

УДК 796

Терчиєв Т.Н.¹, Шуба Л. В.², Шуба В. В.³

¹ студ. гр. УФКС-118 НУЗП

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц. Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Актуальність дослідження. Сьогодення диктують нові вимоги до сучасного життя. Пандемія COVID-19 вимушує навчатись дистанційно. Враховуючи, що дитина постійно навчається за комп'ютером, починає змінюватись постава, яка негативно впливає на нормальне функціонування рухового апарату та внутрішніх органів. Особливе цей вплив спостерігається у дітей початкової школи. Як відмічають вчені О. Власюк, Б. Шиян та Л. Шуба, J. Best, M. Schmidt, F. Egger, V. Benzing, K. Jäger, A. Conzelmann, C. Roebbers, C. Pesce – молодший шкільний вік це відповідальний період у розвитку дитини, коли формується характер, розширюється світогляд, закладається фундамент здоров'я на подальше життя. У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання вправ формування правильної постави під час дистанційного навчання для дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – експериментально перевірити методику використання вправ формування правильної постави у дітей початкової школи під час дистанційного навчання.

Матеріали та методи. У експерименті брали участь 71 хлопчик 7-8 років (експериментальна група – 36, контрольна група – 35), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Запорізький колегіум «Елінт» м. Запоріжжя. Для визначення стану постави у експериментальній групі ми використовували візуальний метод і метод вимірів. При зовнішньому огляді перевірялася висота розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток і відставання їх від грудної клітини, форма просвітів, утворених внутрішніми поверхнями рук і тулуба. У нашому дослідженню для оцінки правильної постави ми ключову роль відводили розрахуванню плечового індексу (вимірювалися ширина плечей і плечові дуги). Вимірювання проводилось кожен місяць. Цей тест був обраний щоб батьки самі могли знімати та фіксувати показники власної дитини, враховуючи не стандартну ситуацію у країні (березень-травень 2020 року – дистанційне

навчання та обмежене спілкування). І також для того, щоб звернути увагу на позитивність використання простих але ефективних вправ для формування правильної постави. Також ми обчислювали масо-зростовий індекс Кетле (ІК), за допомогою якого оцінювали рівень фізичного розвитку дітей.

Основні результати. Розроблена методика складалась із чотирьох комплексів, які проводились у ігровій формі під улюблену музику дитини і змінювались кожні три тижні. Також ми підготували теоретичну частину, де розповідали цікаві факти відносно кожної вправи. Це сприяло стимуляції мотивації та уваги учнів під час виконання вправ. Нами було запропоновано виконувати комплекси кожен день тижня для того щоб це стало позитивною звичкою, яка сприятиме якісному життю. Аналізуючи отримані дані експериментальної та контрольної груп відповідно: март – 90,2% та 90,3%; квітень – 93,6% та 91,1%; травень – 95,8% та 91,2% відмічаємо, що вони відповідають нормі за показникам «правильної» постави (норма 90-100 % значень плечового індексу), але експериментальна група значно покращила результат, що сприятиме більш якісній роботі рухового апарату та внутрішніх органів. Аналіз даних масо-ростового індексу Кетле дозволив виявити, що до експерименту всі групи мали низький рівень цього показника. Після експерименту дані індексу підвищилися до середнього, як у експериментальній і так у контрольній, відповідно: 16,72 % та 8,51 %. Але у експериментальній групі показники були вищими завдяки використанню розробленої методики.

Висновки. Установлена проблемність досліджуваного питання дозволила розробити методику формування правильної постави у дітей початкової школи під час дистанційного навчання. Аналізуючи вище наведені показники, відмічаємо, що розроблена методика дійсно має позитивний характер, легка у застосуванні та може використовуватися всіма представниками соціума.