утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору» в досліджуваних групах хлопців та дівчат.

Аналіз динаміки функціонального стану «м'язового корсету» за показниками силової витривалості м'язів тулуба, статичної сили м'язів спини та черевного пресу, статичної й динамічної рівноваги та координаційних здібностей при зміні положення тіла як у хлопців так і у дівчат досліджуваних груп, дає підстави стверджувати про динаміку позитивних зміни в обох досліджуваних групах, але в ЕГ приріст середньостатистичних результатів та тенденція до покращення має більш виражений характер (рис. 3.4.)

Динаміка середньостатистичних показників спеціального тестування до та після експерименту в КГ та ЕГ хлопців наступна: середньостатистичний показник силової витривалості м'язів тулуба в тесті «піднімання тулуба в положенні лежачи зігнувши ноги» в КГ покращився на 4,6% (з $15,3 \pm 0,6$ на

17,7±0,9), а ЕГ на 9,8% (з 15,6±0,7 на 20,0±1,1); у прояві статичної сили м'язів спини і черевного пресу, в тесті «Утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору» – в КГ результат збільшився на 4,3% (з 30,9±1,3 на 33,5±1,5), в ЕГ покращення значно більші – на 12,2% (з 31,1±1,2 на 37,4±2,1).

В експериментальних групах у дівчат – зміни середньостатистичних показників спеціального тестування до та після експерименту в КГ та ЕГ дівчат: середньостатистичний показник силової витривалості м'язів тулуба в тесті «піднімання тулуба в положенні лежачи зігнувши ноги» в КГ покращився на 5,4% (з 11,9±0,6 на 14,2±0,7), а ЕГ на 11,2% (з 11,6±0,5 на 17,6±0,6); у прояві статичної сили м'язів спини і черевного пресу, в тесті «Утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору» – в КГ дівчат результат збільшився на 5,6% (з 21,8±1,6 на 25,7±2,5), в ЕГ покращення значно більші – на 12,1% (з 21,9±1,7 на 27,5±2,9). Динаміка середньостатистичних показників спеціальних тестувань: функціонального стану «м'язового корсету», динамічної рівноваги й вестибулярної стійкості та координаційних здібностей учнів початкової школи наприкінці педагогічного експерименту представлена на рис. 3.4.

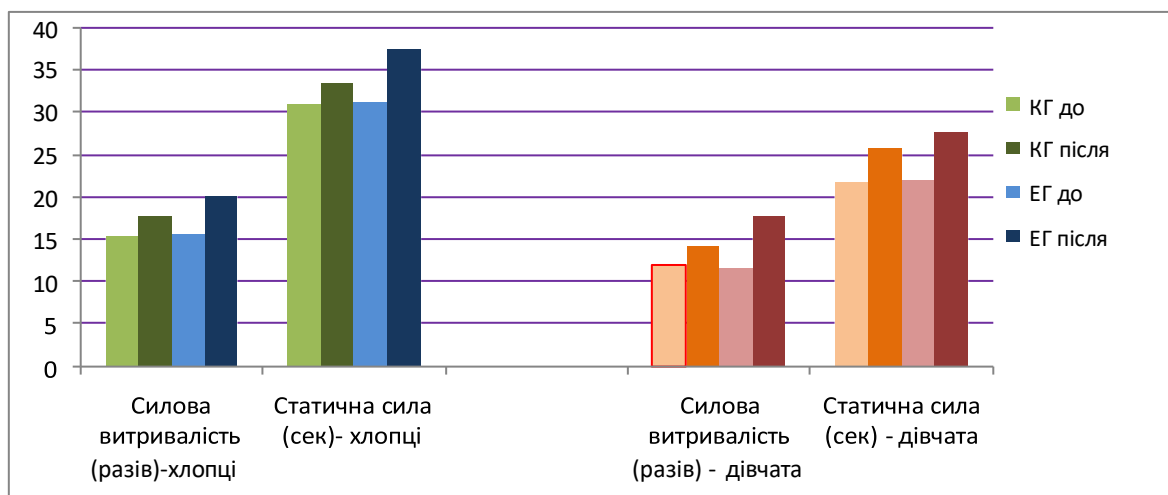


Рис. 3.4. Динаміка показників спеціальних тестувань хлопців та дівчат початкової школи до та після педагогічного експерименту

Аналіз динаміки показників спеціальних тестувань в досліджуваних групах хлопців та дівчат початкової школи показав, що середньостатистичні показники спеціальних тестувань в КГ залишились на тому ж рівні – силова витривалість м'язів тулуба та статична рівновага на «середньому рівні», статична сила м'язів спини та черевного преса на рівні «нижче за середній» та вестибулярна стійкість на «рівні добре». В ЕГ хлопців та дівчат приріст середньостатистичних показників спеціальних тестувань більший, силова витривалість м'язів тулуба та статична рівновага з «середнього» змінилась на «високий» рівень, статична сила м'язів спини та черевного преса з «нижче за середній» рівня – на «середній», статична сила м'язів спини та черевного преса з рівня «нижче за середній» на «середній рівень» в ЕГ хлопців.

В ЕГ дівчат: силова витривалість м'язів тулуба та статична рівновага з «середнього» змінилась на «високий» рівень, статична сила м'язів спини та черевного преса з «нижче за середній» рівня – на «середній», показники координаційних здібностей при зміні положення тіла змінились з рівня «середній» на рівень «вище за середній», вестибулярна стійкість залишилась на рівні «добре», але з більшим відсотком покращення ніж в КГ. Більш яскраво динаміка показників спеціальних тестувань у відсотках, простежується на рис. 3.5.

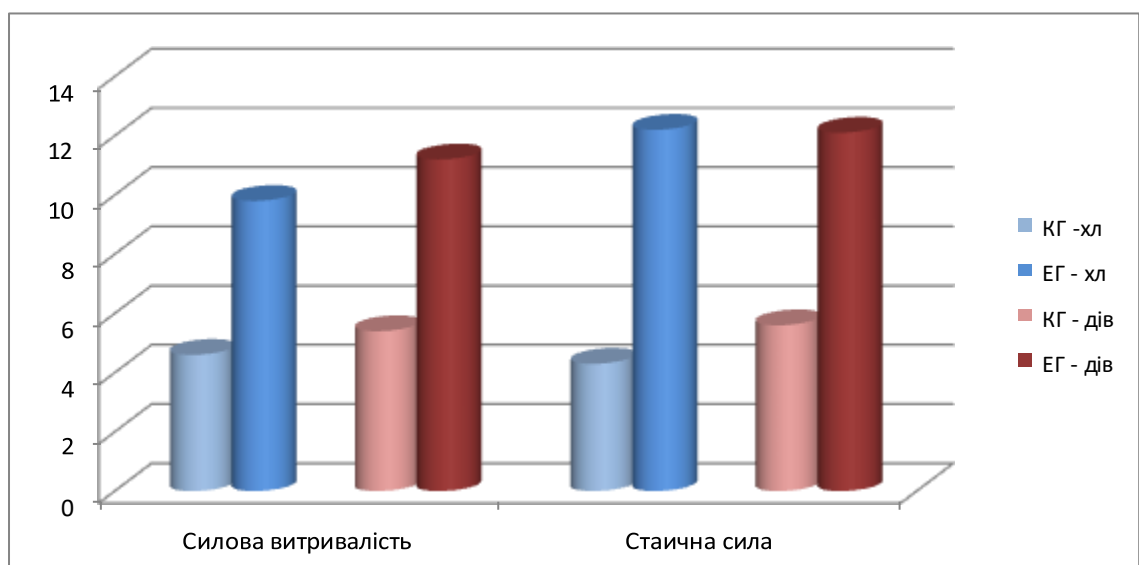


Рис. 3.5. Динаміка показників спеціальних тестувань учнів початкової школи до та після педагогічного експерименту (%)

До початку проведення педагогічного експерименту у всіх досліджуваних групах учнів початкової школи, як у хлопців так і у дівчат рівень функціонально-резервних можливостей організму та адаптація ССС на фізичні навантаження були на рівні «нижчий за середній» та оцінкою – «задовільно». Наприкінці педагогічного експерименту, динаміка показника індексу Руф'є достовірно зменшилась в усіх досліджуваних групах. Разом з тим в експериментальних групах як у хлопців так і у дівчат динаміка позитивних змін була найбільш вираженою. Так у хлопців КГ показник ІР зменшився на 9,8% з $13,2 \pm 0,6$ до $11,6 \pm 0,8$), у дівчат в КГ – на 8,1% з $13,3 \pm 0,4$ до $11,8 \pm 0,2$. В ЕГ хлопців середньостатистичний показник ІР зменшився на 12,2% з $13,3 \pm 0,4$ до $10,4 \pm 0,2$. В ЕГ дівчат середньостатистичний показник ІР зменшився на 11,9% з $12,2 \pm 0,2$ на $10,3 \pm 0,4$. Отже, наприкінці педагогічного експерименту за показниками ІР дівчата та хлопці КГ залишились на рівні «нижчий за середній» та оцінкою показника серцевої діяльності – «задовільно», ЕГ хлопців та дівчат показник ІР відповідає «середньому» рівню з оцінкою «добре». Динаміка показників функціонально-резервних можливостей організму учнів молодшого шкільного віку за ІР до та після експерименту представлена на рис. 3.6.

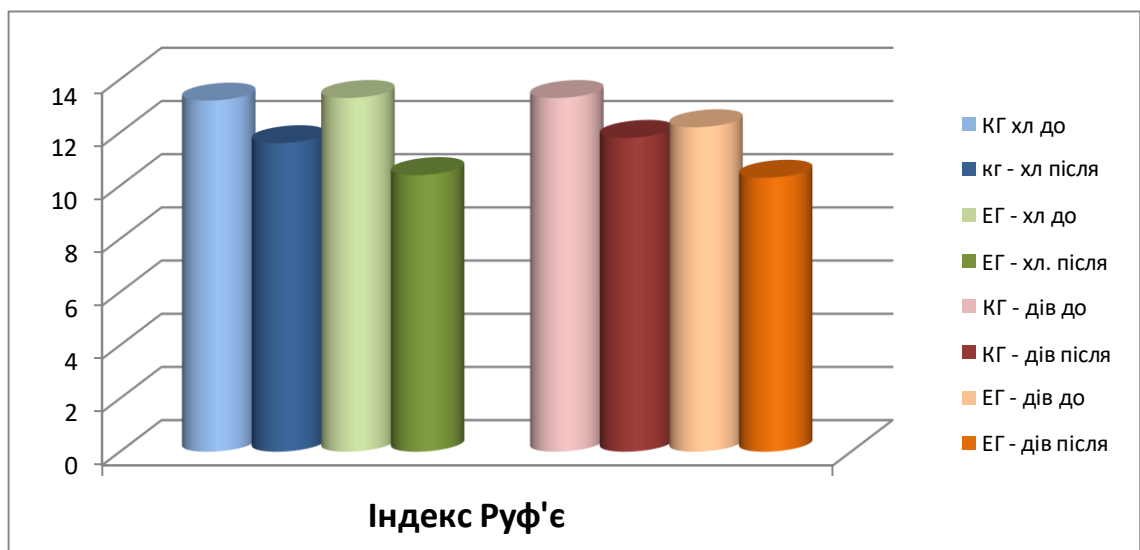


Рис. 3.6. Динаміка показників функціонально-резервних можливостей організму учнів початкової школи за індексом Руф'є до та після експерименту (од)

Таким чином, отримані дані педагогічного експерименту продемонстрували позитивну тенденцію до покращення функціонального стану «м'язового корсету» за динамікою силової витривалості м'язів тулуба та сили м'язів спини й черевного пресу, розвитку координаційних здібностей, тенденції до покращення динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості, до підвищення рівня фізичної працездатності та покращення показників функціонально-резервних можливостей організму учнів початкової школи з порушенням постави, що засвідчує про позитивний вплив експериментальних уроків фізичної культури.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави на уроках фізичної культури, дає підстави зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що НУШ – це ключова реформа Міністерства освіти і науки, головна мета якої – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті. У чисельних наукових дослідженнях доведено, що функціональні порушення опорно-рухового апарату є однією з причин відхилення в стані здоров'я та зниження темпів фізичного розвитку дітей, а структурі захворюваності учнів початкової школи відхилення у розвитку постави займають одне з провідних місць. А отже, саме розвиток координаційних здібностей сприяє вихованню правильної постави учнів зазначеної вікової категорії.

2. Метою педагогічного експерименту було впровадження засобів фізичної культури в навчально-виховний процес з фізичної культури задля розвитку координаційних здібностей та формування в учнів початкової школи правильної постави. На уроках фізичної культури використовували засоби запропоновані у змістовних лініях «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Турбота про стан здоров'я та безпеку», чинної програми фізкультурної освітньої галузі для учнів початкової школи.

3. З метою перевірки ефективності експериментальних уроків фізичної культури, наприкінці педагогічного експерименту, ми провели повторну оцінку функціонально-резервних можливостей організму та адаптаційних можливості ССС учнів початкової школи за індексом Руф'є, оцінили рівень розвитку координації, провели повторне тестування для оцінки функціонального стану «м'язового корсету», координаційних здібностей, динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості в контрольних та експериментальних групах учнів початкової школи та здійснили

порівняльний аналіз з показниками даних тестувань, які були здійснені на початку проведення педагогічного експерименту.

4. Аналіз динаміки показників розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи показав, що після проведення педагогічного експерименту позитивні зміни спостерігаються в обох досліджуваних групах, як у хлопців так і у дівчат, але в ЕГ групі приріст результатів носить більш виражений характер та з більшим відсотковим приростом результатів.

Так, у хлопців та дівчат експериментальних груп динаміка прояву координаційних здібностей у тесті «човниковий біг» – в КГ середньостатистичні показники даного тестування в КГ хлопців збільшились на 4,9%, у дівчат на 2,3%, а в ЕГ хлопців на 8,3% та на 12,6% у дівчат; у прояві динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості за тестом Яроцкого, в КГ хлопців показник підвищився на 2,6%, у дівчат 2,5%, в ЕГ хлопців на 5,5% у дівчат на 4,2%; у прояві координаційних здібностей при зміні положення тіла, в тесті «Берпі», в КГ хлопців та дівчат результат покращився на 3,4% та на 3,8% відповідно, в ЕГ хлопців та дівчат – на 12,8% та на 10,6% відповідно; найбільший приріст результатів у хлопців досліджуваних груп виявився у прояві статичної рівноваги у тесті Ромберга, разом з тим, як і в попередніх результатах в ЕГ цей відсоток більший порівняно з групою КГ. В КГ покращення результатів на 4,7% у дівчат на 7,6%, в ЕГ хлопців та дівчат покращення результатів – на 14,8% та на 12,4% відповідно, з достовірністю $p < 0,05$.

Наступним завданням нашого дослідження було визначення показників функціонального стану «м'язового корсету». Аналіз динаміки функціонального стану «м'язового корсету» за показниками силової витривалості м'язів тулуба, статичної сили м'язів спини та черевного пресу, статичної й динамічної рівноваги та координаційних здібностей при зміні положення тіла як у хлопців так і у дівчат досліджуваних груп, дає підстави стверджувати про динаміку позитивних змін в обох досліджуваних групах, але в ЕГ приріст середньостатистичних результатів та тенденція до

покращення має більш виражений характер. Так, динаміка середньостатистичних показників спеціального тестування до та після експерименту в КГ та ЕГ хлопців та дівчат наступна: середньостатистичний показник силової витривалості м'язів тулуба в тесті «піднімання тулуба в положенні лежачи зігнувши ноги» в КГ хлопців покращився на 4,6% у дівчат на 5,4%; в ЕГ хлопців та дівчат результат значно кращий – приріст на 9,8% та на 11,2% відповідно;; у прояві статичної сили м'язів спини і черевного пресу, в тесті «Утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору» – в КГ хлопців результат збільшився на 4,3%, у дівчат на 5,6%, в ЕГ покращення значно більші – у хлопців на 12,2% у дівчат на 12,1%.

Наприкінці педагогічного експерименту, динаміка показника індексу Руф'є достовірно зменшилась в усіх досліджуваних групах. Разом з тим в експериментальних групах як у хлопців так і у дівчат динаміка позитивних змін була найбільш вираженою. Так у хлопців та дівчат КГ показник ІР зменшився на 9,8% та на 8,1% відповідно. В ЕГ хлопців та дівчат середньостатистичний показник ІР зменшився на 12,2% та на 11,9% відповідно. Отже, наприкінці педагогічного експерименту за показниками ІР дівчата та хлопці КГ залишились на рівні «нижчий за середній» та оцінкою показника серцевої діяльності – «задовільно», ЕГ хлопців та дівчат показник ІР відповідає «середньому» рівню з оцінкою «добре». Таким чином, отримані дані педагогічного експерименту продемонстрували позитивну тенденцію до покращення функціонального стану «м'язового корсету» за динамікою силової витривалості м'язів тулуба та сили м'язів спини й черевного пресу, розвитку координаційних здібностей, тенденції до покращення динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості, до підвищення рівня фізичної працездатності та покращення показників функціонально-резервних можливостей організму учнів початкової школи з порушенням постави, що засвідчує про позитивний вплив експериментальних уроків фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А., Альошин А., Перович В. Використання біомеханічних технологій у діагностиці та профілактиці порушень постави школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. №4 (8). С. 3–7.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді в процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 367 с.
3. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ Візаві; 2016. 223 с.
4. Бібік Н. М. Нова українська школа: poradnik для вчителя. Київ: Літера ЛТД; 2018. 160 с.
5. Боярчук О. Д., Гаврелюк С. В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум Держ. закл. «Луган.нац..ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.
6. Верешко Я. Сучасні підходи до уроку фізичної культури у початковій школі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф «Історичні, теорет.-метод., мед.-біол. аспекти фіз. культури і спорту. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т; 2016. с. 187-92.
7. Вікова фізіологія : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини / уклад. Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук. Умань : Візаві, 2021. 245.
8. Вовканич Л. С. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
9. 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.

10. Державний Стандарт початкової освіти : затверджений Постановою КМУ від 21.02.2018 р URL : <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/108>

11. Ізосімова С. Є. Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури в новій українській школі. Модернізація освітнього процесу в сучасних закладах освіти : зб. наук. праць Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»; Нерубайський навчально-виховний комплекс «школа-гімназія» Нерубайсько сільської ради. Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 81-92.

12. Калиниченко І. О., Стеценко О. В., Стеценко Н. М., Стефаник Т. В. Оцінка стану здоров'я школярів загальноосвітніх навчальних закладів різного типу. Вісник СумДУ. Серія 172 «Медицина». 2012. № 1. С. 172-177.

13. Кашуба В.А. Біомеханіка постави : монографія. К. : Олимп. лит., 2003. 280 с.

14. Коцан І. Я. та інші. Вікова фізіологія : навч. посіб. Східноєвропейський нац.-й ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. URL : <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/10786>

15. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Гомонай І. В. Оцінка ефективності фізичної реабілітації при порушеннях постави в учнів підліткового віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 1 (173) 2024. С.77–81.

16. Красов О. І. Педагогічні умови формування правильної постави школярів «Молодий вчений». № 4.1 (68.1). 2019 р. С. 42–47.

17. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2006;(4):20-7.

18. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп. літ., 2011. 224 с.

19. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Методика фізичного виховання різних груп населення Т.2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.

20. Лукіяничук В. Л. Розвиток координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави на уроках фізичної культури : анотація. нац. пед.. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2021. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37882/Anot_Lykianchyk.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Лукіяничук В. Л. Вплив неправильної постави на фізичний розвиток та здоров'я учнів початкової школи. Physical culture and sport in the European educational space : materials of International scientific and practical conference (Wloclawek, Republic of Poland, July 9–10, 2021). Wloclawek, 2021. P. 105–108.

22. Лукіяничук В. П. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 7 (138). С. 82–86.

23. Лях В. І. Координаційні здібності: діагностика та розвиток URL : https://www.studmed.ru/lyah-vi-koordinacionnye-sposobnosti-diaagnostika-i-razvitie_788b7e7ec39.html

24. Ляшенко О. І. Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. Івана Огієнка. Серія «Педагогічна». 2016. Вип. 22. С. 39–42.

25. Михальчук А, Михальчук Т, Семененко В. Сучасні педагогічні технології в процесі фізичного виховання молодших школярів. В: 10-та Міжнар. наук. конф. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 279-80. URL : https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2017_na_sayt.pdf

26. Михальчук А. Д. Диференційована оцінка фізичної підготовленості молодших школярів, віднесених до різних медичних груп в процесі фізичного виховання : автореф. дис... на здоб. наук. ступ. канд.. н. з фіз. вих.. та спорту. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2021. 22 с. URL : https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_myhalchuk_a.d.pdf

27. Михальчук А. Д., Васюк О. П. Впровадження диференційованого підходу в процес фізичного виховання молодших школярів. В: 11-та Міжнар. конф. молодих вчених. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 348-9. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf

28. Моїсєєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021. Т. 1. С. 91-94. URL : <http://economy.chdu.edu.ua/index.php/wissn015/article/view/224400>

29. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4 (32). С. 35–38.

30. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.

31. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис Нац. пед. університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : зб. наук. праць. Київ, 2019. С. 223–229.

32. Невелика А. В., Зеленко Н. О. Особливості організації в сучасній школі фізкультурно-оздоровчої та профілактичної роботи пов'язаної з формуванням в учнів правильної постави. 2018. URL : <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/17063/1/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0,%D0%97%D0%B5%D>

0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE %D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8-converted.pdf

33. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2016. URL : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

34. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. H. M. Bibik. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

35. Носова Н. Л. Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. різних груп начелення: 24.00.02 К. 2008. 20 с.

36. Огніста К. М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): навч. посіб..Тернопіль: ТДПУ, 2003. 166 с..

37. Онищук С. О. Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 72 (т.2) С. 83-87.

38. Польша Н. Г., Платонова А. Г. Фізичний розвиток школярів України. Просторово-часові та морфологічні особливості. Київ., Генеза, 2015. 272 с.

39. Про освіту : закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII / URL : <http://osvita.ua/legislation/law/2231>.

40. Решетняк Н. В. Урок фізичної культури в новій українській школі. URL : <https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura-v-novij-ukrainskij-skoli-183584.html>

41. Савінова К. Б. Медико-психологічні аспекти здоров'язберігаючих технологій у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. мед. наук: 14.01.10. Київ, 2019. 221 с.

42. Семененко В, Михальчук А, Доценко Ю. Сучасні педагогічні підходи до диференціації процесу фізичного виховання учнів початкової школи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;(1):78-81.

43. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

44. Столяров В. І. Теорія і методологія сучасного фізичного виховання (стан розробки й авторська концепція) : монографія. Київ: Олімпійська літ., 2015. 704 с.

45. Сутула В. О. Власов Г. В. , Булгаков О. І. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків: ХДАФК, 2013. 117 с.

46. Тимошенко О., Лукіяничук В. Ефективність методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів з порушенням постави. Молодь і ринок. 2021. № 5-6 (191-192). С. 12-16.

47. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>

48. Фізична реабілітація при порушеннях постави та плоскостопості: навч. посіб. / укл. Л. Г. Доцюк, О. Д. Гауряк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. 149 с.

49. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.:

50. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

51. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. : в 2 ч. Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.

52. Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологія людини : навч. посіб. Вид. 2-ге, доп. Л. : ЛДУФК, 2013. 208 с.

53. Lukiiianchuk V. Development of motor coordination of junior schoolchildren with incorrect posture. International scientific journal «Internauka».

2021. № 8. URL: <https://www.inter-nauka.com/issues/2021/8/> (дата звернення: 22.07.2021).

54. Wiktorczyk M., Wanot B., Shyyan O. Wady postawy u dzieci Sport science of Ukraine. 2018. №. 2. С. 3-8.

ДОДАТКИ

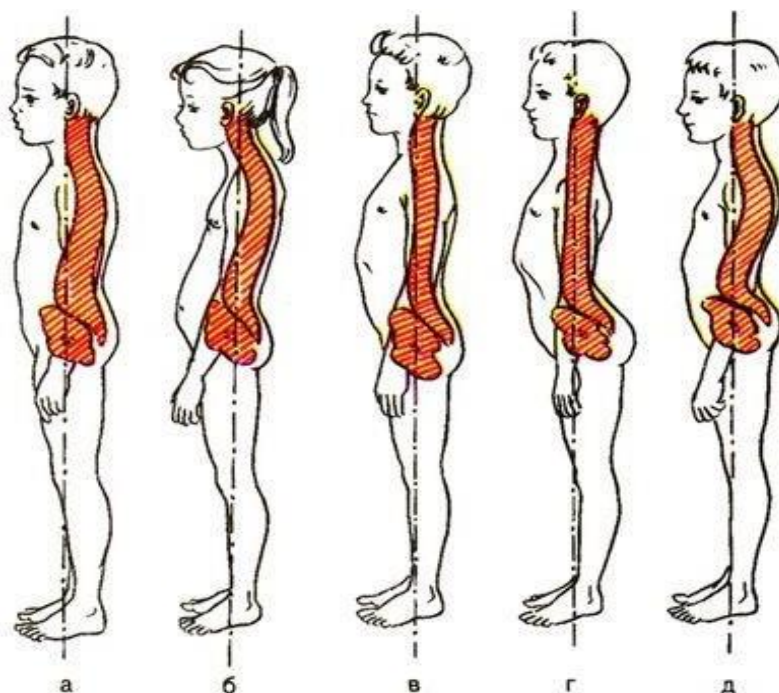


Рис. 1. Типи постави по Штофелю:

а - нормальна постава;

б - кіфотична постава (кругла спина, сутула спина);

в - плоска спина;

г - плосковвігнута спина;

д - кіфолордотична постава (кругловвігнута спина).

Функціональні методи дослідження. Для визначення функціонально-резервних можливостей організму школярів та рівня адаптації серцево-судинної системи (ССС) до стандартних навантажень проводили пробу Руф'є й використовували показники індексу Руф'є (ІР).

Тестування у пробі Руф'є, вимірювали ЧСС обстежуваного учня у положенні сидячи після 5 хв. відпочинку (ЧСС₁), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед за 45с і одразу ж сідає на стілець. Підраховують ЧСС за перші 15с після навантаження (ЧСС₂), потім за останні 15с з першої хвилини після навантаження (ЧСС₃).

Індекс Руф'є (ІР) обчислювали за формулою:

$$ІР = \frac{(ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}$$

Де, ЧСС і - пульс за 15 с у стані спокою (уд./15 с); ЧССг - пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення; ЧССз - пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінку індексу Руф'є та рівень функціонального стану та адаптації ССС визначали згідно з критеріями МОЗ України для школярів молодшої школи 2-х класів. Критерії оцінювання: ІР < 3 – високий (відмінний); ІР = 4-6 - вищий за середній (добрий); ІР = 7-9 – середній (задовільний); ІР = 10-14 - нижчий за середній (поганий); ІР > 15 - низький рівень (незадовільно) [10, с. 23].

Джерело: [8; 18].

Педагогічне тестування рівня розвитку координаційних здібностей.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи, використовували ізольовані рухові тести спрямовані на дану рухову здатність та норми оцінювання визначених рухових тестувань.

Для оцінки розвитку координаційних здібностей використовували тест «човниковий біг 3x10» (сек).

Для оцінки визначали динамічну рівновагу та вестибулярну стійкість, а також координаційні здібності при зміні положення тіла учнів молодшого шкільного віку використовували спеціальні рухові тести:

– для оцінки статичної рівноваги – проба Ромберга, у модифікації В. Л. Марущака, Ю.М. Блудова, В. А. Плахтієнка, Л. К. Сікорової (1990)

Оцінка здібності утримувати рівновагу полягає у наступному: утримання пози «струнко» менше 15 с – оцінка «1»; утримання пози «струнко» 15 с – оцінка «2»; підняти руки вперед, простояти ще 15 с - оцінка «3»; закрити очі (або опустити пов'язку) і простояти ще 15 с - оцінка «4»; підняти голову із закритими очима і простояти ще 15 с – оцінка «5».

– для оцінки динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості – тест Яроцького. Вправа виконувалася з вихідного положення стоячи з заплющеними очима, при цьому обстежуваний за командою починав безперервно обертати головою в одну сторону у темпі 2 рухи за секунду. При цьому фіксувався час з точністю до 0,1 с від початку обертань до втрати рівноваги. Вестибулярна стійкість «відмінна» - 35 с, «добра» - 20 с, «задовільна» – 16 с.

– для оцінки координаційних здібностей при зміні положення тіла – тест Бьорпі (виконання вправи: 1- упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 В.П. за 10 сек). (рис. 2). Кінцевим результатом тесту є фіксація кількості повних циклів та часткового виконання вправи за 10 с.

Оцінка часткового виконання відбувається так: $\frac{1}{4}$ - виконання руху на рахунок 1; $\frac{1}{2}$ - виконання руху на рахунок 2; $\frac{3}{4}$ - виконання руху на рахунок 3.

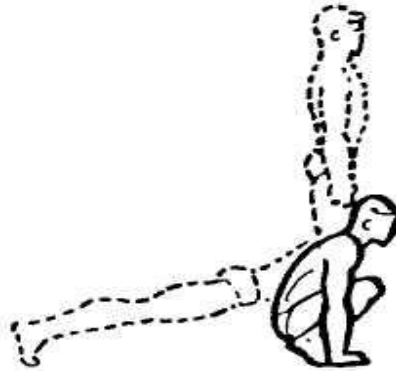


Рис. 2

Для оцінки функціонально стану «м'язового корсету», силової витривалості м'язів тулуба та статичної сили м'язів спини та черевного пресу використовували **спеціальні тестування**:

– для оцінки силової витривалості м'язів тулуба, визначення сили і витривалості м'язів спини тест проводиться у вихідному положенні лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову, ноги фіксовані. Визначалася кількість переходів з положення лежачи у положення сидючи за 30 с. Оцінка результатів здійснювалась за шкалою – хлопці – 18 та вище – високий рівень, 8–17 – середній, 7 та нижче – низький; дівчата: 13 та > – високий рівень, 7–12 – середній, 6 та нижче – низький.

– для оцінки статичної сили м'язів спини і черевного пресу. Тест «Утримання положення лежачи на животі прогнувшись, руки вгору (сек)». У дітей у віці 6-10 років середня тривалість утримання тулуба становить 1,0-1,5 хв. [18, с. 128].

Джерела: [18; 43; 46].

Схема експериментального уроку фізичної культури

Частина уроку	Завдання	Зміст
Підготовча частина	Організація уваги, учнів та підготовка їх до виконання складних за координацією рухи. Фіксування уваги на поставі.	Вправи з фіксуванням правильної постави. Різновиди ходьби та бігу. Дихальні вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами (з гімнастичними палицями) та без в різних В.П. (стоячи, сидячи, лежачи), вправи стретчинг. Вправи з фіксуванням правильної постави.
Основна частина	Зміцнення окремих м'язових груп. Удосконалення діяльності дихальної та серцево-судинної систем. Розвиток координаційних здібностей. Формування м'язового корсету (зміцнення м'язів тулуба).	Вправи для розвитку фізичних якостей та для зміцнення м'язового корсету (вправи в положенні сидячи, лежачи на спині й животі). Вправи для розвитку координаційних здібностей. Рухливі ігри та естафети, вправи та ігри для формування правильно постави, вправи для розвитку статичної та динамічної рівноваги, динамічні та статичні дихальні вправи, імітаційні вправи та ігри що сприяють вихованню навички правильно постави.
Заклучна	Зниження рівня протікання вегетативних функцій. Удосконалення вміння постійно підкріплювати положення правильно постави.	Повільна ходьба на місці, ходьба з різними рухами рук в поєднанні з диханням (з відкритими і закритими очима). Вправи на розслаблення, увагу, дихальні вправи.

Засоби фізичної культури експериментальних уроків фізичної культури

Назва вправи	Різновиди вправ
Ходьба та її різновиди:	на пальцях, п'ятах, із високим підніманням стегна, у на пів присіді, у присіді, з різними положеннями рук; ходьба зі зміною напрямку руху (в можливих межах) з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами; ходьба із предметом на голові; ходьба приставними кроками вправо (вліво)
Біг	біг під тупцем, біг з різною амплітудою й швидкістю роботи рук та ніг, біг з різноманітними рухами руками.
Стрибки	Стрибки на місці, стрибки з просуванням вперед, назад, в сторони (два три стрибка), стрибки на правій (лівій), почергові стрибки на правій, лівій, ноги нарізно, ноги схресно.
ЗРВ з гімнастичною палицею	Нахили та повороти голови, згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками, нахили в сторони (в тому числі й з гімнастичною палицею), пружинні рухи з різних вихідних положень; нахили вперед, в сторони, назад, напівприсіді та присідання повороти (в тому числі й з гімнастичною палицею), прогинання та вигинання тулуба у положенні упору «стоячи на колінах»; піднімання тулуба з вихідного положення, лежачи на спині та животі; піднімання тулуба та ніг в положенні лежачи на животі (в тому числі й з гімнастичною палицею),
Рухливі ігри та естафети	Рухливі ігри та естафети для розвитку координаційних здібностей, рухливі ігри для формування навички правильної постави, ігри для формування здатності відчуття власного тіла у просторі.
Вправи для формування правильної постави	Нахили та повороти голови, згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками, нахили в сторони, пружинні рухи з різних вихідних положень; нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору «стоячи на колінах»; піднімання тулуба з вихідного положення, лежачи на спині та животі; присіді, напівприсіді, згинання та розгинання ніг. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу у положенні лежачи на спині, статичні й динамічні вправи на координацію, згинання та розгинання ніг, відведення ніг в сторони, статичні положення на рівновагу, вправа «Ластівка», вправа зі зміною положення тіла – «Бьорпи», вправи для формування вестибулярної стійкості, вправи імітаційного характеру. Різновиди ходьба та статичні рівноваги на гімнастичній лаві. Рухливі ігри та естафети. Ігри на формування навички правильної постави.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ (Пую Максим Костянтинович)