

**Ю. Ю. Хильчук** – студент I курсу інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Н. А. Деделюк** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки

## Корекція фізичного стану дівчат старшого шкільного віку

*Роботу виконано на кафедрі теорії та методики фізичного виховання ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті обґрунтовано доцільність використання програми корекції функціональних порушень постави дівчат старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання; узагальнено науково-практичний досвід використання корекційної роботи в процесі фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку; доведено ефективність поділу дівчат на групи для корекції.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні якості, старший шкільний вік, корекція, контроль, експеримент, дослідження.

**Хильчук Ю. Ю., Деделюк Н. А. Коррекция физического состояния девушек старшего школьного возраста.** В статье обосновывается целесообразность использования программ коррекции функциональных нарушений осанки девушек старшего школьного возраста в процессе физического воспитания; обобщается научно-практический опыт использования коррекционной работы в процессе физического воспитания девушек старшего школьного возраста; доказываются эффективность распределения девушек на группы для коррекции.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физические качества, школа, программа, коррекция, контроль, эксперимент, исследования.

**Hylchuk J. J., Dedelyuk N. A. Correction of Physical Condition Among High School-age Girls.** The authors substantiate the expediency of using software correction of functional disorders of older school-age girls posture during physical education. The scientific and practical experience of using corrective work in physical education of older school-age girls are summarized, the efficiency of girls divisions into groups for the correction in the senior school age is also proved.

**Key words:** physical education, physical quality school program, correction, control, experiment, study.

### **Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.**

Нині студенти складають більшу частину інтелектуального потенціалу українського суспільства. Саме їм доведеться розв'язувати складні соціально-економічні та морально-етичні проблеми, які вже сьогодні хвилюють громадськість (Т. Круцевич, А. Нестеренко, 2004).

Упродовж останнього часу багато дослідників зверталось до проблеми вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять із дівчатами старшого шкільного віку. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, яка стосується цієї проблеми, показав, що сьогодні доведено доцільність використання засобів і методів керування фізичною підготовкою дівчат старшого шкільного віку (Н. І. Фалькова, 2002; О. Ю. Фанигіна, 2004; С. В. Халайджі, 2006; А. П. Кривенко, 2007); запропоновано методи контролю фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дівчат (Н. М. Баламутова, В. В. Брусниць, В. М. Положний, 2006). На основі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я дівчат старшого віку Л. П. Долженко (2007) запропоновано новий підхід до поділу їх на групи для занять фізичним вихованням. Водночас функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) – зміни постави в сагітальній площині зі збільшенням або зменшенням фізіологічних вигинів хребетного стовпа, сколіотична постава, порушення опорно-рухового апарату в дівчат старшого шкільного віку найчастіше й сьогодні поза увагою фахівців.

**Мета** статті – обґрунтувати доцільність застосування програми корекції функціональних порушень постави дівчат старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

### **Завдання** дослідження:

– узагальнити науково-практичний досвід використання корекційної роботи в процесі фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку;

– довести ефективність поділу дівчат на групи для корекції в старшому шкільному віці.

Для розв'язання поставлених завдань використовували такі *методи*: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні спостереження й тестування; експерименти з використанням комплексу методів – антропометрії, аналізу фізичних якостей; математично-статистичний.

**Експериментальна база дослідження** – дівчата 8-х класів старшого шкільного віку ЗОШ № 3 (всього 15 осіб) та гімназії № 21 м. Луцька (всього 15 осіб). Усього експериментальним дослідженням було охоплено 30 осіб.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Участь в експерименті брали діти (30 чоловік) зі сутулістю, яка найбільш поширена серед порушень постави школярів.

В експериментальну групу ввійшло 15 дітей гімназії № 21 імені Михайла Кравчука м. Луцька, які мали відхилення постави (6 учнів) і які не мали відхилення й не відрізнялися своїм фізичним станом від дітей контрольної групи (9 учнів).

У контрольну групу ввійшло 15 дітей ЗОШ № 3 м. Луцька, які теж мали відхилення постави (5 учнів) і 10 учнів, які не мали відхилення постави й не відрізнялися своїм фізичним станом від дітей експериментальної групи. У всіх дітей на початку експерименту було відзначено такі фізичні якості, як гнучкість, спритність, сила.

До початку педагогічного експерименту (рис. 1) між дівчатами контрольної та експериментальної груп за віком із переважної більшості окремих показників фізичного стану та загальним показником фізичного стану та його оцінкою достовірних відмінностей не відзначено.

У процесі експерименту учителі фізичної культури гімназії № 21 імені Михайла Кравчука дітей експериментальної групи поділили умовно на такі підгрупи: спеціальну; підготовчу; розвивальну; підтримувальну; спортивну.

Відповідно до кожної із цих груп визначили режими занять цього контингенту тими видами фізичної діяльності, які сприяють їхньому оздоровленню.

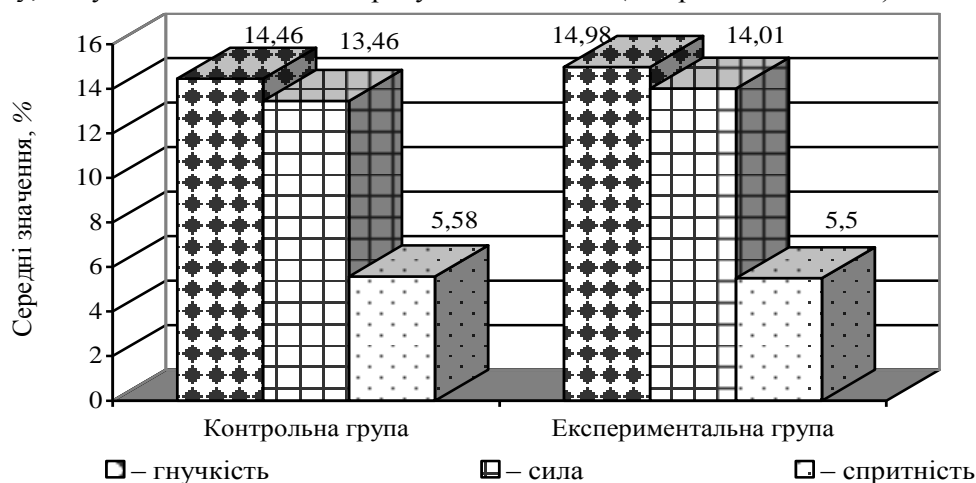
Режими різняться спрямованістю, використанням домінуючих засобів, інтенсивністю та тривалістю навантажень, інтервалів відпочинку.

У спеціальній підгрупі планувалася робота з корекції основних відхилень; використовувалися дихальні й релаксаційні вправи (індивідуальні та мікрогрупові); при цьому навантаження дітей мало бути в межах 50 % від загального часу; 30–40 хв занять тричі на тиждень.

Підготовча підгрупа вимагала доведення кондиції фізичної підготовленості дітей до середнього рівня (дихальної гімнастики, релаксаційних вправ, вправ оздоровчих систем, оздоровчого бігу та ходьби, рухових ігор); відводилося 50–60 % від загального часу; рівномірний розподіл навантаження впродовж дня; за інтенсивністю давалося навантаження 1 год тричі на тиждень.

Розвивальна підгрупа. Діяльність у ній спрямована на підвищення показників фізичного стану до рівня «вище середнього»; пріоритетними напрямками стали плавання, загальнорозвивальні вправи, рухливі та спортивні ігри, тренувально-оздоровчі підходи; інтенсивність занять займала 60–70 % від можливого максимуму; причому заняття тривали півтори години 3–4 рази на тиждень.

Підтримувальна підгрупа. Соціально-педагогічна робота із цією підгрупою дала змогу підтримувати фізичний стан дітей на рівні «вище середнього» й «високому», віддавалася перевага таким видам фізичного вдосконалення, як плавання, ігри, елементи допустимих видів спорту, фізичні тренінги, ускладнені змагання тощо; оптимальна інтенсивність навантаження становила 70–80 % від максимуму; допускалися двогодинні тренувальні заняття (3–4 рази на тиждень).



**Рис. 1.** Порівняльна характеристика фізичних якостей дітей контрольної й експериментальної груп на початку педагогічного експерименту

Спортивна підгрупа потребувала вдосконалення дитини у вибраному виді спорту; порівняно з пріоритетами попередньої групи (підтримувальної) систематично застосовувалися ще тренування і змагання з різних видів рухової активності, не виключаючи й спортивні та розважальні ігри; навантаження допускалося до 80–90 % від максимуму; робота з удосконалення фізичного стану дітей цієї підгрупи проводилася переважно за розкладом спортивних секцій, груп і могла займати 2–3 години.

Зміст занять в експериментальній групі складали комплекси спеціальних вправ: оздоровче плавання, вправи на корекцію сутулої постави, вправи на відчуття правильної постави, загальнозміцнювальні вправи, що належать до п'яти підгруп.

У дівчат контрольної групи зафіксовані незначні позитивні зміни в рівні розвитку гнучкості. Тенденцію до покращення відзначено також у розвитку швидкісної витривалості. Водночас збільшилася маса тіла (дані медичної сестри ЗОШ) і напруженість роботи серця в стані спокою, що засвідчує негативні зміни у фізичному стані. Достовірно погіршилася також сила. Це опосередковано засвідчує, що зростання маси тіла зумовлене зростанням питомої ваги жирової тканини. Дослідження підтверджують дані фахівців щодо низької ефективності традиційних програм із фізичного виховання під час розв'язання завдань зміцнення здоров'я дівчат старшого шкільного віку та покращення їхнього фізичного стану.

У дівчат старшого шкільного віку ЕГ за час експерименту відбулися більш виражені зміни. Майже всі компоненти фізичного стану (3 із 3-х) покращилися з високим ступенем достовірності. Відзначено також тенденцію до зменшення маси тіла (дані медичної сестри гімназії), що в поєднанні зі значним зростанням показників сили, спритності засвідчує зростання питомої ваги м'язів у структурі тіла та зростання їх функціональних можливостей.

Позитивні зміни у всіх компонентах фізичного стану сприяли значному зростанню за допомогою занять плаванням (гімназія № 21 імені М. Кравчука м. Луцька має плавальний басейн). В експериментальній групі заняття лікувальним плаванням проводилися двічі на тиждень по 45 хв кожне. Вправи виконувалися на неглибокому місці басейну. Всі діти, згідно зі шкільною програмою, володіли навичками плавання брас на грудях та спині.

Основним способом плавання під час лікування сколіозу є брас на грудях із подовженою фазою ковзання, під час якої хребет максимально витягується, а м'язи тулуба статично напружені. При цьому плечовий пояс розміщується паралельно до поверхні води та перпендикулярно до руху, рухи ніг та рук симетричні, виконуються на водній площині. У цьому разі мінімальні можливості збільшення рухомості хребта й обертів корпусу та тазу, які вкрай небажані за сколіозу.

Добір плавальних вправ був зроблений з урахуванням ступеня сколіозу. При 1-му ступені сколіозу використовувалися тільки симетричні плавальні вправи: брас на грудях, ковзання з подовженою фазою, плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях.

У результаті експерименту середньогрупова оцінка фізичного стану із «середнього», на початку експерименту, зросла до «вищого за середній».

Зіставлення показників фізичного стану дівчат ЕГ та КГ після експерименту засвідчує переконливу перевагу перших.

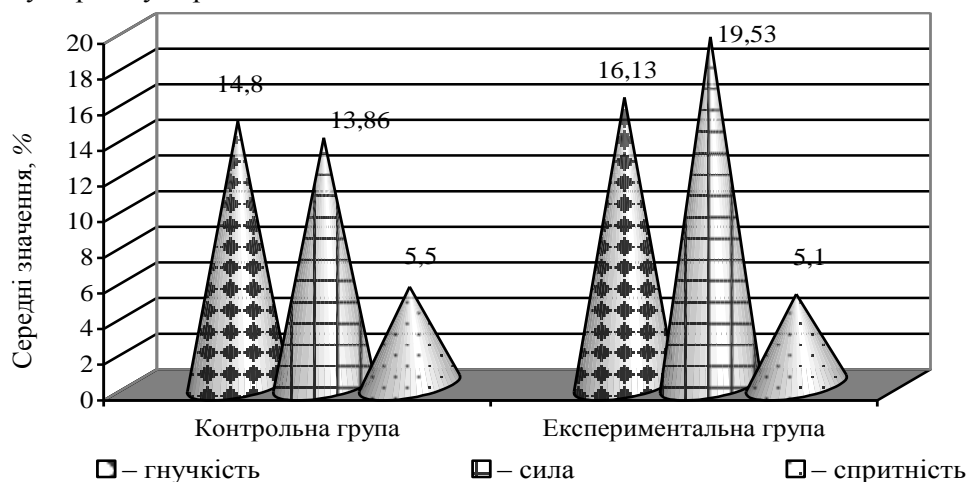


Рис. 2. Порівняльна характеристика фізичних якостей у дітей контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту

Отримані в результаті контрольних замірів показники засвідчили їх значні зміни у всіх групах формувальної вибірки учнів і тим самим ефективність розробленої нами експериментальної моделі фізкультурно-оздоровчої діяльності в сучасних гімназіях: позитивні зміни відзначено в респондентів усіх п'яти експериментальних груп: гнучкість – на 10,76 %; сила – на 13,94 %; спритність – на 9,27 %.

У контрольній групі зміни відбулися так: гнучкість – на 1,02 %; сила – на 1,02 %; спритність – на 1,01 %.

**Висновки.** Результати проведеного нами дослідження підтвердили висунуту гіпотезу й дали підставу сформулювати такі висновки:

1. Узагальнено науково-практичний досвід використання корекційної роботи у процесі фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку. Поняття *корекція* – це явище, коли людина стикається з обставинами, зміна яких потребує значних зусиль, і тому порушує певний баланс, коригує ситуацію, відмовляючися від розв'язання питання й аргументуючи для себе цю відмову. У разі зміни обставини людина використовує силові або маніпулятивні прийоми, за потреби посилюючи їх.

2. Доведено ефективність поділу дітей на підгрупи для корекції постави в старшому шкільному віці. У процесі експерименту учителі фізичної культури гімназії № 21 імені Михайла Кравчука м. Луцька дівчат умовно поділили на підгрупи: спеціальну; підготовчу; розвивальну; підтримувальну; спортивну. Позитивні зміни відзначено в респондентів усіх п'яти експериментальних підгруп (гнучкість – на 10,76 %; сила – на 13,94 %; спритність – на 9,27 %).

#### *Список використаної літератури*

1. Викторов Ф. В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека / Ф. В. Викторов // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – №1. – С. 26–28.
2. Гумен В. П. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. П. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – 2003. – Т. 2. – С. 303–306.
3. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с.
4. Дудорова Л. Ю. Соціально-педагогічні аспекти організації здорового способу життя студентської молоді / Л. Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 8. – С. 24–30.
5. Шлемин А. М. Один из эффективных методов / А. М. Шлемин // Физ. культура в шк. – 1981. – № 11. – С. 27–29.

Адреса для листування:  
43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
21.09.2011 р.