

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

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

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА
ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ УЧЕНИЦЬ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ
ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ**

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

Виконав:

Студент 2 курсу, 206-м групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Палашевські Юрій Маріуш Славоміровч

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент. Гауряк О.Д.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від 18 листопада 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

Нині, спостерігається стійка тенденція до гіподинамії школярів, збільшення часу, проведеного за електронними пристроями та гаджетами, що супроводжується перевантаженням хребта, слабкістю м'язового корсету та високим рівнем порушень постави та викривлень хребта, особливо у підлітковому віці. Слід врахувати і тривале дистанційне навчання школярів, внаслідок карантинних обмежень та початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, що значно знизило рівень рухової активності та негативно вплинуло на рівень фізичної підготовленості та стан постави. Водночас, одним із потужних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави є використання засобів гімнастики на уроках фізичної культури. Наукове дослідження присвячене підвищенню рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави на уроках фізичної культури учениць основної школи засобами гімнастики.

Ключові слова: засоби гімнастики, корекційні гімнастичні вправи, урок фізичної культури, рівень фізичної підготовленості, формування правильної постави.

Annotation

Currently, there is a steady trend towards hypodynamia of schoolchildren, an increase in the time spent on electronic devices and gadgets, which is accompanied by spinal overload, weakness of the muscular corset and a high level of posture disorders and spinal curvatures, especially in adolescence. It is also necessary to take into account the long-term distance learning of schoolchildren, as a result of quarantine restrictions and the beginning of the full-scale Russian invasion of Ukraine, which significantly reduced the level of motor activity and negatively affected the level of physical fitness and the state of posture. At the same time, one of the powerful means of increasing the level of physical fitness and the formation of correct posture is the use of gymnastics equipment in physical education lessons. The scientific study is devoted to increasing the level of physical fitness and the formation of correct posture in physical education lessons of primary school students using gymnastics equipment.

Keywords: gymnastics equipment, corrective gymnastic exercises, physical education lesson, level of physical fitness, formation of correct posture.

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

Ю.-М. С. Палашевські

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	8
1.1. Поняття фізичної підготовленості та її вплив на формування правильної постави.....	8
1.2. Фактори, що впливають на формування правильної постави в учнів основної школи.....	12
1.3. Підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави на уроках фізичної культури.....	18
1.4. Гімнастика як засіб удосконалення фізичних якостей та корекції постави школярів.....	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	20
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
3.1. Характеристика початкового рівня фізичної підготовленості та стану постави учениць основної школи.....	35
3.2. Обґрунтування експериментального застосування засобів гімнастики на уроках фізичної культури учениць базової школи для підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави.....	42
3.3. Оцінка ефективності експериментальних уроків фізичної культури із застосуванням засобів гімнастики для підвищення фізичної підготовленості та формування правильної постави учениць основної школи.....	45
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність. Загальновідомо, що головними завданнями навчально-виховного процесу з фізичної культури школярів усіх вікових груп є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей, в тому числі й учнів основної школи. У сучасних наукових дослідженнях наголошується, що рівень здоров'я школярів на вкрай низькому рівні. За статистичними даними до закінчення школи приблизно в 70% школярів спостерігається різного роду відхилення у стані здоров'я, фізичному розвитку, порушень опоро-рухового апарату. Особливо гостро стоїть проблема стану постави та її порушення. У період інтенсивного росту організму підлітковому віці, важливо на уроках фізичної культури використовувати засоби гімнастики, в тому числі й корекційної спрямованості, що відіграють ключову роль у формуванні правильної постави, розвитку м'язового корсету, рівня розвитку фізичних якостей, що впливають на стан постаї – сили, гнучкості, витривалості та координації рухів.

Нині, спостерігається стійка тенденція до гіподинамії школярів, збільшення часу, проведеного за електронними пристроями та гаджетами, що супроводжується перевантаженням хребта, слабкістю м'язового корсету та високим рівнем порушень постави та викривлень хребта, особливо у підлітковому віці. Слід врахувати і тривале дистанційне навчання школярів, внаслідок карантинних обмежень та початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, що значно знизило рівень рухової активності та негативно вплинуло на рівень фізичної підготовленості та стан постави. Водночас, одним із потужних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості та формування праильної постави є гімнастика.

У методичних посібниках та підручниках зазначається, що гімнастика – універсальний засіб фізичного виховання. Завдяки методичним особливостям, засоби гімнастики застосовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення,

лікування, набуття життєво важливих навичок. Засоби гімнастики широко використовуються на уроках фізичної культури у вигляді загальнорозвиваючих вправ та гімнастичних впрв : акробатика, вправи на гімнастичних приладах, тощо.

Гімнастика як один із найбільш ефективних і доступних засобів фізичного виховання має значний потенціал для підвищення рівня фізичної підготовленості, формування правильної постави та корекції вразі її порушень, оскільки засоби гімнастики спрямовані на всебічний та гармонійний розвиток, розвиток фізичних якостей, виховання культури рухів. Завдяки використанню засобів гімнастики у навчальному процесі з фізичної культури дозволяє індивідуалізувати фізичні навантаження, враховувати статеві, вікові особливості та рівень фізичного розвитку та рівень здоров'я школярів, що підвищує ефективність уроків.

Проблема формування правильної постави в учениць основної школи є особливо значущою, оскільки саме підлітковий вік характеризується підвищеним ризиком виникнення кіфотичних і сколіотичних викривлень хребта, які у подальшому можуть призвести до зниження фізичної та розумової працездатності, погіршення самопочуття та якості життя. Крім того, фізична підготовленість й правильна постава є невід'ємною складовою всебічного розвитку особистості. Саме тому удосконалення освітнього процесу шляхом упровадження засобів гімнастики у навчально-виховний процес з фізичної культури задля підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави учениць базової школи є своєчасним, соціально значущим і педагогічно обґрунтованим, що підкреслює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження - обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави учениць основної школи на уроках фізичної культури.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичної культури учениць основної школи.

Предмет дослідження - засоби гімнастики та їх вплив на рівень фізичної підготовленості й формування правильної постави учениць основної школи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з теоретичних основ фізичної підготовленості та формування постави учнів основної школи та охарактеризувати гімнастику як засіб удосконалення фізичних якостей та корекції постави школярів.

2. Визначити та проаналізувати початковий рівень фізичної підготовленості та стан постави учениць основної школи до впровадження засобів гімнастики в навчально-виховний процес з фізичної культури.

3. Визначити ефективність експериментальних уроків з використанням засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ на рівень фізичної підготовленості та стан постави учениць основної школи.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми фізичної підготовленості та формування постави учениць основної школи; педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом з фізичної культури; педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості; антропометричні та візуально-діагностичні методи оцінки стану постави; педагогічний експеримент – упровадженням засобів гімнастики в освітній процес з фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості та формування правильної постави; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що використання спеціально підібраних засобів гімнастики на уроках фізичної культури сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та більш ефективному формуванню правильної постави учениць основної школи.

Теоретична значимість дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів щодо фізичної підготовленості школярів, уточненні факторів, що впливають на формування постави, а також обґрунтування ефективності застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ на уроках фізичної культури як засобів підвищення рівня фізичної підготовленості, формування правильної постави та профілактики її порушень в учениць основної школи.

Практична значимість дослідження полягає в розробці та впровадженні експериментальних уроків фізичної культури із використанням засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави учениць основної школи, що можуть бути використані вчителями фізичної культури в освітньому процесі з фізичної культури, позаурочних формах фізичного виховання та корекційній роботі.

Особистий внесок магістранта полягає в самостійному доборі та аналізі наукових джерел, розробленні експериментальних уроків фізичної культури із застосуванням засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ для учениць основної школи, організації та проведенні педагогічного експерименту, зборі й обробці результатів дослідження, формулюванні висновків.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 52 посилання та додатків. Загальний обсяг основного тексту роботи складає 56 сторінок друкованого тексту. Робота ілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

1.1 Поняття фізичної підготовленості та її вплив на формування правильної постави

Фізична підготовленість – це інтегральна характеристика функціонального стану організму, яка відображає ступінь розвитку основних фізичних якостей, сформованість рухових умінь і навичок, що забезпечують людині можливість ефективно виконувати різні види фізичної діяльності, зберігати високу працездатність та адаптуватися до різноманітних фізичних навантажень. Вона виступає базовим показником фізичного розвитку та здоров'я, оскільки охоплює взаємодію всіх систем організму: м'язової, серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та нервової, які забезпечують узгодженість, силу та ефективність рухів [3, с.78].

Фізична підготовленість формується під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами та включає такі ключові елементи, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність і координація, що визначають рухові можливості людини та рівень її функціональних резервів. Вона також пов'язана зі здатністю швидко реагувати на зміну умов діяльності, виконувати складні рухові дії з оптимальною технікою, контролювати положення тіла в просторі та долати різні фізичні перешкоди. У повсякденному житті фізична підготовленість забезпечує виконання побутових і професійних завдань без надмірної втоми, сприяє зменшенню ризику травм і розвитку хронічних захворювань, підвищує рівень загального самопочуття [22].

Як зазначає В. Єденак: «Фізична підготовленість – один із чинників, який є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, який характеризує стан як фізичного, так і психічного здоров'я» [20].

У навчально-виховному процесі з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) фізична підготовленість є основою для формування рухових навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання позитивного ставлення до фізичної активності та занять фізичними вправами, формування правильної постави та зміцнення здоров'я.

Стан постави в учнів основної школи особливо важливий, оскільки цей віковий період характеризується активним ростом, змінами опорно-рухового апарату, інтенсивним формуванням навичок, що визначають здоров'я на все життя. Саме тому, фізична підготовленість виступає невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості що суттєво впливає на фізичну та розумову працездатність, рівень здоров'я та успішність у навчанні. Як зазначає вчений І. Позняков: «...слабкий або недостатній фізичний розвиток школярів прямо приведе до порушення постави» [39].

Структура фізичної підготовленості охоплює комплекс взаємопов'язаних фізичних якостей і рухових характеристик, які визначають загальний рівень функціональних можливостей організму та його здатність до виконання різноманітних фізичних вправ та дій.

Сила є однією з базових фізичних якостей і характеризує можливість м'язів долати зовнішній опір або утримувати тіло чи предмет у певному положенні. Вона визначає потужність рухів, забезпечує стабільність суглобів, формує міцний м'язовий корсет, що є важливим для правильної постави та профілактики травм.

Швидкість відображає здатність людини виконувати рухи за мінімально можливий час, реагувати на зовнішні подразники та швидко переміщатися у просторі. Вона включає швидкість простої й складної реакції, частоту рухів та швидкість одиничної дії. Витривалість характеризує здатність організму тривалий час виконувати роботу, долаючи втому, та підтримувати стабільний рівень працездатності. Вона тісно пов'язана з ефективністю роботи серцево-судинної, дихальної та енергетичної систем і є ключовою для підтримання здоров'я та розвитку загальної фізичної форми. Гнучкість визначає амплітуду

рухів у суглобах і залежить від еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль. Високий рівень гнучкості сприяє профілактиці травм, забезпечує економічність рухів і є важливою умовою для формування правильної постави, оскільки дає можливість рівномірно розподіляти навантаження на опорно-руховий апарат.

Важливу роль у формуванні правильної постави відіграє рівень розвитку координаційних здібностей, що забезпечують точність, узгодженість і раціональність рухових дій, дозволяють швидко перебудовувати рухову діяльність залежно від умов та керувати положенням тіла в просторі. До них належать рівновага, відчуття часу, ритму та простору, що особливо важливо в гімнастиці та багатьох видах спорту.

Спритність проявляється у здатності швидко та ефективно опановувати нові рухи, комбінувати їх, пристосовуватися до змін ситуації. Дання фізична якість базується на взаємодії швидкості, координації та гнучкості й сприяє успішній діяльності в умовах, що потребують точності та динамічності. Рухові навички та вміння є результатом багаторазового повторення та вдосконалення рухів. Вони відображають сформованість техніки виконання вправ, дозволяють виконувати їх автоматизовано, економно й без зайвої напруги. Розвинені рухові навички є основою ефективної рухової діяльності, забезпечують впевненість, швидкість виконання та зниження енергетичних затрат. Усі зазначені компоненти формують цілісну структуру фізичної підготовленості, взаємодіють між собою та визначають загальний рівень фізичного розвитку й можливості людини у повсякденній, навчальній та спортивній діяльності.

У шкільному віці рівень розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості має особливе значення, оскільки саме в цей період організм дитини інтенсивно росте, зміцнюється та формує функціональні можливості, які визначатимуть стан здоров'я у дорослому житті. Активний розвиток опорно-рухового апарату, м'язової системи та формування природних вигинів хребта роблять школярів особливо чутливими до зовнішніх впливів,

як позитивних, так і негативних. Систематична фізична активність та адекватна рухова активність в підлітковому віці сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню кровообігу, зміцненню м'язового корсету й підвищенню тону м'язів у цілому та сприяє розвитку фізичних якостей, що є основою для формування правильної постави та підвищення рівня фізичної підготовленості [35].

Важливою складовою фізичної підготовленості школярів є формування правильної постави, адже неправильні стереотипи рухів, тривале сидіння за партою, носіння важкого рюкзака, а також гіподинамія можуть призводити до появи порушень постави, сколіотичних і кіфотичних змін, які з часом починають впливати на роботу внутрішніх органів та загальний стан здоров'я. Розвинений м'язовий корсет, гнучкість, координація та сила допомагають утримувати тіло в правильному положенні, зменшувати навантаження на хребет та суглоби, забезпечувати рівномірний розподіл статичних і динамічних навантажень. Крім того, удосконалення та підвищення фізичної підготовленості сприяє підвищенню стійкості школярів до розумових та фізичних навантажень, знижує втому, покращує концентрацію уваги, пам'ять та емоційний стан, що позитивно впливає на навчальну успішність.

Розвиток основних фізичних якостей у підлітковому віці формує фундамент для активного та здорового способу життя, сприяє розвитку інтересу до фізкультурних занять й уроків фізичної культури зокрема, сприяє вихованню дисциплінованості, наполегливості, відповідальності за власне здоров'я. Учні, які з дитинства привчені до регулярних занять фізичними вправами, значно рідше мають хронічні захворювання, краще адаптуються до змін навколишнього середовища та соціальних умов. Таким чином, підвищення фізичної підготовленості школярів — це не лише педагогічне завдання, а й важливий чинник збереження та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань й саме головне, це умова формування правильної постави та формування здорових звичок, які залишаються все життя.

1.2 Фактори, що впливають на формування правильної постави в учнів основної школи

Формування правильної постави в учнів основної школи є складним багатофакторним процесом, на який впливають як біологічні, так і соціально-педагогічні умови. У цьому віковому періоді організм дитини активно розвивається, тому будь-які негативні впливи можуть призводити до стійких порушень постави. Розглянемо основні фактори, що впливають на формування правильної постави.

Як зазначають науковці М. О. Носко, Ю. М. Носко, М. Г. Лазаренко, В. П. Жула, Ф. В. Могильний та О. А. Філоненко [35]: «Кожному віковому періоду властиві певні особливості розвитку як окремих органів і систем, так і всього організму в цілому. Вони визначають функціональний стан цих систем, характер реакцій на різні чинники зовнішнього середовища. Тому, для правильного підходу до виховання підлітків, оцінювання їхньої поведінки, організації фізіологічно раціонального режиму навчання і відпочинку учнів необхідно знати і враховувати вікові закономірності розвитку організму». Тож проаналізуємо особливості фізичного та психологічного розвитку підлітків та вплив на формування постави.

Біологічні та анатомо-фізіологічні фактори. У підлітковому віці організм шулярв перебуває у стані інтенсивного росту та розвитку, що робить його особливо вразливим до зовнішніх впливів. З атвердженням О. І. Красова: «Середній шкільний вік характеризується значними змінами в організмі підлітків – відбувається інтенсивний ріст тіла в довжину з посиленням процесу окостеніння хребта» [24]. Найбільш активні зміни відбуваються у кістковій системі, зокрема в хребті, який у підлітковому віці, ще не набуває остаточної анатомічної форми та залишається гнучким і податливим до деформацій. Природні вигини хребта - шийний і поперековий лордози та грудний кіфоз ще не стабілізовані, тому будь-які неправильні пози, однобічні навантаження або слабкість м'язів можуть спричинити зміни в їхній структурі [19]. Варто зазначити, що науковці наголошують, порушення

посади можуть переходити в сталі викривлення (фіксовані) – сколіози, лордози, кіфози тощо [24].

Важливим чинником у розвитку та формуванні правильної посади є розвиток м'язового корсету: недостатня сила м'язів спини, живота, плечового поясу та тазу не забезпечує необхідної підтримки хребта, що призводить до порушень посади, таких як сутулість, асиметрія плечей та викривлення у фронтальній площині. Індивідуальні особливості будови тіла, включно з типом статури (астенічний, нормостенічний, гіперстенічний), також впливають на те, як школяр утримує своє тіло у просторі. Крім того, поширені проблеми, як-от плоскостопість, можуть змінювати біомеханіку ходьби, впливаючи на положення тазу та хребта, що ускладнює формування правильної посади. Важливе значення має загальний рівень фізичного розвитку дитини, функціональна готовність її організму, а також здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Школярі зі зниженим рівнем соматичного здоров'я, частими захворюваннями, слабким імунітетом або низькою м'язовою активністю та недостатньою фізичною підготовленістю мають більший ризик розвитку порушень посади, оскільки їхній організм не здатний адекватно підтримувати статичні положення та витримувати повсякденні навантаження [16; 19].

Рівень рухової активності. Рухова активність є одним із ключових факторів, що визначають стан посади дитини. Сучасні школярі значну частину часу проводять у сидячому положенні: на уроках, вдома за комп'ютером, гаджетами або телевізором. Таке тривале перебування у статичних, часто нефізіологічних позах знижує тонус м'язів, зокрема глибоких м'язів спини, які відповідають за стабілізацію хребта. Відсутність регулярних фізичних вправ призводить до гіподинамії – стану, за якого порушуються функції серцево-судинної та м'язової систем, знижується витривалість, погіршується координація та еластичність тканин. Дефіцит силових вправ сприяє зменшенню міцності м'язового корсету, тоді як недостатня гнучкість створює додаткове навантаження на суглоби й хребет.

Якщо дитина не виконує вправи на координацію, порушується здатність до контролю положення тіла, що призводить до неправильних рухових стереотипів.

Регулярна рухова активність, має потужний профілактичний ефект, що сприяє зміцненню м'язів спини та живота, оптимізує роботу опорно-рухового апарату та сприяє зміцненню м'язового корсету, а отже сприяє розвитку правильної постави та формує та «здорові» рухові звички. Фізичні вправи покращують кровообіг, збільшують еластичність м'язів і зв'язок, сприяють розвитку рівноваги, що є важливим для підтримки вертикальної пози, що сприяє формуванню праильної постави [11; 12].

У ґрунтовному науковому дослідженні Г. В. Васильчук, зазначено: «Раціонально організована рухова активність позитивно впливає на організм дівчат, покращуючи зовнішній вигляд і статуру, забезпечує оздоровчий та розвивальний ефект, сприяючи підвищенню фізичної працездатності, розвитку рухових якостей, поліпшуючи адаптаційні можливості організму» [6]. У сучасних наукових джерелах зазначено, що виховання правильної або максимально наближеної до неї постави – це кінцева мета роботи учня та педагога [24].

Умови навчання та організація робочого місця відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні правильної постави школярів, оскільки значну частину дня діти проводять у сидячому положенні. Невідповідність меблів (парти та стільця) зросту учня створює передумови для постійної неправильної посадки: якщо стіл занадто високий, дитина змушена піднімати плечі або нахилити голову, а якщо надто низький – сутулитися та надмірно нахилити корпус уперед. Неправильна висота сидіння призводить до порушення положення тазу й хребта, що згодом формує стійкі деформаційні пози.

Важливим чинником у формуванні правильної постави, також є організація простору для виконання домашніх завдань, адже неправильний кут нахилу робочої поверхні, недостатнє або надмірне освітлення змушують

учня змінювати положення голови та тулуба, викликаючи постійне напруження окремих груп м'язів. Тривале перебування в нефізіологічній позі створює асиметричне навантаження на хребет, через що зростає ризик формування сутулості, кіфотичної пози, асиметрії плечей та викривлень хребта. Систематичні порушення умов навчання, у тому числі неправильно організована перерва або нестача рухової активності між уроками, лише ускладнюють ситуацію.

Не менш вагомим фактором є *вага та спосіб носіння шкільного приладдя*. Багато дітей щодня носять важкі рюкзаки, навантаження яких часто перевищує рекомендовану норму (10–15 % маси тіла). Перенесення сумки або портфеля на одному плечі спричиняє нерівномірний розподіл ваги на плечовий пояс, що змушує хребет компенсувати цей дисбаланс боковим нахилом. Це, у свою чергу, призводить до хронічного перенапруження одних м'язів і ослаблення інших, що створює умови для формування функціональних порушень постави та навіть сколіотичних деформацій. Постійне носіння важкого рюкзака також збільшує навантаження на шийний і поперековий відділи хребта, сприяє сутулості та появі больових відчуттів у спині [51].

Неправильне регулювання лямок, їх надмірна довжина або вузькість можуть додатково ускладнювати становище, оскільки змінюють положення корпусу та центру ваги. Таким чином, раціональна організація робочого місця, оптимальні умови навчання та правильний спосіб носіння шкільних речей є ключовими передумовами формування здорової постави школярів.

Психологічні та емоційні фактори істотно впливають на формування постави школярів, оскільки емоційний стан безпосередньо відображається у зовнішніх проявах тіла. Школярі, які відчувають невпевненість, тривожність, сором'язливість чи емоційну напруженість, часто займають «закриті» пози: опускають плечі, сутуляться, нахиляють голову, прагнучи зменшити свою видимість або захиститися від зовнішнього середовища. Хронічний стрес або психологічні перевантаження можуть викликати порушення м'язового

тонусу, що проявляється у постійній напрузі або, навпаки, надмірному розслабленні м'язів спини й плечового поясу. Нервове виснаження, емоційне вигорання та нестача позитивних емоцій знижують здатність м'язів підтримувати оптимальне положення тіла, що сприяє формуванню неправильної постави. Таким чином, психологічний комфорт, підтримка з боку дорослих, доброзичлива атмосфера в школі та родині є важливими умовами для гармонійного розвитку та стабільності опорно-рухового апарату дитини.

Спадкові фактори також відіграють помітну роль у формуванні постави, оскільки деякі порушення опорно-рухового апарату мають генетичну природу. Вроджена слабкість сполучної тканини, дисплазія опорно-рухового апарату, особливості будови хребта чи грудної клітки можуть передаватися від батьків та створювати передумови для розвитку сколіозу, кіфозу або інших деформацій. У таких випадках дитина може бути схильна до швидкої втомлюваності, меншого м'язового тонусу та труднощів у підтриманні вертикального положення тіла протягом тривалого часу. Спадкова обтяженість не означає неминучість порушень постави, проте вимагає більшої уваги з боку батьків, педагогів і фахівців з фізичної реабілітації, а також своєчасної профілактики та регулярних занять фізичною культурою [11].

Соціально-побутові умови та режим дня є одним важливих чинників, що впливає на формування постави. Нераціональний або перевантажений режим дня, недостатня тривалість сну, несистематичні прийоми їжі чи незбалансоване харчування знижують загальну працездатність організму та сприяють швидкій втомі. Школяр, який не висипається або неправильно харчується, має знижений м'язовий тонус, що ускладнює підтримання правильного положення тіла. Відсутність активного відпочинку, обмежений час на прогулянки й рухову активність, недостатність занять фізичними вправами й рухової діяльності у загальному, призводять до гіподинамії та ослаблення м'язів спини, живота, плечового поясу. Негативний вплив

можуть мати і несприятливі соціальні умови: низький рівень загальної культури здоров'я в родині, відсутність контролю за режимом дня, недостатня увага до розвитку рухової активності.

За даними літературних джерел, раціональний режим дня, достатній сон, збалансоване харчування та регулярна рухова активність є фундаментом не лише підтримки рівня здоров'я школярів, а й формування правильної постави. За твердженням І. Позняка: «Формування правильної постави школярів залежить насамперед від раціонального режиму; умілого чергування праці та відпочинку, сну, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, виконання фізичних вправ і загартовування організму. У регламентованому режимі передбачають також заняття коригувальними вправами» [39].

Педагогічні впливи та якість занять фізичною культурою відіграють визначальну роль у формуванні правильної постави школярів, оскільки саме вчитель фізичної культури та грамотно, методично правильно побудований освітній процес з фізичної культури створюють умови для розвитку опорно-рухового апарату й вироблення правильних рухових стереотипів. Методично обґрунтоване викладання та застосування фізичних вправ й засобів гімнастики зокрема, дає змогу цілеспрямовано впливати на м'язовий корсет, укріплюючи групи м'язів, що відповідають за підтримання вертикального положення тіла, вирівнювання плечового поясу, стабілізацію хребта та тазу. Особливе значення мають вправи для зміцнення м'язів спини, живота, тазового поясу, а також вправи на гнучкість й розвиток рівноваги, оскільки ці вправи регулюють взаємодію різних ланок опорно-рухового апарату та сприяють вирівнюванню постави та формуванню стереотипу правильної постави.

Якість проведення уроків фізичної культури залежить від дотримання вчителем методичних принципів: поступовості, доступності, індивідуалізації та систематичності. Недостатня увага до індивідуальних фізичних можливостей учнів, використання надто складних або, навпаки, примітивних

вправ, неправильний підбір навантаження чи відсутність вправ, спрямованих саме на профілактику порушень постави, можуть звести нанівець усі зусилля щодо її формування. Якщо педагог не контролює техніку виконання вправ, не коригує положення тіла учнів або не здійснює регулярного моніторингу фізичного стану, то діти можуть закріпити неправильні рухові навички, які з часом призведуть до деформацій хребта й порушення осанки.

Крім того, важливим аспектом у навчально-виховному процесі є формування в учнів мотивації до уроків фізичною культурою, виконанні вправ та активній участі учнів. Коли вчитель створює позитивну атмосферу, використовує ігрові методи, заохочує активність і успіх школярів, учні набагато охочіше долучаються до рухової діяльності, що збільшує ефективність профілактичних заходів. Пояснення значення правильної постави для гармонійного розвитку та збереження й зміцнення здоров'я, демонстрація та показ вправ, ведення роз'яснювальної роботи з батьками також суттєво підвищують результативність педагогічного впливу [13].

Таким чином, формування правильної постави у школярів є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних і насамперед педагогічних чинників. Саме якість та зміст уроків фізичної культури, компетентність учителя та використання спеціальних вправ визначають, наскільки успішно відбуватиметься процес профілактики порушень й формування правильної постави, а також гармонійний фізичний розвиток школярів.

1.3 Підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави на уроках фізичної культури

Головним завданнями системи фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) й й уроків фізичної культури, зокрема є збереження та зміцнення здоров'я. В навчальній програмі з фізичної культури йдеться про те що метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної

самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, а одне із багатьох завдань: «... розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей», а також розуміння: «... що фізична культура спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових якостей, гармонійний розвиток» [47].

Загальновідомо, що основною формою проведення фізичної культури в ЗЗСО є урок. На уроках фізичної культури розвиваються фізичні якості та рухові здібності, формуються усвідомлене ставлення до занять фізичними вправами, тощо [30].

Уроки фізичної культури відіграють важливу й незамінну роль у формуванні правильної постави та розвитку основних фізичних якостей учнів, оскільки саме в рамках шкільної програми школярі отримують систематичні, методично продумані та відповідно віку фізичні навантаження, які спрямовані на всебічний розвиток організму. Однією з ключових функцій уроків фізичної культури є сприяння зміцненню опорно-рухового апарату, адже вправи, що виконуються під час навчально-виховного процесу, комплексно впливають на всі м'язові групи, що «відповідають» за підтримання тіла у правильному положенні та формують правильну поставу. Особливе значення мають вправи на розвиток сили, зокрема м'язів спини, живота, плечового та тазового поясу, які утворюють природний м'язовий корсет, що стабілізує хребет і забезпечує здатність утримувати тіло у вертикальному та анатомічно правильному положенні. Правильно, розвинений м'язовий корсет дозволяє школярам протистояти гравітаційним навантаженням, зберігати правильну поставу під час сидіння, стояння, ходьби чи виконання різноманітних вправ та рухових дій [30; 31; 45].

Регулярне виконання спеціально підібраних вправ запобігає розвитку м'язового дисбалансу, коли одні м'язові групи стають перенапруженими, а інші - ослабленими, що є однією з основних причин деформацій хребта та порушень постави у школярів. Саме на уроках фізичної культури учні отримують можливість зміцнити «слабкі» м'язи, підвищити їхню витривалість, покращити гнучкість та рухливість у суглобах, що сприяє формуванню рівної, гармонійної та стійкої постави. Систематичність уроків дозволяє забезпечити безперервний розвиток опорно-рухового апарату, а методично правильне та «грамотне» керівництво вчителя дасть можливість запобігти неправильній техніці виконання вправ, що може призвести до зворотнього ефекту – посиленню функціональних порушень.

Уроки фізичної культури сприяють формуванню правильних рухових навичок та технічно грамотних стереотипів руху, які мають надзвичайно велике значення для повсякденної діяльності школярів. Саме на уроках фізичної культури, учні під керівництвом учителя опановують основи правильної техніки таких базових вправ, як присідання, нахили, біг, стрибки, лазіння, метання тощо. Оволодіння правильною технікою виконання вправ, забезпечує природність та безпечність рухів, дозволяє зменшити навантаження на хребет, суглоби та зв'язки, запобігає виникненню мікротравм й формуванню неправильних рухових звичок, які можуть спричинити порушення постави чи навіть хронічні ушкодження опорно-рухового апарату. Складні рухові стереотипи, сформовані під час уроків, закладають основу моторної культури, культури рухів школярів, тобто вміння рухатися плавно, координовано, економно та без надмірного напруження. Такі навички переносяться у повсякденне життя – під час ходьби, сидіння, носіння речей (рюкзака), занять спортом чи самостійних занять фізичними вправами, що сприяють підтриманню здорової, правильної постави [34; 47].

Важливою складовою практичної роботи на уроках є вправи для розвитку гнучкості, які забезпечують необхідну рухливість у суглобах та

оптимальну еластичність м'язів і зв'язок. Достатній рівень гнучкості дозволяє школярам вільно виконувати рухи у повному обсязі, уникати перенавантаження окремих відділів хребта та уникнути та запобігти компенсаторних викривлень, що нерідко виникають через недостатню - обмежену амплітуду рухів. Розтягування м'язів грудного відділу, задньої поверхні стегна, клубово-поперекового м'яза та м'язів спини сприяє вирівнюванню плечового поясу, «відкритій» та правильній поставі та попередженню сутулості. Регулярне виконання вправ на гнучкість дозволяє запобігти виникненню гіперкіфозу, запобігти кіфотичним деформаціям хребта, ригідності м'язів, які є часто стають причиною неправильної постави у школярів, особливо якщо учні багато часу проводять у сидячому – нерухомому положенні.

Уроки фізичної культури відіграють ключову роль у розвитку всіх фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності та координації – від рівня розвитку яких залежить загальний рівень фізичної підготовленості, рівень рухової активності школярів та здатність їхнього організму ефективно адаптуватися до різноманітних фізичних навантажень. Формування витривалості сприяє підвищенню працездатності серцево-судинної та дихальної систем, що забезпечує стабільне кровопостачання тканин і покращує їхнє живлення, а відтак – створює оптимальні умови для здорового функціонування хребта й усього опорно-рухового апарату. Розвиток швидкості та спритності стимулює удосконалення нервово-м'язової координації, що дозволяє учням точніше та безпечніше виконувати рухи, швидко реагувати на зміну умов, ефективно керувати своїм тілом у просторі. Координаційні вправи та рухливі ігри формують правильні автоматизовані рухові реакції, які з часом переносяться у повсякденну діяльність, підвищуючи загальну моторну культуру. До того ж високий рівень фізичної підготовленості сприяє формуванню здатності тривалий час зберігати вертикальне положення тіла, зменшує втому від статичних навантажень, зокрема тривалого сидіння за партою, що є надзвичайно актуальним для

молодшого шкільного віку. На достатньому рівні розвинений м'язовий корсет дозволяє підтримувати нормальний тонус протягом усього навчального дня, запобігаючи появі м'язових дисбалансів, порушень постави, викривлень хребта та пов'язаних із цим функціональних відхилень.

Б. М. Шиян [50] акцентує увагу на тому, що урок фізичної культури є основою всієї системи фізичного виховання, який визначає основний зміст і напрями інших форм (позаурочних і позашкільних), що має на меті підвищення рівня фізичної підготовленості та гармонійний розвиток. Урок фізичної культури є основою всієї системи фізичного виховання школярів, на якому повинно реалізовуватись три завдання: освітнє, оздоровче (розвивальне) та виховне. Проте, зміст уроку спрямовується, як правило, на опанування учнями певних знань, вмінь і навичок у відповідності з навчальною програмою й теми, яка вивчається. При цьому, на думку С. Сігнаєвського [43], оздоровчі та виховні завдання носять другорядний характер. А отже, вчителі фізичної культури не приділяють належної уваги розвитку та формуванню правильної постави. Водночас, вчена Н. В. Москаленко стверджує, що в ЗЗСО це завдання підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави повинно реалізовуватись через комплексне використання існуючих форм фізкультурної роботи з дітьми, в тому числі й на уроках фізичної культури [31].

За даними літературних джерел [5; 8; 39], не менш важливим складником уроків фізичної культури є виховний аспект, адже саме в цей період у школярів формується усвідомлена потреба в руховій активності, звичка дбати про своє здоров'я, контролювати поставу та регулярно виконувати фізичні вправи. Учитель фізичної культури відіграє роль наставника, який не лише організовує рухову діяльність, а й цілеспрямовано формує в учнів відповідальне ставлення до власного тіла та фізичного розвитку. Пояснюючи значення правильної постави, демонструючи спеціальні вправи для її зміцнення й корекції, акцентуючи увагу на негативних наслідках неправильних рухових стереотипів, педагог допомагає

школярам усвідомити важливість підтримання здорового опорно-рухового апарату упродовж усього життя. Такий виховний вплив сприяє поступовому формуванню в дітей внутрішньої мотивації до фізичних занять, що в майбутньому визначатиме їхній стиль життя, рівень активності та ставлення до власного здоров'я.

На думку О. І. Красова [24], на уроці фізичної культури « ... потрібно використовувати такі вправи, які формують точні уявлення про взаєморозміщення окремих елементів тіла та взаємонапругу м'язів при правильній поставі. Вправи, які формують навички правильної постави та методика їх проведення повинні забезпечувати коригуючі дії на м'язову систему та кістково-зв'язковий апарат».

Узагальнюючи відзначимо, що уроки фізичної культури забезпечують комплексний, багатовекторний вплив на формування правильної постави та розвиток фізичних якостей завдяки систематичному фізичному навантаженню, продуманій методиці викладання, послідовному вдосконаленню рухових умінь і цілеспрямованому вихованню позитивного ставлення до здорового способу життя. Усе це робить їх одним із найефективніших освітніх інструментів для профілактики порушень постави, зміцнення опорно-рухового апарату та забезпечення гармонійного, збалансованого фізичного розвитку учнів у шкільному віці.

1.4 Гімнастика як ефективний засіб удосконалення фізичних якостей та корекції постави школярів

У навальних-методичних та підручниках йдеться про те, що гімнастика один із ефективних і універсальних засобів фізичного виховання [1; 36; 37; 49].

Вплив засобів гімнастики багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Зсоби гімнастики

застосовуються як на уроках фізичної культури, так і в позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходах.

За допомогою засобів гімнастики вирішуються різноманітні завдання:

1) гармонійний розвиток форм і функцій організму, удосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей.

2) зміцнення здоров'я, зняття втоми і відновлення працездатності, профілактика професійних та інших захворювань.

3) виховання морально-вольових та естетичних якостей особистості тощо [37].

Саме завдяки методичним особливостям гімнастики: різнобічному впливу на школяра, широке використання засобів, можливістю вибіркового впливу на окремі системи та частини організму, завдяки суворій регламентації навчального процесу й точному регулюванню навантаження гімнастичних вправ, вирішуються завдання гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання [49].

За даними науково-методичної літератури, гімнастика є одним із найефективніших засобів удосконалення фізичних якостей та корекції постави, оскільки вона поєднує широкий спектр вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості, координації та формування правильних рухових навичок. На відміну від багатьох інших видів фізичної діяльності, гімнастика має комплексний, гармонійний та поступовий вплив на організм дитини, стимулюючи розвиток опорно-рухового апарату, нормалізацію м'язового тону та формування здорових рухових стереотипів. Це робить її незамінною складовою шкільної програми з фізичної культури та ефективним інструментом профілактики та корекції порушень постави [48].

До найтипівіших вправ, що становлять основу засобів гімнастики, належать: загальнорозвивальні, стройові, акробатичні, стрибкові, хореографічні вправи, вправи на гімнастичних приладах, з художньої гімнастики, прикладні тощо [1; 37].

У наукових дослідженнях [7; 8; 9] зазначається, що засоби гімнастики широко використовують на уроках фізичної культури школярів різного віку та стану здоров'я, в тому числі й для формування правильної постави та розвитку фізичних якостей.

Однією з ключових функцій гімнастики є цілеспрямоване зміцнення м'язів, що забезпечують утримання правильного положення тіла. Вправи, спрямовані на укріплення м'язів спини, живота, плечового поясу та тазового дна, формують міцний м'язовий корсет, який стабілізує хребет, підтримує його природні вигини та запобігає перевантаженню міжхребцевих структур. Регулярне тренування цих груп м'язів допомагає уникнути м'язового дисбалансу – одного з найпоширеніших чинників, що призводять до порушень постави в молодшому й середньому шкільному віці. Завдяки систематичному виконанню силових, статичних та динамічних гімнастичних вправ зменшується ризик розвитку сколіозу, кіфозу, надмірного лордозу, а також з'являється можливість коригувати вже наявні відхилення, оскільки м'язовий апарат стає більш сильним, витривалим і здатним ефективно підтримувати хребет у фізіологічно правильному положенні [11]. Завдяки використанню засобів гімнастики на уроках фізичної культури, в учнів формується стереотип правильної постави та можливе усунення її недоліків та корекція [10; 15].

Гімнастика та її засоби є надзвичайно ефективним засобом розвитку гнучкості, яка відіграє ключову роль у підтриманні природної рухливості суглобів, нормальної амплітуди рухів та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Включення вправ на розтягування в гімнастичні комплекси сприяє поступовому подовженню й розслабленню м'язових волокон, що допомагає усунути надмірне напруження, зняти м'язові затиски та нормалізувати тонус м'язів, відповідальних за вертикальне положення тіла. Регулярне виконання таких вправ збільшує гнучкість хребта, плечового поясу, кульшових і колінних суглобів, завдяки чому покращується здатність тіла зберігати правильну поставу без зайвого напруження. Розвиток гнучкості створює

оптимальні умови для гармонійного функціонування всього опорно-рухового апарату, запобігає сутулості, надмірним вигинам хребта та неправильному положенню плечей. Крім того, добре розтягнуті й еластичні м'язи сприяють формуванню більш легкої, вільної та граційної манери руху, що позитивно позначається на зовнішньому вигляді, впевненості в собі та загальному фізичному самопочутті школярів.

Ще одним важливим аспектом гімнастики й використанні засобів гімнастики на уроках фізичної кулуари є розвиток координації рухів, рівноваги, спритності та витривалості, що забезпечує комплексне удосконалення функціональних можливостей організму та безпосередньо впливає на формування правильної постави. Гімнастичні вправи, такі як стійки, вправи на утримання рівноваги, різноманітні перекиди, оберти, елементи спортивної й художньої гімнастики, активно залучають вестибулярний апарат і сенсомоторну систему, сприяючи покращенню просторової орієнтації, точності та узгодженості рухів. Розвиток координації допомагає дитині свідомо контролювати положення свого тіла, своєчасно коригувати відхилення, плавно та безпечно виконувати різні рухові дії, що є важливою передумовою правильного формування постави. Вправи на рівновагу навчають утримувати стабільне положення корпусу в статичних та динамічних ситуаціях, що сприяє формуванню стійкого м'язового корсету й запобігає неправильним руховим звичкам [17].

Крім того, завдяки застосуванню засобів гімнастики підвищується рівень прояву спритності, а саме здатності швидко реагувати та пристосовуватись до зміни рухових завдань, а також витривалість, що забезпечує можливість тривалий час зберігати правильну позу без відчуття швидкої втоми. Усі ці якості формують основу доречних і фізіологічно правильних рухових стереотипів, які дитина переносить у повсякденну діяльність – під час ходьби, сидіння, бігу чи виконання побутових задач. Таким чином, гімнастика сприяє не лише фізичному розвитку, а й

формуванню стійких навичок контролю тіла, що є важливим компонентом профілактики порушень постави [11].

Заняття гімнастикою та використання засобів гімнастики в освітньому процесі з фізичної культури позитивно впливає на загальний фізичний розвиток школярів, оскільки її регулярне виконання сприяє гармонійному вдосконаленню функціональних систем організму, насамперед серцево-судинної та дихальної. Під час гімнастичних вправ активізується кровообіг, посилюється робота серця, підвищується еластичність судин, що забезпечує кращу подачу кисню й поживних речовин до тканин і органів. Покращення функціонування дихальної системи проявляється у збільшенні життєвої ємності легень, розвитку правильного дихального стереотипу, підвищенні ефективності газообміну. Це дозволяє організму працювати більш економно, витривало й продуктивно.

Фізичні навантаження внаслідок використання засобів гімнастики стимулюють обмінні процеси, активізують імунну систему та підвищують загальний життєвий тонус. Школя, які регулярно виконують гімнастичні вправи, мають вищу стійкість до стресів, рідше хворіють, демонструють кращу працездатність і здатність адаптуватися до розумових та фізичних навантажень. Окрім того, завдяки зміцненню м'язового корсету та розвитку витривалості діти легше витримують тривалі статичні пози, зокрема сидіння за партою, що є важливою умовою профілактики порушень постави. Вони не втомлюються так швидко, краще контролюють положення свого тіла та забезпечують природне вертикальне вирівнювання хребта протягом навчального дня.

Підвищення загального рівня рухової активності, яке забезпечує заняття гімнастикою, сприяє розвитку здорових звичок, стимулює бажання займатися фізичними вправами, формує позитивне ставлення до рухової діяльності та активного способу життя. Усе це в комплексі робить гімнастику ефективним інструментом не лише для корекції постави, а й для підтримання високого рівня фізичного здоров'я та гармонійного розвитку школярів.

Окрім позитивного впливу на рухову сферу школярів, саме фізичного впливу, заняття гімнастикою мають велике виховне значення, оскільки сприяє формуванню в учнів важливих особистісних якостей, дисциплінованості, організованості, формують культуру рухів та формують корисні життєві навички. Завдяки систематичним заняттям гімнастикою, формують та підвищують морально-вольові якості, що позитивно впливають на їхню поведінку не лише на уроках фізичної культури, а й у повсякденному житті. Виконання вправ гімнастики потребують точності, контролю та зосередженості, тому вони розвивають уміння керувати власним тілом, координувати рухи, підтримувати рівновагу та відчувати простір навколо себе. Крім того, гімнастика сприяє формуванню почуття ритму, узгодженості рухів і цілісного сприйняття рухової діяльності, що є важливим для гармонійного розвитку школярів [35].

Регулярне виконання гімнастичних вправ виховує у школярів звичку стежити за власною поставою, розуміти її значення для здоров'я й зовнішнього вигляду, а також прагнути до вдосконалення. Заняття гімнастикою формують у школярів цілеспрямованість, витримку та здатність долати труднощі, адже багато вправ потребують систематичності, терпіння й поступового розвитку фізичних якостей. Уміння долати складні рухові завдання, вчитися новим елементам і вдосконалювати техніку сприяє розвитку самодисципліни та впевненості в собі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для емпіричного дослідження було обрано методи дослідження, які дозволяють якісно провести аналіз початкового рівня фізичної підготовленості, стану постави та динаміки змін після впровадження гімнастичної програми на уроках фізичної культури учениць основної школи.

1. Теоретичні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з фізичного виховання, анатомії, фізіології, валеології та корекції постави;
- узагальнення існуючих підходів до оцінювання фізичної підготовленості та профілактики порушень постави;
- систематизація наукових даних щодо ефективності гімнастики в навчальному процесі.

2. Педагогічні методи дослідження:

- педагогічне спостереження за станом постави та руховою підготовленістю учениць на уроках фізичної культури;
- педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи), що включає впровадження спеціальної гімнастичної програми;
- порівняння результатів до і після експерименту.

3. Методи оцінювання фізичної підготовленості:

- тестування основних фізичних якостей: сили (наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидкісних здібностей (біг на 30 м), витривалості (біг 6 хвилин або стрибки зі скакалкою за хвилину), гнучкості (нахил уперед з положення сидячи), координації (стійка на одній нозі). Результати дозволять встановити початковий рівень фізичної підготовленості.

4. Методи діагностики стану постави:

- візуальна діагностика (огляд за методиками Киппенського, Шпренгеля тощо) Додаток А;
- антропометричні методи (вимірювання довжини тулуба, симетрії плечей, лопаток, тазу);
- фотометрія (фотофіксація положення тіла у фронтальній та сагітальній площинах);
- використання тестів для оцінки постави (проба «стіна», проба «лінія вниз» та ін.) Додаток Б-В.

Ці методи дозволять визначити стан постави до і після впровадження програми.

5. Методи математичної статистики:

- обробка отриманих даних, розрахунок середніх величин, відсоткових змін, порівняння показників до та після експерименту;
- аналіз достовірності отриманих результатів.

Завдяки використанню комплексу теоретичних, педагогічних, діагностичних і статистичних методів у роботі можливо ґрунтовно оцінити початковий рівень фізичної підготовленості, визначити стан постави учениць основної школи до експерименту, а також проаналізувати динаміку показників постави після впровадження гімнастичної програми.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Новоселицького ліцею №2 та Новоселицького ліцею №3 Чернівецької області. У ньому взяли участь учениці 9 класів загальною кількістю 52 осіб, які на момент початку педагогічного експерименту не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою та були допущені лікарем до навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Мета організації дослідження - оцінити рівень фізичної підготовленості та стан постави учениць основної школи, а також визначити ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми гімнастичних вправ.

Умови проведення. Дослідження здійснювалося у стандартних умовах освітнього процесу під час уроків фізичної культури; у спортивних залах ліцеїв; з дотриманням вимог техніки безпеки та санітарно-гігієнічних норм; у погодженні з адміністрацією закладів освіти.

Учениці основної школи були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи рівної чисельності (по 26 осіб), що дало змогу об'єктивно порівнювати результати та простежити динаміку змін під впливом експериментального застосування засобів гімнастики. В контрольній групі уроки фізичної культури проводилися за навчальною програмою «Фізична культура» (2022) – модуль «Волейбол», в експериментальній за модельною програмою «Фізична культура» 5-9 класи НУШ (2024) - модуль «Гімнастика». Уроки фізичної культури проводилися за загальноприйнятою схемою: підготовча основна та заключна частини, тривалість уроків фізичної культури 45 хв. Тривалість педагогічного експерименту – 12 тижнів.

Етапи дослідження:

Перший етап дослідження (жовтень 2024 – лютий 2025 р.) включав аналіз науково-методичної літератури; отримання дозволу від адміністрації ліцеїв; формування вибірки досліджуваних; інформування батьків щодо мети та методів дослідження, отримання згоди на участь школярів у педагогічному експерименті; проведення інструктажу щодо техніки безпеки під час виконання тестових та гімнастичних вправ.

Другий етап дослідження (лютий – травень 2025 р.) – вивчення вихідного рівня фізичної підготовленості (тестування) учениць за показниками сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації; огляд та оцінювання стану постави за методикою антропометричних вимірювань, візуальної діагностики та плантографії; фіксацію виявлених порушень (кіфотична, лордотична, сколіотична постава тощо) та впровадження засобів гімнастики в навчально-виховний процес з фізичної культури, корегуючих вправ та комплексів для формування правильної постави та корекції її

порушень – початок педагогічного експерименту. Повторне вимірювання фізичної підготовленості та оцінка стану постави наприкінці педагогічного експерименту.

Третій етап дослідження (червень – листопад 2025 р.) – статистична обробка даних і визначення ефективності програми. Оформлення наукового дослідження підготовка до захисту.

Педагогічний експеримент

Дослідження та педагогічний експеримент здійснювалися протягом одного навчального семестру, що загалом становило 12 тижнів. Такий часовий проміжок був обраний не випадково: він є достатнім для того, щоб виявити стійкі фізіологічні та морфофункціональні зміни, які відбуваються під впливом систематичних гімнастичних занять.

Протягом цього періоду здійснювалися: початкове комплексне тестування (1-й тиждень); впровадження засобів гімнастики, корекційних вправ та комплексів (основний період – 10 тижнів); повторне тестування та оцінка стану постави (останній тиждень).

Такий підхід дозволив визначити динаміку фізичного розвитку та змін у стані постави, виявити ефективність використаних вправ, а також зіставити результати контрольної та експериментальної груп. Важливо, що дослідження проводилося у межах звичайного навчального навантаження, без порушення шкільного розкладу, що забезпечило природність і достовірність отриманих результатів. Учениці брали участь у заняттях у звичному для них середовищі, що підвищило мотивацію та сприяло точності показників.

Протягом педагогічного експерименту на уроках фізичної культури застосовувались засоби гімнастики за навчальною програмою – перекати, перекиди, стійка на лопатках, та корекційні вправи та комплекси вправ для формування правильної постави.

В підготовчій частині використовували різновиди ходьби, біг, загально-розвиваючи вправи з гімнастичними палицями, дихальні вправи. В основній

використовували гімнастичні вправи за модельною програмою та вправи для зміцнення м'язового корсету та формування правильної постави: планка (класична, бічна); лежачи на животі: підйоми тулуба та рук з різними рухами руками вперед, в сторону, тощо.; імітація плавання стилем «брас»; піднімання таза з положення ноги зігнуті; вправи для розвитку гнучкості, різновиди нахилів в положенні сидячи, вправи в положенні в упорі стоячи на колінах - «кішка–верблюд» для розтягування м'язів хребта; вправи в положенні лежачи на спині: різновиди піднімання ніг, «велосипед», «ножиці», піднімання тулуба в положенні сидячи. Вправи на координацію: вправа «Ластівка»; різновиди ходьби по гімнастичній колоді (лаві): утримання положення тіла стоячи на носках руки вгору, різновиди ходьба нескладних вправ (присідання) з предметом на голові, вправи для розвитку сили – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправ «Бьорпі». Також в основній частині ми застосовували ігри, наприклад за сигналом прийняти положення правильної постави, або знайди недоліки постави у положенні сидячи, стоячи. В заключній частині вправи на розтягування, відновлення на релаксацію, дихальні вправи. Обов'язковою умовою всіх уроків фізичної культури це прийняття положення правильної постави на початку та в кінці уроку, а також обов'язковим було виконання домашнього завдання – виконати вивчені вправи та слідкувати за правильним положенням тіла під час приготування домашніх завдань.

Експериментальні уроки проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю 45 хв. Усі уроки фізичної культури та тестування до та після педагогічного експерименту проводилися в однакових умовах, що є ключовою вимогою для отримання об'єктивних і порівнюваних результатів. Діагностика та вправи виконувалися у спортивних залах ліцеїв, з однаковим температурним режимом, освітленням і просторовою організацією. Час проведення тестів був стабільним – в однакові години навчального дня, що дозволило уникнути впливу факторів втоми, добових ритмів та різних форм активності перед

уроками. Це забезпечило репрезентативність та точність результатів вимірювань [32].

Усі учениці працювали у зручному спортивному одязі та взутті, що не обмежувало амплітуду рухів та не впливало на достовірність оцінки рухових якостей. Перед початком кожного етапу здійснювався інструктаж із техніки безпеки, зокрема при виконанні гімнастичних та крегуючих вправ, пов'язаних зі зміцненням м'язів спини, гнучкістю та рівновагою.

Для забезпечення точності діагностики використовувалися стандартизовані інструменти та методики, зокрема:

- сантиметрова стрічка – для антропометричних вимірювань;
- рівень-інклінометр – для визначення фізіологічних вигинів хребта;
- стандартні маркери та маркери-стікери – для візуальної оцінки симетрії плечового поясу, лопаток, тазу тощо.

Застосування однакових інструментів на початку та в кінці експериментального дослідження мінімізувало похибки і забезпечило максимальну точність порівняння. Усі результати вносилися до спеціально підготовлених протоколів дослідження, де фіксувалися: дані вихідного тестування; проміжні спостереження (при потребі); результати підсумкових вимірювань.

Обробка матеріалів проводилася після завершення практичної частини дослідження. Це дозволило встановити:

- динаміку розвитку фізичних якостей;
- зміни показників постави;
- ефективність запропонованого експериментального застосування засобів гімнастики на уроках фізичної культури.

Використання протоколів забезпечило системність збору інформації та наукову коректність її подальшого аналізу.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Характеристика початкового рівня фізичної підготовленості та стану постави учениць основної школи

Фізична культура як складова частина загальної культури закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових частин, використовує комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей та навичок, удосконалює фізичну й психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості [25]. Головними завданнями фізичної культури та всієї системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в них ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з базових чинників здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості. За даними наукової літератури [11; 12; 19; 45], одним із факторів і що впливає на стан постави є рівень фізичної підготовленості. Тож на початку педагогічного експерименту ми дослідили рівень фізичної підготовленості дівчат-школярок за рівнем прояву основних фізичних якостей.

Враховуючи, що початковий рівень фізичної підготовленості учениць основної школи характеризується комплексом показників, що відображають розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Отримані результати початкового тестування дають можливість оцінити фізичні можливості школярок, виявити їхні індивідуальні особливості, наявні труднощі та потенційні ризики для опорно-рухового апарату, зокрема постави (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Показники фізичної підготовленості та стану постави в контрольній та експериментальній групах до педагогічного експерименту

Показник	Експериментальна група (26 учениць)	Контрольна група (26 учениць)
Сила м'язів черевного преса (піднімання тулуба за 30 с, разів)	18	17
Сила м'язів спини (витримання «ластівки», с)	22	23
Гнучкість (нахил вперед, см)	+4	+3
Швидкість (біг 30 м, с)	6,3	6,4
Витривалість (біг 6 хв, м)	820	810
Координація (стійка на одній нозі, с)	9	10
Положення плечей (оцінка симетрії, бали від 0 до 3)	2	2
Стан хребта: наявність бокових відхилень (мм за плантографією)	6 мм	6 мм
Порушення постави (кількість учениць, %)	38 %	36 %

У більшості учениць 9 класів експериментальних груп фіксується середній рівень розвитку провідних фізичних якостей, що відповідає віковим нормам, проте має свої особливості. Аналіз початкових показників свідчить про те, що витривалість і швидкісні можливості розвинені нерівномірно: частина школярів демонструє достатньо високі результати під час бігу на короткі та середні дистанції, що вказує на достатній функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Водночас в іншій частині учениць виявляється швидке настання втоми, зниження темпу виконання вправ, труднощі при подоланні навіть помірних фізичних навантажень. Це свідчить

про недостатній рівень загальної витривалості та потребу у спеціально спрямованій тренувальній роботі.

Показники силової підготовленості також переважно перебувають на середньому рівні. Багато учениць мають труднощі під час виконання вправ, що потребують активної роботи м'язів живота, спини, плечового пояса та рук, наприклад, піднімання тулуба з положення лежачи, утримання планки, згинання-розгинання рук в упорі. Такі результати свідчать про недостатню силу м'язового корсету, що є ключовим фактором для стабілізації хребта та підтримання правильної постави.

Окремої уваги потребує рівень розвитку гнучкості, який хоча й відповідає віковим нормам у більшості школярок, все ж характеризується значною індивідуальною варіативністю. Частина учениць виконує розтягувальні вправи з достатньою амплітудою, тоді як інші демонструють обмежену рухливість суглобів та м'язову скутість – чинники, що можуть сприяти порушенням постави та асиметріям.

Гнучкість у більшості учениць розвинена відносно добре, що відповідає природним віковим можливостям організму дівчат-підлітків, однак аналіз результатів виявив низку важливих особливостей. У частини школярок спостерігається обмежена рухливість у плечових і тазостегнових суглобах, що проявляється у труднощах під час нахилів уперед, відведення ніг, виконання вправ з піднятими або розведеними руками. Такі обмеження часто пов'язані з недостатньою еластичністю м'язів задньої поверхні стегна, грудних м'язів та м'язів плечового пояса. У свою чергу, це може сприяти формуванню таких порушень постави, як округлі плечі, сутулість, зміщення центру ваги та посилення поперекового прогину.

Щодо показників прояву координації рухів, то результати виявилися доволі нестабільними. Під час виконання вправ на рівновагу, зокрема стояння на одній нозі, рухи з закритими очима, балансування на гімнастичній лаві – у значної частини учениць спостерігалися хитання, втрата рівноваги, затримки в реакції, що свідчить про недостатньо сформований контроль над

положенням тіла у просторі. Вправи, що вимагали точності та узгодженості рухів (кидки та ловіння м'яча, пересування за складними траєкторіями, вправи на координаційних драбинах), виконувалися з помітними помилками: неточністю рухів, порушенням ритму, неправильним розподілом ваги.

Такі труднощі вказують на недостатню узгодженість роботи нервової та м'язової систем, що є типовим для підліткового віку, але водночас потребує цілеспрямованого тренування. Недостатній рівень координації може не лише впливати на загальну рухову підготовку, а й погіршувати якість постави, оскільки дитина не здатна контролювати симетричність положення плечей, тулуба та таза під час руху та в статичних позах. Саме тому розвиток координаційних здібностей є важливою складовою корекційних і профілактичних програм, спрямованих на поліпшення постави школярів.

Загалом, початковий рівень фізичної підготовленості учениць основної школи можна охарактеризувати як такий, що потребує цілеспрямованої корекційної роботи та застосування корекційних гімнастичних вправ та комплексів, особливо щодо зміцнення м'язового корсету, розвитку витривалості, координації та підвищення рухової активності. Виявлені особливості стали базою для подальшого впровадження гімнастичної програми, спрямованої на покращення фізичного стану та профілактику порушень постави.

Постава –звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, котре людина приймає без зайвого м'язового напруження [19; 25]. Водночас, у наукових дослідженнях [4; 10; 25], зазначається, що одним із інтегральних показників стану опорно-рухового апарату школярів є правильна постава, незначні функціональні порушення якої можуть призвести до значних деформацій скелету в майбутньому і мати негативні наслідки для здоров'я.. Порушення постави є однією з ортопедичних патологій, що найчастіше спостерігаються в підлітків. Вони становлять 90% усіх відхилень від норми з боку опорно-рухової системи учнів основної

школи [4]. Масовий характер порушень постави і скривлень хребта – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства [25].

Тож, перед початком педагогічного експерименту було проведено первинне обстеження стану постави учениць 9 класів контрольної та експериментальної груп. Метою цього дослідження було визначення вихідного рівня сформованості постави та виявлення найпоширеніших відхилень, що дозволяє обґрунтувати необхідність подальшої роботи та порівнювати зміни після впровадження програми. Обстеження включало візуальну оцінку симетрії тіла, визначення вигинів хребта у сагітальній та фронтальній площинах, перевірку положення плечового пояса, лопаток і стоп. Узагальнені результати первинного аналізу подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Стан постави учениць основної школи
до початку педагогічного експерименту**

Показник стану постави	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)
Норма постави	9 осіб (34,6%)	10 осіб (38,5%)
Порушення положення голови (висування вперед)	2 осіб (7,7%)	0 осіб (0%)
Округлі плечі	3 осіб (11,5%)	4 осіб (15,4%)
Асиметрія плечового пояса	1 осіб (3,8%)	2 осіб (7,7%)
Асиметрія лопаток	4 осіб (15,4%)	3 осіб (11,5%)
Сколіотична постава (І ступінь)	1 осіб (3,8%)	0 осіб (0%)
Кіфотична постава (посилений грудний кіфоз)	1 осіб (3,8%)	1 осіб (3,8%)
Лордотична постава (посилений поперековий лордоз)	1 осіб (3,8%)	1 осіб (3,8%)

Подані показники свідчать про те, що серед учениць обох досліджуваних груп переважає середній рівень сформованості постави, проте значна частина школярки демонструє різні варіанти її порушень, що потребує корекційної роботи, а отже застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ та комплексів. Нормальна постава на початковому етапі

була зафіксована лише у 34,6% та 38,5% досліджуваних груп, що є характерним для дівчат підліткового віку, коли організм зазнає інтенсивного росту, зміни пропорцій тіла та підвищеної чутливості до зовнішніх впливів, таких як навчальне навантаження, тривале сидіння та недостатня рухова активність. Одними з найпоширеніших відхилень стали асиметрія лопаток і округлення плечей 15,4% в ЕГ та -11,5% та 11,5% в КГ – ознаки, які переважно пов'язані зі слабкістю м'язів шийного відділу та верхньої частини спини, а також із гіпертонусом грудних м'язів, що призводить до формування типового «шкільного» синдрому [52].

Серед учениць спостерігалася й асиметрія плечового пояса 3,8% - КГ та 7,7 в ЕГ та округлість плечей 11,5 % в КГ та 15,4 в ЕГ, яка може бути наслідком неправильних стереотипів сидіння під час уроків, носіння важких рюкзаків на одному плечі або нерівномірного розвитку м'язів тулуба. У сукупності такі порушення збільшують навантаження на хребет і створюють ризики для подальшого поглиблення деформацій у разі відсутності своєчасної профілактики та корекції. Таким чином, отримані дані підкреслюють актуальність упровадження засобів гімнастики та колекційних вправ та комплексів, спрямованих на покращення м'язового корсету, формування правильних рухових навичок та зміцнення м'язового корсету та всього опорно-рухового апарату школярів.

Окрему увагу привертає кількість випадків сколіотичної та кіфотичної постави серед школярів – 3,8% КГ та ЕГ, що є характерною особливістю цього віку. Підлітковий період супроводжується активним ростом хребта та інтенсивними змінами в опорно-руховій системі, коли м'язовий корсет ще не сформований повністю і не здатний ефективно підтримувати правильне положення тіла. У зв'язку з цим спостерігаються часті відхилення у формі сколіозу, коли хребет викривляється у бічній площині, та кіфозу, що проявляється підвищеним вигином грудного відділу. Менше, проте також відзначається, підвищення поперекового лордозу, що зазвичай виникає через слабкість м'язів передньої черевної стінки та неправильне положення тазу,

що змінює природну кривизну хребта. Додатково значна кількість школярів має плоскостопість, що є важливим фактором ризику погіршення постави, оскільки зміни у структурі стопи порушують правильний розподіл навантаження по всій опорно-руховій системі, впливаючи на роботу колінних, тазостегнових суглобів і хребта.

У результаті проведеного дослідження з оцінки постави учнів за допомогою тестів «проба стіна» та «проба лінія вниз» було встановлено наступне. Аналіз тесту «проба стіна» показав, що близько третини школярів мають нормальну поставу, коли спина, лопатки та потилиця повністю прилягають до стіни, а відстань між потилицею та стіною не перевищує нормативних показників. Приблизно половина учасників демонструвала помірні відхилення, зокрема сутулість або злегка виступаючі лопатки, що свідчить про часткову слабкість м'язового корсету та недостатню гнучкість хребта. Близько 15–20% школярів мали виражені порушення постави, включно з опуклою шиєю, сутулістю та напруженими плечима, що потребує корекційних вправ та систематичного контролю.

За результатами тесту «проба лінія вниз» спостерігалася схожа тенденція. Близько третини школярів правильно виконували поставу з максимально рівним положенням тулуба та голови під час нахилу вперед, без помітних викривлень хребта та асиметрії плечей. У більшості учениць виявлялися незначні порушення постави: плечі або лопатки зміщувалися, спостерігалася легка скручуваність хребта або напруження м'язів спини, що свідчить про середній рівень сформованості постави та недостатній розвиток гнучкості. У 26,9% в КГ та 23,1% в ЕГ досліджуваних фіксувалися виражені відхилення від нормальної постави, які потребують індивідуальної корекції та спеціальних фізичних вправ.

Отримані результати свідчать про те, що серед школярів переважає середній рівень сформованості постави, причому значна частина дітей має різні варіанти порушень, що типово для підліткового віку. Використання тестів «проба стіна» та «проба лінія вниз» дозволяє оперативно виявляти

проблемні зони та планувати комплекси корекційних та загальнорозвивальних гімнастичних вправ для зміцнення м'язового корсету, розвитку гнучкості та формування правильної постави.

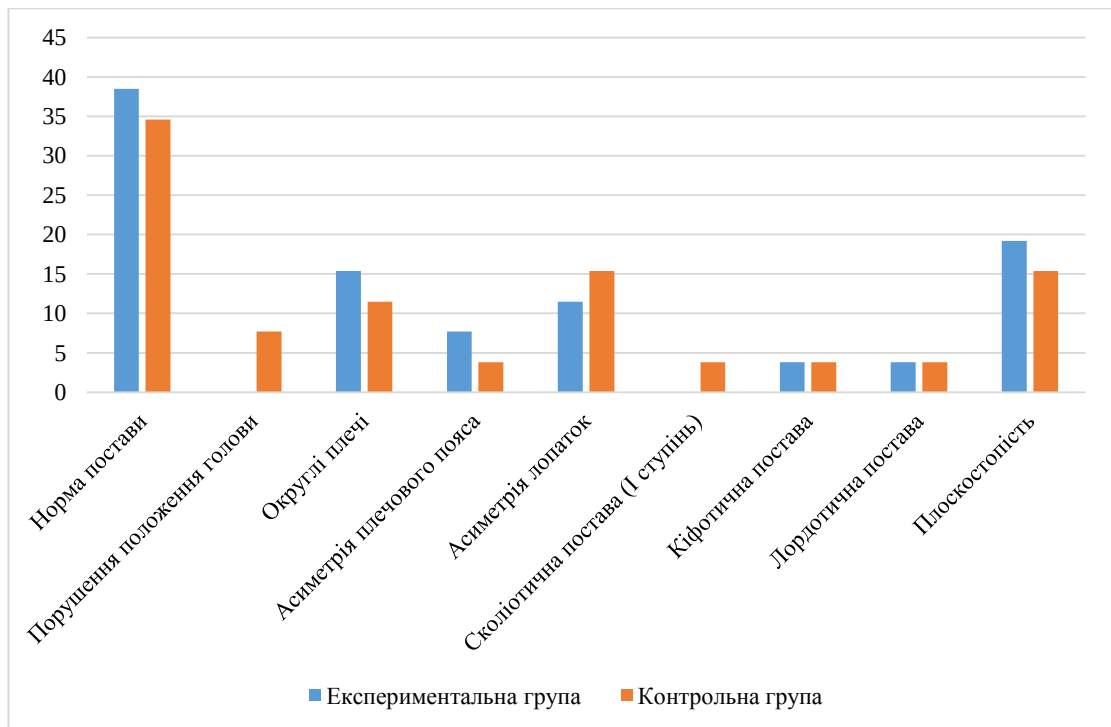


Рис. 3.1. Оцінка стану постави учениць основної школи до проведення педагогічного експерименту (%)

3.2. Обґрунтування експериментального застосування засобів гімнастики на уроках фізичної культури учениць базової школи для підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави віку

У навчально-методичних посібниках та підручниках з гімнастики [1; 36; 37; 49].

Зазначається, що гімнастика є універсальним та специфічним засобом фізичного виховання [49], що використовується в роботі зі школярами, в реабілітації та загального оздоровлення. Гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямованих на розв'язання завдань педагогічного та оздоровчого, гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, вдосконалення

рухових здібностей, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави [1]. Численність та різноманітність засобів гімнастики дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати рухові здібності та підвищувати фізичну підготовленість. Завдяки методичним особливостям гімнастики її засоби можливо використовувати для формування правильної постави, корекції недоліків та порушень, а також для розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної підготовленості [36; 40; 42].

Тож, експериментальне впровадження засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ включав систематичне проведення комплексу корекційних та загальнорозвивальних комплексів вправ протягом визначеного періоду 12 тижнів. Основною метою етапу було зміцнення м'язів спини та черевного преса, зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості, координації рухів та формування правильної постави у школярів. Кожен урок фізичної культури проводився під контролем вчителя, що забезпечувало правильну техніку виконання вправ і безпечне навантаження.

Для оцінювання ефективності застосування засобів гімнастики використовувався систематичний запис результатів, включаючи зміни постави, показники гнучкості та витривалості, а також спостереження за загальним фізичним станом дітей. Програма включала такі складові:

1. Підготовча частина (5–10 хвилин):

- різновиди ходьби: на носках та п'ятках, біг на місці та зі зміною напрямку руху;
- загальнорозвиваючі вправи: обертання плечима, нахили та повороти тулуба, рухи руками та махи ногами, випади. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палицею. Дихальні вправи.

2. Основна частина (20–25 хвилин):

- гімнастичні вправи за модельною програмою: акробатичні вправи – переكاتи, перекиди.

вправи для зміцнення м'язового корсету та формування правильної постави:

- планка (класична, бічна);
- в положенні лежачи на животі: підйоми тулуба та рук з різними рухами руками вперед, в сторону, тощо.; імітація плавання стилем «брас»;
- піднімання таза з положення ноги зігнуті;
- вправи в положенні лежачи на спині: різновиди піднімання ніг, «велосипед», «ножиці», піднімання тулуба в положення сидячи;
- корекційні вправи для формування правильної постави:
- лежачи на спині: підтягування колін до грудей та плавні випрямлення;
- стоячи: зведення лопаток і утримання плечей у правильному положенні;
- вправи з м'ячем або гумовою стрічкою для активізації м'язів плечового пояса.
- вправи для розвитку гнучкості: різновиди нахилів в положенні сидячи, вправи в положенні в упорі стоячи на колінах - «кішка–верблюд» для розтягування м'язів хребта;
- вправи на координацію: вправа «Ластівка»; різновиди ходьби по гімнастичні колоді (лаві): утримання положення тіла стоячи на носках руки вгору, різновиди ходьба нескладних вправ (присідання) з предметом на голові, вправи для розвитку сили – згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

- стрибки через скакалку;
- розгинання рук в упорі лежачи;
- вправа «Бьорпи».

Також в основній частині ми застосовували ігри, наприклад за сигналом прийняти положення правильної постави, або знайди недоліки постави у положенні сидячи, стоячи.

Заключна частина (5–10 хвилин). В заключній частині застосовували вправи на розтягування, відновлення на релаксацію, дихальні вправи; короткий аналіз самопочуття.

Обов'язковою умовою всіх уроків фізичної культури було прийняття положення правильної постави на початку та в кінці уроку, а також обов'язковим було виконання домашнього завдання – виконати вивчені вправи та слідкувати за правильним положенням тіла під час приготування домашніх завдань.

Експериментальні уроки проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю 45 хв.

3.3. Оцінка ефективності експериментальних уроків фізичної культури із застосуванням засобів гімнастики для підвищення фізичної підготовленості та формування правильної постави учениць основної школи

Заключним етапом педагогічного експерименту було проаналізувати динаміку змін показників у експериментальній та контрольній групі учениць основної школи після впровадження експериментальних уроків фізичної культури. Одержані результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники фізичної підготовленості та стану постави в контрольній та експериментальній групах наприкінці педагогічного експерименту

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Сила м'язів черевного преса (піднімання тулуба за 30 с, разів)	26	19
Сила м'язів спини (витримування «ластівки», с)	38	27
Гнучкість (нахил вперед, см)	+10	+5
Швидкість (біг 30 м, с)	5,8	6,2
Витривалість (біг 6 хв, м)	980	860

Координація (стійка на одній нозі, с)	16	12
Положення плечей (оцінка симетрії, бали від 0 до 3)	1	2
Стан хребта: наявність бокових відхилень (мм за плантографією)	3 мм	5 мм
Порушення постави (кількість учениць, %)	18 %	30 %

Аналіз показників фізичної підготовленості та стану постави учениць досліджуваних груп після впровадження засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ свідчить про суттєву позитивну динаміку в експериментальній групі порівняно з контрольною. Так, сила м'язів преса у експериментальній групі становила 26 підйомів тулуба за 30 секунд, тоді як у контрольній - 19, що вказує на значне посилення м'язів живота у школярів, які систематично виконували корекційні гімнастичні вправи. Прояв сили м'язів спини також показав покращення: учні експериментальної групи витримували положення «ластівки» 38 секунд, тоді як у контрольній групі цей показник був нижчим - 27 секунд.

Гнучкість учнів експериментальної групи за показником нахилу вперед збільшилась на 10 см, що удвічі перевищує результат контрольної групи (збільшення на 5 см), що засвідчує про ефективність застосування засобів гімнастики на розтягування та мобільність хребта й суглобів. Швидкість бігу на 30 м у експериментальній групі становила 5,8 секунд, у той час як у контрольній - 6,2 секунди, що демонструє помітне покращення швидкісних якостей під впливом застосування засобів гімнастики. Витривалість учнів експериментальної групи також зросла: за результатами бігу протягом 6 хвилин дівчата подолали 980 м, у той час як дівчата контрольної групи - 860 м, що підтверджує позитивний вплив застосування засобів гімнастики на загальну фізичну витривалість.

Показник прояву координації, який оцінювався за допомогою тесту на стійка та утримання положення на одній нозі, продемонстрував помітні відмінності між експериментальною та контрольною групами. Так, учасниці експериментальної групи утримували рівновагу протягом 16 секунд, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 12 секунд. Така різниця свідчить про значне покращення рівноваги та координації рухів у дівчат, які відвідували експериментальні уроки фізичної культури з використанням засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ. Покращення координаційних здібностей є важливим показником ефективності уроків фізичної культури, оскільки стабільна рівновага на одній нозі вимагає узгодженої роботи м'язового корсету, дрібних м'язів стопи, гомілки, стегна, а також належної взаємодії нервової системи та сенсорних рецепторів, які забезпечують контроль положення тіла в просторі.

Крім того, оцінка стану постави, зокрема положення плечей за симетрією показала більш збалансовану поставу у дівчат експериментальної групи. Учениці цієї групи отримали 1 бал за симетричне положення плечей, що свідчить про відсутність значних асиметрій і формування правильної постави та опорно-рухового апарату. У контрольній групі, навпаки, спостерігалися незначні, але помітні асиметрії плечей, які оцінювалися у 2 бали. Така різниця демонструє позитивний вплив систематичного використання засобів гімнастики для формування правильної постави та розвитку рівноваги та відчуття тіла у просторі. Правильне положення плечей є критично важливим для формування гарної постави, адже асиметрії можуть призводити до порушень постави, викликати дискомфорт під час фізичних навантажень та збільшувати ризик розвитку сколіотичних змін.

Отже, отримані результати тестувань фізичної підготовленості та стану постави наприкінці педагогічного експерименту свідчать, що застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ сприяло покращенню координації, рівноваги та симетрії плечового пояса у дівчат-підлітків. Це підтверджує ефективність комплексного підходу, що поєднує розвиток

м'язового корсету, вправи на рівновагу й спеціальні – корекційні гімнастичні вправи для формування правильної пошти та усунення її недоліків, корекції асиметрій, і підкреслює необхідність включення засобів гімнастики у навчально-виховний процес з фізичної культури для забезпечення гармонійного фізичного розвитку школярів.

Наприкінці педагогічного експерименту, стан хребта за плантографією також покращився: бокові відхилення у експериментальній групі становили 3 мм, у той час як у контрольній - 5 мм. Крім того, кількість учениць із порушеннями постави зменшилася до 18 % в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі цей показник залишався високим – 30 %.

Наступним етапом було проведення повторної оцінки стану постави, результати якого представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Стан постави учениць основної школи
наприкінці педагогічного експерименту**

Показник стану постави	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)
Норма постави	12 осіб (46,15%)	16 осіб (61,54%)
Порушення положення голови (висування вперед)	0 осіб (0%)	0 осіб (0%)
Округлі плечі	3 осіб (11,54%)	2 осіб (7,69%)
Асиметрія плечового пояса	2 осіб (7,69%)	0 осіб (0%)
Асиметрія лопаток	2 осіб (7,69%)	2 осіб (7,69%)
Сколіотична постава	0 осіб (0%)	1 осіб (3,85%)
Кіфотична постава (посилений грудний кіфоз)	1 осіб (3,85%)	1 осіб (3,85%)
Лордотична постава (посилений поперековий лордоз)	1 осіб (3,85%)	1 осіб (3,85%)

Наприкінці педагогічного експерименту, аналіз стану постави показав суттєві відмінності між контрольною та експериментальною групами. У

контрольній групі, дані залишилися майже без змін у порівнянні з початковими показниками. Кількість учениць із нормальною поставою збільшилася лише незначно, а відсоток школярів із різними порушеннями, такими як висування голови вперед, округлі плечі, асиметрія плечового пояса та лопаток, сколіотична, лордотична або кіфотична постава, практично не змінився. Це свідчить про відсутність впливу звичайних фізичних навантажень без цілеспрямованого застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ для покращення стану постави учениць-підлітків.

Натомість в експериментальній групі, де систематично застосовувався засоби гімнастики та корекційні гімнастичні вправи, спостерігалось значне покращення постави. Кількість школярок із нормальною поставою зросла на 20% – кількість школярок з порушенням постави зменшилась з 36% до 18%, тоді як всі види порушень, включно з висуванням голови вперед, округлими плечима, асиметрією плечового пояса та лопаток, сколіотичною, лордотичною та кіфотичною поставою, зменшилися в кількісному та відсотковому вираженні.

Особливо ефективними виявилися вправи, спрямовані на корекцію округлих плечей, які дозволили суттєво вирівняти плечовий пояс та покращити загальну вертикальну орієнтацію тулуба. Регулярне виконання спеціальних гімнастичних вправ сприяло усуненню напруження у м'язах грудного відділу спини та передніх плечових м'язах, що, у свою чергу, забезпечило більш природне положення плечей і правильне формування грудної клітки. Завдяки цьому покращилося розташування верхньої частини тулуба у вертикальній площині, що є важливим для підтримки правильного положення тіла та правильної постави й оптимального функціонування опорно-рухового апарату.

Вправи, спрямовані на корекцію сколіотичної та лордотичної постави, показали високу ефективність у зміцненні м'язового корсету, м'язів спини та черевного преса, підтримці хребта у фізіологічно правильному положенні

та вирівнюванні його викривлень. Систематичне опрацювання м'язів спини, преса та бічних м'язових груп, сприяло стабілізації хребта, поліпшенню тонусу м'язів-стабілізаторів і запобіганню подальшому прогресуванню викривлень. Завдяки цьому підлітки змогли утримувати більш правильну вертикальну поставу навіть у стані спокою, що свідчить про значне підвищення функціональної здатності м'язів та їх здатності підтримувати хребет у анатомічно правильному положенні.

Спираючись на дослідження [33; 34; 45], особливу увагу слід приділити також виконанню вправ для корекції порушень положення голови, зокрема вправам, спрямованим на зменшення її висування вперед. Виконання таких вправ позитивно вплинуло на пропорційність постави, забезпечило гармонійне розташування шийного відділу хребта щодо тулуба та покращило загальний баланс тіла. Правильне положення голови не лише зменшує напруження шийних м'язів і плечового пояса, але й сприяє збереженню рівноваги, координації рухів та оптимальному навантаженню на хребет під час фізичної активності

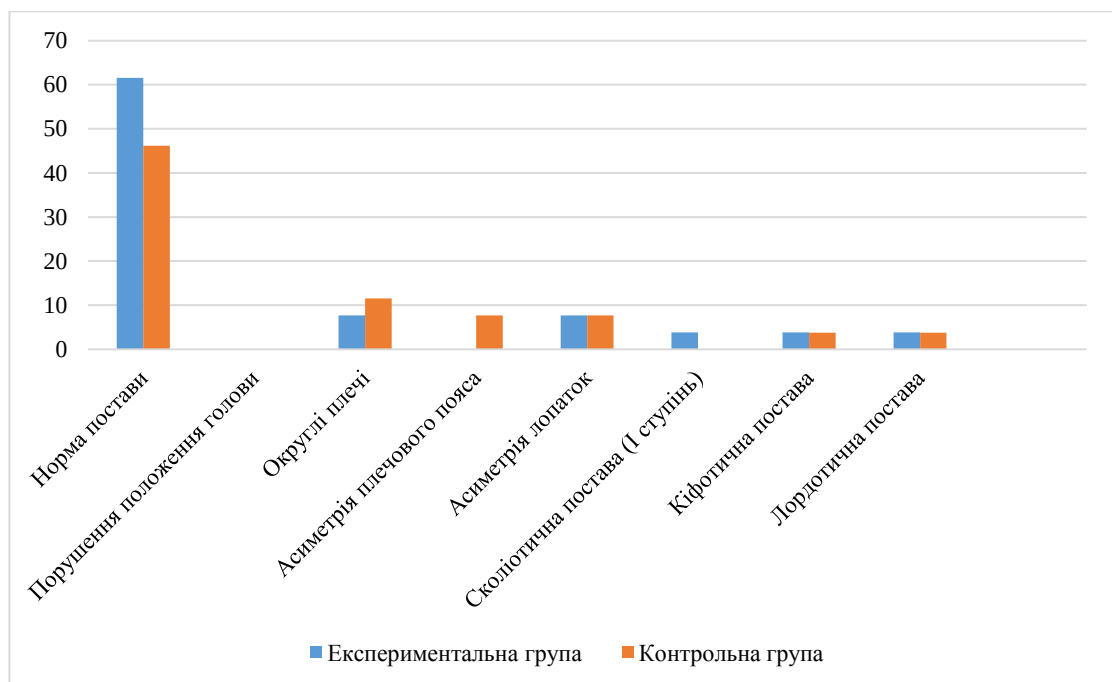


Рис. 3.2. Динаміка стану постави учениць основної школи наприкінці педагогічного експерименту (%)

Отримані результати дослідження підтверджують високу ефективність систематичного застосування корекційних гімнастичних вправ у формуванні правильної постави у підлітків. Вони свідчать про необхідність регулярного включення таких вправ до фізкультурно-оздоровчих програм школярів, оскільки комплексна корекція м'язового корсету, плечового пояса, хребта та положення голови забезпечує не лише естетично правильну поставу, а й покращення функціональної здатності опорно-рухового апарату, зміцнення м'язів-стабілізаторів та запобігання подальшим порушенням постави у процесі росту і розвитку підлітків. Регулярна робота у цьому напрямі формує у школярів усвідомлене ставлення до свого здоров'я, виховує потребу у підтриманні правильної постави та підвищує рівень загальної фізичної підготовленості.

Проведене дослідження продемонструвало високу ефективність впровадження засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ у навчальний процес з фізичної культури учениць 9 класів. Аналіз стану постави показав, що після систематичного виконання спеціальних гімнастичних та корекційних вправ у експериментальній групі суттєво збільшилася кількість учнів із нормальною поставою, тоді як кількість порушень, включно з висунанням голови вперед, округлими плечима, асиметрією плечового пояса та лопаток, сколіотичною, лордотичною та кіфотичною поставою, зменшилася у відсотковому та кількісному вираженні. В контрольній групі, де корекційна програма не застосовувалася, суттєвих змін не спостерігалось, що свідчить про відсутність природного покращення постави під впливом звичайних фізичних навантажень.

Результати тестів фізичної підготовленості підтвердили позитивний вплив застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ на розвиток м'язового корсету, гнучкості, координації, витривалості та швидкісних якостей. Учні експериментальної групи показали значно кращі результати за показниками: сила м'язів черевного преса та спини, гнучкість,

витривалість та координація були помітно вищими порівняно з контрольною групою.

Узагальнені результати дослідження свідчать про те, що експериментальне застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ є ефективним засобом формування правильної постави та підвищення фізичної підготовленості школярів 9 класів, експериментальні уроки фізичної культури сприяли розвитку гнучкості - результат у тесті нахил вперед покращився на 6 см (60%), у прояві координації - покращення результату на 7 сек (43,8%), у прояві витривалості у тесті шестихвилинний біг – результат збільшився на 160 м (16,32%), водночас у прояві швидкості результат майже не змінився. Застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ сприяло зміцненню м'язового корсету, а також усуненню наявних порушень постави. Так, наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось покращення результату у тесті піднімання тулуба на 8 раз (30,8%), оцінка симетрії положення плечей знизилась на 1 од., наявність бокових відхилень хребта зменшилась на 3 мм. Це підкреслює доцільність застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ на уроках фізичної культури з дівчат основної школи.

Крім того, оцінка положення плечей та бокових відхилень хребта за плантографією підтвердила зменшення кількості школярів з порушенням постави, а відсоток учениць із наявними відхиленнями знизився з 38% до 18%, а отже покращився на 20%.

Отримані дані свідчать, що використання засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ є ефективним інструментом для формування правильної постави та підвищення фізичної підготовленості учениць основної школи. Систематичне виконання зазначених гімнастичних вправ та використання засобів гімнастики на уроках фізичної культури не лише запобігає подальшому прогресуванню порушень постави, але й сприяє виправленню вже існуючих відхилень та підвищуючи загальну фізичну

стійкість, гнучкість та координацію рухів та сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Враховуючи, що формування правильної постави та корекція її порушень це довготривалий процес, що потребує систематичного виконання корегуючи гімнастичних вправ, варто зазначити, що для максимального ефекту засоби гімнастики та корекційні гімнастичні вправи слід поєднувати їх із підвищенням загальної фізичною та рухової активності школярів та здоров'язберезувальними заходами, що включають профілактику сидячого способу життя та формування правильних рухових звичок. Вчителям фізичної культури доцільно створювати індивідуальні або групові програми та організовувати позаурочні заняття з використанням засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ для учнів з виявленими порушеннями постави, вадами хребта з урахуванням вікових особливостей та фізичної підготовленості школярів, щоб забезпечити поступове та безпечне покращення фізичної підготовленості та гармонійний фізичний розвиток.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підвищення рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави на уроках фізичної культури учениць основної школи засобами гімнастики дає підстави зробити наступні висновки:

1. Проведений аналіз літературних джерел дозволив окреслити поняття фізичної підготовленості та її вплив на стан постави. Виявлено та охарактеризовано основні фактори, що впливають на формування правильної постави школярів. До них належать анатомо-фізіологічні особливості організму, рівень розвитку м'язового корсету та рухливості хребта, способи сидіння та положення тіла під час навчальної діяльності, а також регулярність фізичних навантажень та систематична адекватна рухова активність. Значний вплив мають також зовнішні чинники, зокрема організація робочого місця, носіння рюкзаків, режим дня та систематичні заняття фізичною культурою.

Аналіз літературних джерел досмолив визначити, що гімнастика є важливим на специфічним засобом фізичного виховання, а засоби гімнастики широко застосовуються на уроках фізичної культури школярів різних вікових груп та рівня здоров'я, в тому числі й основної школи та відіграють важливу роль у підвищенні рівня фізичної підготовленості та формування правильної постави.

3. На початку педагогічного експерименту нами встановлено, що початковий рівень фізичної підготовленості учениць основної школи на середньому рівні, а рівень розвитку фізичних якостей відповідає віковим нормам, проте має свої особливості. Так рівень розвитку витривалості та швидкісні можливості розвинені нерівномірно, в учениць спостерігається швидке настання втоми, зниження темпу виконання вправ, труднощі при подоланні фізичних навантажень. Рівень гнучкості частини школярів спостерігається обмежена рухливість у плечових і тазостегнових суглобах, що проявляється у труднощах під час виконання нахилів уперед, відведення

ніг, виконання вправ з піднятими або розведеними руками. Щодо показників прояву координації рухів, то результати виявилися нестабільними, в учениць експериментальних груп під час виконання вправ на рівновагу у значній частини учениць спостерігалася втрата рівноваги. У прояві сили м'язів спини та черевного преса, що впливають на стан постави, результати свідчать про недостатню силу м'язового корсету, що є ключовим фактором для стабілізації хребта та підтримання правильної постави.

Результати оцінки стану постави, засвідчили, що нормальна постава на початковому етапі була зафіксована лише у 34,6% у КГ групі та 38,5% у ЕГ групі досліджуваних школярок, що є характерним для дівчат підліткового віку. На початку педагогічного експерименту, значна частина дівчат мала різні порушення, а саме такі відхилення від норми як висунання голови вперед, округлі плечі, асиметрію плечового пояса та лопаток, сколіотичну, лордотичну або кіфотичну поставу.

2. Експериментальне дослідження підтвердило ефективність використання засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ на уроках фізичної культури як засобу підвищення фізичної підготовленості та корекції порушень постави у школярок. Наприкінці педагогічного експерименту кількість дівчат із нормальною поставою наприкінці педагогічного експерименту зросла на 20%, тобто зменшилась кількість школярок з порушенням постави з 38% до 18%.

Також, впровадження засобів гімнастики та систематичне виконання гімнастичних вправ корекційної спрямованості сприяло зміцненню м'язового корсету, підвищенню гнучкості, витривалості та координації рухів, а також зменшенню кількості учениць з порушенням постави, таких як округлі плечі, сколіотична або лордотична постава, висунання голови вперед. Тож, експериментальні уроки фізичної культури сприяли підвищенню фізичної підготовленості, так рівень розвитку гнучкості покращився на 60%, прояв координації - покращення результату на 43,8%, у прояві витривалості результат збільшився на 16,32%, водночас у прояві швидкості результат

майже не змінився. Застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ сприяло зміцненню м'язового корсету, а також усуненню наявних порушень постави. Так, наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось покращення результату у тесті піднімання тулуба на 30,8%, сили м'язів спини на 42,1%, оцінка симетрії положення плечей знизилась на 1 од., наявність бокових відхилень хребта зменшилась на 3 мм. Це підкреслює доцільність застосування засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ на уроках фізичної культури дівчат основної школи.

Таким чином, проведене дослідження та отримані дані наприкінці педагогічного експерименту свідчать, що використання засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ є ефективним інструментом для формування правильної постави та підвищення фізичної підготовленості учениць основної школи, а систематичне виконання зазначених гімнастичних вправ та використання засобів гімнастики на уроках фізичної культури не лише запобігає подальшому прогресуванню порушень постави, але й сприяє виправленню вже існуючих відхилень. Враховуючи, що формування правильної постави та корекція її порушень це довготривалий процес, що потребує систематичного виконання корегуючи гімнастичних вправ, варто зазначити, що для максимального ефекту засоби гімнастики та корекційні гімнастичні вправи слід поєднувати їх із підвищенням загальної фізичною та рухової активності школярів та здоров'язберезувальними заходами, що включають профілактику сидячого способу життя та формування правильних рухових звичок. Вчителям фізичної культури доцільно створювати індивідуальні або групові програми та організовувати позаурочні заняття з використанням засобів гімнастики та корекційних гімнастичних вправ для учнів з виявленими порушеннями постави, вадами хребта з урахуванням вікових особливостей та фізичної підготовленості школярів, щоб забезпечити поступове та безпечне покращення фізичної підготовленості та гармонійний фізичний розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту ім. Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Бондар Т. Г. Ефективність лікувальної гімнастики у формуванні правильної постави в дівчат основної школи. Харків, 2022. 47 с.
3. Бондаренко Т. П. Методика використання гімнастики на уроках фізичного виховання для корекції постави дівчат. Чернігів, 2025. 60 с.
4. Варакута В. О. Формування постави школярів в умовах педагогічного процесу. ПНПУ, 2022. 217 с.
5. Васильчук Г. В. Особливості підвищення мотивації до уроків фізичної культури учнів з порушеннями постави. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, Вип. 3К. 2023. № 162. С. 81-84. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40714>
6. Васильчук Г. В. Формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури: автореф. дис. на здоб. ст. док. філософії. 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура). Український Державний ун-т ім. М. Драгоманова, 2024. 20 с.
7. Гауряк О. Д. Використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. № 2 (1). С. 248–254.
8. Гауряк О. Д., Бамбурак В. Б. Сучасні підходи до застосування засобів гімнастики у навчально-виховному процесі з фізичної культури в початковій школі за вимогами Нової української школи. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 16. DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.15083947>

9. Гауряк О.Д. Теоретико-методичні аспекти впровадження дихальної гімнастики у фізичну культуру школярів спеціальної медичної групи та з особливими освітніми потребами. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 17. DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.15122384>

10. Гауряк О.Д., Малиник В.Ю. Корекції вад хребта та формування правильної постави на уроках гімнастики учнів середньої школи під час дистанційного навчання : зб. тез V Міжнародної научно-практичної конференції «Topical issues of modern science, society and education» («Актуальні питання сучасної науки, суспільства та освіти»). Харків, 2021. С. 822–828.

11. Голяка С.К., Малярєнко І.В., Возний С.С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання : метод. реком. для студентів фак.-ту фіз. вих.. та спорту. Херсон: ХДУ, 2020. 166 с.

12. Голяка С.К., Спринь О.Б., Гацєєва Л.С., Чудійович С.О., Валеологічна освіта та коригувальна гімнастика як засоби профілактики порушень постави школярів, Перспективи та інновації науки. 2022. № 2(7), 145 с.

13. Грабчук Ю.В. Методологія впровадження корекційної гімнастики в уроки фізичної культури загальноосвітньої школи. Вінниця, 2023. 464 с.

14. Гринько М.І. Реабілітаційна гімнастика при порушеннях постави у школярів: теорія та практика. Полтава, 2022. 68 с.

15. Гуряк О.Д., Малиник В.Ю. Особливості застосування засобів гімнастики для формування правильної постави на он-лайн уроках фізичної культури під час дистанційного навчання. Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції соціально-гуманітарного розвитку суспільства». Соціально-гуманітарний вісник. Вип. 38. 2021. С.41–43. URL : <https://surl.li/airmpf>

16. Давибіда Н.О., Кулик Т.Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. Медсестринство, 2020. С. 164.

17. Демченко А. І. Гімнастика з елементами кінезіології для підлітків із порушенням постави. Суми, 2023. 165 с.
18. Дмитренко С. М., Хуртенко О. В, Полулященко Т. Л., Дідик Т. М. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «Гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. *Physical culture sports and health of the nation*. 2025. № 19 (38). С. 18-28.
19. Доцюк Л. Г. Гауряк О. Д. Фізична реабілітація при порушеннях постави та плоскостопості : навчю посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. 149 с.
20. Єдинак В. Фізична підготовленість школярів тернопільської області. 2020. URL: <https://surl.li/gwouku>
21. Ковальчук О. П. Гімнастичні вправи для корекції сутулості у школярів. Київ, 2023. 42 с.
22. Ковальчук О. П. Методика гімнастичних вправ для виправлення сутулості у дівчат 12–14 років. Львів, 2023. 55 с.
23. Козак О. М. Використання лікувальної гімнастики для попередження порушень постави у дівчат 11–13 років. Київ, 2023. 148 с.
24. Красов О. І. Педагогічні умови формування правильної постави школярів. *Молодий вчений*, № 4.1 (68.1). 2019. С. 53–55.
25. 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.
26. Лисенко В. І. Координаційні та силові вправи гімнастики для підвищення фізичної підготовленості школярів. Дніпро, 2025. 172 с.
27. Литвиненко С. М. Індивідуалізація лікувальної гімнастики для учнів з асиметрією постави. Черкаси, 2025. 158 с.
28. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П. Гімнастика : навч. посіб. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.
29. Марченко А. І. Комплекс профілактично-коригувальних вправ гімнастики для попередження сколіозу у підлітків. Одеса, 2023. 250 с.

30. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://surl.it/zcvnjp>
31. Москаленко Н.В. Фізичне виховання школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.
32. Назаренко В. М. Індивідуалізація програм корекційної гімнастики в загальноосвітньому закладі. Вінниця, 2023. 38 с.
33. Назарчук Т. Л. Контроль постави й фізичної підготовленості через гімнастичні тестові програми. Полтава, 2024. 270 с.
34. Нестерова С., Скірка І.-Е. Комплексне використання засобів фізичної терапії в реабілітації дітей шкільного віку з порушеннями постави. Physical culture sports and health of the nation. 2024. № 17 (36) С. 380–388.
35. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.
36. Огнистий А. В., Власюк Р. А. Основні засоби гімнастики : навч.-метод. посібник. Тернопіль «ТАЙП», 2015. 241 с.
37. Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.- метод. посіб. / О. К. Корносенко. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. 190 с.
38. Петренко Л. І. Гімнастичні комплекси для розвитку м'язового корсету та правильної постави в учнів основної школи. Львів, 2024. 254 с.
39. Позняков І. (2024). Профілактика порушень постави учнів середніх класів під час змішаної форми організації навчання IV Всеукраїнська Наук.-практ. конф-ція «Фізична культура і спорт. Виклики Сучасності» 3б. наук. праць. С. 70–78. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14025907>
40. Пономаренко І. С. Гімнастика й акробатика в профілактиці деформацій хребта підлітків. Київ, 2024. 268 с.
41. Савченко Ю. Л. Гімнастичні вправи з елементами кінезіології для підвищення фізичної підготовленості учнів основної школи. Суми, 2024. 55 с.

42. Савчук М. П. Гімнастичні вправи з диханням для корекції постави у дівчаток 10–12 років. Житомир, 2024. 152 с.
43. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. К. 2010. (1). С. 33–37.
44. Сутула В. О., Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : навч.-метод. посіб. Х. : ХДАФК, 2015. 108 с.
45. Фединяк Н. В., Ковальчук Л. Корекція постави школярів середнього шкільного віку з використанням прикладної кінезіології. Науковий часопис УДПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. С. 157–168.
46. Фединяк Н. Використання мануального м'язового тестування у програмі корекції постави школярів середнього шкільного віку: посібник. Вид-во УДУ ім. Драгоманова, 2025. 147 с.
47. Фізична культура 6 – 9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. 2022. URL : <https://surl.li/ubriks>
48. Хоменко І. М., Радченко А. Є. Фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення. Зб. наук. праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених. Черкаси, 2022. С. 41–45.
49. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
50. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004 . 248 с.
51. Яковенко С. О. Вплив гімнастичних навантажень на розвиток м'язової витривалості та постави у школярів. Житомир, 2024. 74 с.
52. Яремчук Н. О. Профілактично-корекційний комплекс гімнастики проти сколіозу в учнів середньої школи. Одеса, 2023. 360 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики Шпрегеля–Киппенського*Теоретичне обґрунтування*

Методика Шпрегеля–Киппенського (Shephard–Kippenberger) — це стандартизований спосіб клініко-візуального та антропометричного обстеження хребта і показників постави у дітей та підлітків. Метод широко використовується у фізичній реабілітації, ортопедії та педагогіці фізичного виховання для раннього виявлення функціональних та початкових структурних порушень постави.

Основна особливість методики — комплексність огляду: оцінюється положення голови, плечового поясу, лопаток, хребта у фронтальній та сагітальній площинах, пропорційність тіла, форма грудної клітки, стан стоп, наявність асиметрій та компенсаторних викривлень.

Методика базується на принципах:

- симетричності тіла відносно умовної вертикальної осі;
- узгодженості функціонального стану опорно-рухового апарату;
- взаємозв'язку положення тілесних сегментів;
- аналізу статико-динамічної рівноваги.
- Методика використовується для:
- виявлення видів постави та ступеня її порушень;
- ранньої діагностики сколіозу та кіфотичних/лордотичних деформацій;
- об'єктивізації результатів корекційних програм;
- моніторингу фізичного розвитку учнів.

Мета методики

Визначити стан постави дитини / підлітка шляхом оцінювання: симетрії тулуба; положення голови; рівня плечового поясу; розташування лопаток; вигинів хребта; тазового балансу.

Обладнання

- вимірювальна лінійка або сантиметр;
- схил (плумб-лінія);
- маркер для анатомічних точок;
- сантиметрова стрічка;
- гониометр або кутомір (за потреби);
- освітлення та фон для огляду.

Алгоритм проведення обстеження (покроково)

Підготовка до обстеження

- дитина роздягнена до спортивного одягу;
- стоїть босоніж;
- стопи на ширині плечей, руки вздовж тулуба;
- тіло максимально розслаблене, «природна постава».

Візуальний огляд у фронтальній площині (спереду і ззаду)

Оцінюють: положення голови (рівне / нахилене / висунуте вперед); лінію плечей (симетрична / одне плече вище); положення лопаток (прилягають / відстовбурчені / асиметричні); трикутники талії (симетричні / різної ширини); хребет (пряма лінія / бічні відхилення); таз (горизонтальний / наявність перекосу).

Огляд у сагітальній площині (з боку)

Визначають: положення голови (передній винос); вигини хребта: шийний лордоз, грудний кіфоз, поперековий лордоз; положення плечей (округленість); форма живота (виступаючий / втягнутий); положення таза: (нейтральне / передній нахил / задній нахил)

Антропометричні вимірювання за методикою

Відстань виступання лопаток від хребта: норма — 6–8 мм, ↑ більше 10–12 мм = крилоподібні лопатки

Висота плечей: різниця > 1 см = порушення симетрії

Лінія остей клубових кісток: відхилення > 0,5 см = перекіс таза

Висота трикутників талії: асиметрія > 1 см = ознака сколіотичної деформації

Глибина лордозу: збільшення — лордотична постава

Глибина кіфозу: посилення — кіфотична постава

Критерії оцінювання за методикою

Типові виявлені порушення, що фіксуються у протоколі:

- порушення положення голови (висування вперед);
- округлі плечі;
- асиметрія плечового поясу;
- асиметрія лопаток;
- сколіотична постава;
- кіфотична постава;
- лордотична постава;
- нормальна постава.

Таблиця оцінювання стану постави за методикою

Шпрегеля–Киппенського

(оцінка показників постави)

Показник	Норма	Помірне відхилення	Виразене відхилення
Положення голови	по центру	легкий нахил/висування	суттєве висування, нахил
Плечі	симетричні	різниця ≤ 1 см	різниця > 1 см
Лопатки	симетричні, прилягають	одна дещо виступає	крилоподібні лопатки
Трикутники талії	однакові	відхилення 0,5–1 см	відхилення > 1 см
Лінія хребта	рівна	незначне відхилення	S- чи C-подібна деформація
Вигини хребта	фізіологічні	помірно посилені	різко посилені, патологічні
Таз	горизонтальний	перекіс $\leq 0,5$ см	перекіс $> 0,5$ см

Оформлення результатів

Результати записують у протокол у вигляді:

«Норма постави»

«Порушення положення голови»

«Округлі плечі»

«Асиметрія лопаток»

«Сколіотична постава»

«Посилений грудний кіфоз»

«Посилений поперековий лордоз»

Переваги методики

- неінвазивна швидка (5–7 хвилин на учня);
- інформативна;
- дозволяє раннє виявлення порушень постави;
- підходить для масових шкільних оглядів.

Додаток Б**Проба «Стіна» (тест на правильність постави)**

Мета: визначити, наскільки дитина здатна прийняти фізіологічне положення тіла.

Алгоритм проведення:

Обстежуваний стає спиною до стіни. Торкається стіни: потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами.

Проміжки між стіною і спиною вимірюють пальпаторно або лінійкою.

Норма:

- відстань у попереку – 3–5 см;
- потилиця торкається стіни без напруження;
- живіт підтягнутий.

Оцінювання:

- неможливість торкатися стіни потилицею – кругла спина, кіфоз;
- надмірний прогин у попереку – лордоз;
- одна лопатка віддалена від стіни –асиметрія.

ДодатокВ**Проба «Лінія вниз» (тест вертикальної осі)**

Мета: визначити відповідність положення частин тіла вертикальній осі.

Алгоритм проведення: Перед обстежуваним вивішують схил (нитка з тягарем).

Дитина стає прямо перед схилом.

Оцінюють, як вертикальна лінія проходить через анатомічні орієнтири:

- тім'я,
- зовнішній слуховий прохід,
- центр плечового суглоба,
- великий вертлюг,
- колінний суглоб,
- гомілково-ступневий суглоб.

Норма:

- Схил проходить через усі орієнтири.
- Порушення:
 - голова вперед – порушення шийного балансу;
 - плечі вперед – круглі плечі;
 - таз зміщений – порушення центру ваги;
 - коліна перед лінією – зниження стабільності.