

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

### **«СИСТЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ СТАТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ»**

Виконала: здобувач вищої освіти  
групи фк22М заочного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми «Середня освіта.  
Фізична культура»  
Синяговська Тетяна Миколаївна

Керівник: Христова Т.Є.,  
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,  
кандидат педагогічних наук, заступник  
директора з навчально-виховної роботи  
Мелітопольської гімназії № 22  
Мелітопольської міської ради  
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Синяговської Тетяни Миколаївни**

на тему: «СИСТЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ СТАТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ»

Використання сучасних методик фізичного виховання старшокласників спеціальних медичних груп при сколіозі сприяє покращенню здоров'я молоді.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання старшокласниць спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів в умовах закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження – обґрунтувати методику використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у процесі фізичного виховання.

Експеримент проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Дніпровського ліцею № 81 Дніпровської міської ради. У дослідженні брали участь 20 дівчат віком 16-17 років зі сколіозом II або III ступеня, які за станом здоров'я були віднесені спеціальної медичної групи. Всі старшокласниці були розділені на дві групи (по 10 дівчат у кожній): основну групу та групу порівняння. Основна група займалася за розробленою методикою з використанням вправ калланетики для розвитку рухових навичок у старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у процесі фізичного виховання, а група порівняння – за традиційною програмою фізичного виховання у спеціальних медичних групах для школярів з таким діагнозом.

Аналіз експериментальних даних показав, що під впливом розробленої методики найбільший приріст відбувався за показниками функціональних можливостей опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості у старшокласниць основної групи: плечовий індекс (6,97%,  $p < 0,001$ ), тести на нахил хребта вперед (62,2%,  $p < 0,001$ ), нахил хребта назад (49,9%,  $p < 0,001$ ), на визначення сили м'язів спини (47%,  $p < 0,001$ ) та черевного пресу (42,7%,  $p < 0,001$ ), в дослідженні бічної рухливості (62,6%,  $p < 0,001$ ), силових здібностей у тестах “Підйом у сід” (26,5%,  $p < 0,001$ ), “Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” (37,5%,  $p < 0,001$ ), “Підйом тулуба з положення лежачи на животі” (49,6%,  $p < 0,001$ ). В основній групі зріс рівень працездатності за індексом Руф'є (26,5%,  $p < 0,001$ ) та покращився індекс фізичного стану (30,77%,  $p < 0,001$ ), фіксувалася корекція сколіотичної деформації в межах 34,7% (6,7°).

**Ключові слова:** фізичне виховання, калланетика, спеціальна медична група, сколіоз, діти старшого шкільного віку

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Syniahovska Tetiana**

on the topic: «SYSTEMATIC USE OF COMPLEX STATIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL AGE GIRLS WITH SCOLIOSIS»

The use of modern methods of physical education of high school students of special medical groups for scoliosis helps to improve the health of young people.

The object of research is the physical education of high school students of the special medical group with scoliosis of II-III degrees in the conditions of a general educational institution.

The purpose of the study is to substantiate the method of using callanetics exercises for the development of motor skills in high school students with scoliosis of II - III degrees in the process of physical education.

The experiment was conducted in the 2022-2023 academic year on the basis of Dnipro Lyceum № 81 of the Dnipro City Council. The study involved 20 girls aged 16-17 years with scoliosis of II or III degree, who were assigned to a special medical group for health reasons. All high school students were divided into two groups (10 girls each): the main group and the comparison group. The main group was engaged in the developed methodology using callanetics exercises for the development of motor skills in high school students with scoliosis II-III degrees in the process of physical education, and the comparison group - in the traditional program of physical education in special medical groups for students with this diagnosis.

Analysis of experimental data showed that under the influence of the developed method the largest increase occurred in terms of musculoskeletal function and physical fitness in high school students of the main group: shoulder index (6,97%,  $p < 0,001$ ), tests for the tilt of the spine forward (62,2%,  $p < 0,001$ ), tilt the spine back (49,9%,  $p < 0,001$ ), to determine the strength of the back muscles (47%,  $p < 0,001$ ) and abdominal press (42,7%,  $p < 0,001$ ), in the study of lateral mobility (62,6%,  $p < 0,001$ ), strength abilities in the tests «Lifting in the seat» (26,5%,  $p < 0,001$ ), «Flexion-extension of the arms at rest lying on the floor» (37,5%,  $p < 0,001$ ), «Lifting the torso from a supine position» (49,6%,  $p < 0,001$ ). In the main group, the level of efficiency according to the Ruffier index increased (26,5%,  $p < 0,001$ ) and the index of physical condition improved (30,77%,  $p < 0,001$ ), the correction of scoliotic deformity was recorded within 34,7% (6,7°).

**Key words:** physical education, callanetics, special medical group, scoliosis, children of high school age.

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Синяговської Тетяни Миколаївни**

на тему: «СИСТЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ СТАТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ»

Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків; викладена на 100 сторінках машинописного тексту, з них 75 сторінок основного тексту. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 2 таблицях та 17 рисунках. Список використаних джерел включає 71 бібліографічне посилання.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Використання сучасних методик фізичного виховання старшокласників спеціальних медичних груп при сколіозі сприяє покращенню здоров'я молоді. Сьогодні перед фахівцями галузі фізичної культури та спорту гостро постало питання різкого зростання кількості старшокласників, які за станом здоров'я зараховані до спеціальних медичних груп. Однією з причин відхилень у стані здоров'я і виникнення патологічних процесів, що супроводжуються зниженою працездатністю, є порушення постави.

Постава – інтегральний показник стану здоров'я, тому навіть незначні функціональні порушення можуть спричинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, зокрема сколіоз, що матиме складні наслідки для здоров'я молоді. Сучасний стан фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності учнівської молоді як однієї з причин різних відхилень в опорно-руховому апараті школярів. Крім того, предметом постійної дискусії залишається питання про характер і ступінь участі м'язової системи в прогресуванні цих порушень. Низка авторів надають м'язовому апарату провідного значення.

Останнім часом чимало фахівців досліджували шляхи оптимізації фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. У наукових працях, які стосуються організації занять фізичною культурою зі старшокласниками спеціальних медичних груп, висвітлені засоби та методи вирішення пріоритетних завдань освітнього процесу, зокрема переведення школярів до основної медичної групи. Серед наукових робіт, присвячених проблемам фізичного виховання старшокласників спеціальних медичних груп, варто виділити дослідження таких науковців, як О.З. Блавт (2012), М.М. Гасимова

(2014), В.М. Корягін (2013), О.В. Ханікянц (2011), котрі висвітлюють значення та методику розвитку рухових навичок. Проте дуже мало наукових праць, у яких були б розкриті властивості розвитку рухових навичок у школярів зі сколіозом як успішної передумови досягнення максимального оздоровчого ефекту у процесі фізичного виховання. Ряд авторів вивчали особливості організації фізичного виховання при сколіозі у старшокласників спеціальних медичних груп із застосуванням сучасних засобів та методів. Деякі дослідники наголошують на доцільності застосування вправ силового характеру, стретчингу, фітнесу, пілатесу, аквааеробіки та йоги під час оздоровчих занять зі школярами спеціального відділення. Проте, в умовах погіршення стану здоров'я молоді існує потреба подальшого пошуку ефективних методик фізичного виховання, що сприятимуть розв'язанню цієї проблеми.

Зокрема, А. Vozhkova (2012) і В.Б. Моторін (2011) указують на низку позитивних функціональних та адаптаційних змін в організмі старшокласниць, які свідчать про оздоровчий і тренувальний ефект застосування калланетики в системі занять фізичною культурою. С. Герасименко (2012), Н.А. Дакал (2014), Н.М. Куліш (2001), J. Eider (2003) також обґрунтовують доцільність використання комплексів вправ із калланетики для підвищення ефективності занять фізичною культурою зі старшокласниками, що мають різний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Хоча у практиці фізичного виховання не знайшли наукового підтвердження організаційно-методичні основи розвитку рухових навичок старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів шляхом застосування калланетики під час занять із фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Актуальність цієї проблеми та потреба її детального вивчення зумовили вибір теми наукового дослідження.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання старшокласниць спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів в умовах закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика розвитку рухових навичок старшокласниць спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів.

Мета дослідження – обґрунтувати методику використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у процесі фізичного виховання.

Виходячи з мети були визначені такі завдання дослідження:

- проаналізувати науково-методичну літературу щодо організаційно-методичних особливостей фізичного виховання в спеціальних медичних групах закладів загальної середньої освіти;
- розробити й упровадити в освітній процес із фізичної культури спеціальних медичних груп методику використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів;
- експериментально перевірити ефективність методики розвитку рухових навичок у дівчат старшого шкільного віку зі сколіозом II–III ступенів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у наступному:

- вперше обґрунтовано й експериментально встановлено ефективність методики використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок

старшокласниць спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів на заняттях з фізичної культури;

- розширено дані щодо комплексної порівняльної оцінки морфо-функціонального розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості старшокласниць спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів;

- доповнено інформаційну базу даними, що характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнівської молоді;

- підтверджено обмежену ефективність впливу традиційної методики організації та проведення занять з фізичної культури в спеціальних медичних групах закладів загальної середньої освіти на організм школярів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання методики розвитку рухових навичок через застосування калланетики та курсу практичних занять із фізичного виховання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти для підвищення його ефективності й оптимізації функціонального стану старшокласниць спеціальної медичної групи.

Отримані результати та їх науковий аналіз відіграють важливу роль у розробці нових програм з фізичної культури й важливі в педагогічній практиці для формування глибоких знань про здоров'я учнівської молоді.

Результати наукової роботи можна використовувати при викладанні таких освітніх компонентів: «Фізична реабілітація» (розділ «Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату»); «Лікувальна фізична культура» (розділ «Кінезотерапія при сколіозах»); «Фізичне виховання з учнями спеціальної медичної групи» (розділ «Фізичне виховання при захворюваннях опорно-рухової системи»); «Адаптивна фізична культура» (розділ «Адаптивна фізична культура при захворюваннях опорно-рухового апарату»), а також в науковій роботі для дослідження ефективності сучасних підходів до фізичної реабілітації клієнтів з наслідками сколіозів на основі використання комплексних оздоровчо-реабілітаційних програм нормалізації фізіологічного статусу провідних систем організму людини; визначення основних медико-статистичних закономірностей захворюваності населення України на сколіотичні вади хребта; наукового обґрунтування складових комплексних оздоровчих програм для клієнтів цієї нозології.

У першому розділі «Теоретико-методичні засади фізичного виховання старшокласників спеціальних медичних груп» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел наведено загальну характеристику процесу фізичного виховання в спеціальних медичних групах; обґрунтовано поняття сколіотичної деформації, причини й механізми розвитку, клінічну картину та діагностику; розкрито специфіку застосування гімнастичних вправ у процесі занять фізичною культурою при сколіозі зі старшокласниками спеціальних медичних груп.

Сколіоз – надзвичайно складна медична й соціальна проблема, увага до якої не знижується протягом багатьох років. Це важке прогресуюче захворювання хребетного стовпа, що характеризується бічним викривленням і трією хребців навколо вертикальної осі. Несвоєчасна діагностика істинного сколіозу провокує пізній початок його лікування та стійкі зміни, що важко піддаються корекції.

Виражені форми сколіозу (II–III ступені) зумовлюють важкі морфо-функціональні порушення основних систем організму, зокрема дихальної та серцево-судинної; викликають патологічні зміни функції зовнішнього дихання й гемодинаміки. Сколіотична деформація хребта з початковою дугою більше 10° прогресує в понад 10% випадків, досягаючи критичних величин.

Включення в освітній процес вправ для корекції постави – пріоритетне завдання викладачів, які проводять заняття в спеціальних медичних групах при сколіозі в старшокласників. Особливого значення набуває роз'яснювальна робота серед молоді про корисне значення виконання коригувальних вправ для зміцнення їхнього здоров'я й досягнення такого стану хребта, його судинних, м'язових і сполучних структур, які б забезпечили стійку ремісію деформації. Дослідники відзначають позитивний вплив коригувальних вправ, кінезотерапії, елементів стретчингу, пілатесу, йоги та фітнесу на фізичний стан школярів спеціальних медичних груп. Однак існує гостра потреба дослідження нових технологій і методик, упровадження яких у процес фізичного виховання сприятиме розширенню діапазону засобів рухової активності учнівської молоді.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання поліпшення здоров'я старшокласниць із порушеннями опорно-рухового апарату та сколіозами зокрема, віднесених до спеціальної медичної групи, залишається недостатньо вивченим і вимагає комплексного підходу в його розробці. Особливого значення у роботі зі школярами спеціальних навчальних відділень набуває проблема розвитку рухових навичок та формування спеціальних здоров'язбережувальних знань. Рекомендації з раціоналізації рухового режиму при сколіозі II–III ступенів зводяться до використання мало інтенсивних форм рухової активності. Їх користь не викликає сумніву, проте сила їх розвивального впливу на важливі ланки організму людини виявляється недостатньою. У зв'язку з цим, набуває неабиякої актуальності дослідження застосування калланетики як засобу розвитку рухових навичок та оздоровлення старшокласниць спеціальної медичної групи зі сколіозом II–III ступенів.

У другому розділі «Методи й організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень; обґрунтовано організацію занять з фізичної культури в спеціальних медичних групах із застосуванням калланетики; охарактеризовано дизайн організації дослідження.

Для вирішення поставлених в роботі завдань використовували наступні методи теоретичних та емпіричних досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; клінічні методи (контент-аналіз медичних карток); опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; антропометрія (маса тіла, плечовий індекс, викривлення хребта); функціональні методи (рухливість хребта, сила м'язів спини, черевного преса, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, фізична працездатність, фізичний стан); тестування рухових здібностей; методи математичної статистики.

У процесі дослідження була розроблена методика використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у процесі занять фізичною культурою. Основними засобами педагогічного впливу стали комплекси вправ калланетики. Загальнопедагогічні

принципи та методи навчання, форми та засоби фізичного виховання розглянуто як структурні компоненти використання калланетики у фізичному вихованні спеціальних медичних груп. У методиці проведення занять враховано рекомендації з організації уроків фізичної культури в спеціальній медичній групі, особливості індивідуального розвитку старшокласниць, важкість перебігу захворювання.

Експериментальне дослідження проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Дніпровського ліцею № 81 Дніпровської міської ради. У дослідженні брали участь 20 дівчат віком 16-17 років зі сколіозом II або III ступеня, які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи. Всі старшокласниці були розділені на дві групи (по 10 дівчат у кожній): основну групу та групу порівняння. Основна група займалася за розробленою методикою з використанням вправ калланетики для розвитку рухових навичок старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у процесі фізичного виховання, а група порівняння – за традиційної програмою з фізичної культури для дітей спеціальної медичної групи цієї нозології.

У третьому розділі «Ефективність використання калланетики для дівчат старшого шкільного віку зі сколіозом» проаналізовано здоров'язбережувальні знання в структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць спеціальних медичних груп зі сколіозом II–III ступенів та узагальнено динаміку показників фізичного стану старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів.

В результаті комплексної оцінки здоров'язбережувальних знань старшокласниць основної групи, встановили, що проведення навчальних бесід з питань наявних патологій та способів оздоровлення є ефективним засобом покращення освіченості учнівської молоді. Формування систематизованих знань – суттєвий фактор комплексного впливу в роботі зі школярами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

Вивчення фізичного розвитку старшокласниць зі сколіозом за показниками зросту, маси тіла, плечового індексу, обводу грудної клітки в різні періоди проведення дослідження не виявило статистично значимої різниці між групами обстежених. Морфологічні ознаки змінювалися не суттєво під впливом калланетики. Позитивну динаміку реєстрували лише за абсолютними результатами плечового індексу в дівчат основної групи в межах 6,97%, що свідчить позитивний вплив запропонованої методики.

На основі аналізу стану хребта за рентгенологічними та спеціальними функціональними показниками, з'ясували, що в основній групі спостерігалися позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами: корекція сколіотичної деформації в межах 34,7%, функціональні можливості опорно-рухового апарату в усіх тестах зросли на понад 40%. У старшокласниць групи порівняння достовірно значимих змін показників цих тестів не зафіксовано.

Зафіксований позитивний вплив створеної методики на діяльність серцево-судинної системи дівчат основної групи. Під впливом занять калланетикою вихідне значення частоти серцевих скорочень, яке складало  $84,1 \pm 2,2$  уд·хв<sup>-1</sup>, по його закінченню знизилося до  $77,8 \pm 1,9$  уд·хв<sup>-1</sup> (на 7,9%). Подібна тенденція



відзначається за показниками артеріального тиску. Результати старшокласниць групи порівняння достовірно не змінилися або погіршилися.

Вивчення рухової підготовленості студенток, які на уроках фізичної культури дотримувалися змісту практичних занять, показало, що вони мали статистично значимо кращі показники динамічної сили м'язів верхніх кінцівок ( $p < 0,001$ ), м'язів-розгиначів спини ( $p < 0,001$ ) і м'язів черевного преса ( $p < 0,001$ ) відносно результатів групи порівняння. Підсумкове тестування не виявило достовірної різниці показників швидкості та витривалості в обох групах.

Кращі показники фізичної працездатності за індексом Руф'є виявлено в старшокласниць основної групи, де фіксували зміну її рівня із вихідного задовільного на середній у кінці експерименту ( $p < 0,001$ ). У групі порівняння достовірних змін індексу Руф'є не відзначали. Також за шкалою індексів фізичного стану реєстрували його зміну з "низького" до "середнього" рівня ( $p < 0,001$ ) у дівчат основної групи, у групі порівняння він погіршився на 5,5%.

На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання поліпшення здоров'я старшокласниць з порушеннями опорно-рухового апарату та сколіозами зокрема, віднесених до спеціальної медичної групи, залишається недостатньо вивченим і вимагає комплексного підходу в його розробці. Особливого значення у роботі зі школярами спеціальних навчальних відділень набуває проблема розвитку рухових навичок та формування спеціальних здоров'язбережувальних знань. Рекомендації з раціоналізації рухового режиму при сколіозі II–III ступенів зводяться до використання мало інтенсивних форм рухової активності. Їх користь не викликає сумніву, проте сила їх розвивального впливу на важливі ланки організму людини виявляється недостатньою. У зв'язку з цим, набуває актуальності дослідження застосування калланетики як засобу розвитку рухових навичок та оздоровлення старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів в межах спеціальної медичної групи.

2. У процесі дослідження була розроблена методика використання вправ калланетики для розвитку рухових навичок у старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у процесі занять фізичною культурою. Основними засобами педагогічного впливу стали комплекси вправ калланетики. Загальнопедагогічні принципи та методи навчання, форми та засоби фізичної культури розглянуто як структурні компоненти використання калланетики у фізичному вихованні спеціальних медичних груп. У методиці проведення занять враховано рекомендації з організації уроків фізичної культури в спеціальній медичній групі, особливості індивідуального розвитку старшокласниць і важкість перебігу захворювання. Останні визначали інтенсивність навантаження, характер і тривалість відпочинку під час занять. Крім того, впровадження методики передбачало виконання старшокласницями самостійних занять у домашніх умовах з дотриманням рекомендацій щодо раціональної організації режиму дня.

3. Оцінкою здоров'язбережувальних знань старшокласниць встановлено, що проведення навчальних бесід мало високий педагогічний вплив на поліпшення їхнього рівня освіченості й компетентності. Під впливом розробленої методики найбільший приріст відбувався за показниками

функціональних можливостей опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості у старшокласниць основної дослідної групи: у кількісному розрахунку плечового індексу (6,97%,  $p < 0,001$ ), у тестах на нахил хребта вперед (62,2%,  $p < 0,001$ ), нахил хребта назад (49,9%,  $p < 0,001$ ), на визначення сили м'язів спини (47,0%,  $p < 0,001$ ) та черевного пресу (42,7%,  $p < 0,001$ ), в дослідженні бічної рухливості (62,6%,  $p < 0,001$ ), силових здібностей у тестах “Підйом у сід” (26,5%,  $p < 0,001$ ), “Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” (37,5%,  $p < 0,001$ ), “Підйом тулуба з положення лежачи на животі” (49,6%,  $p < 0,001$ ). В основній групі зріс рівень працездатності за індексом Руф'є (26,5%,  $p < 0,001$ ) та покращився індекс фізичного стану (30,77%,  $p < 0,001$ ), фіксувалася корекція сколіотичної деформації в межах 34,7% (6,7°). У старшокласниць групи порівняння достовірних змін за згаданими показниками не було зафіксовано. Це загалом указує на розвиток рухових навичок та зростання рухових можливостей дівчат основної дослідної групи та доводить ефективність введення запропонованої методики використання калланетики в освітньому процесі для старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів у межах спеціальної медичної групи.

Проведені дослідження щодо комплексного вивчення ефективності застосування калланетики доводять доцільність її використання в освітньому процесі спеціальних медичних груп для розвитку рухових можливостей та істотного покращення фізичного здоров'я та параметричних показників, що характеризують фізичний стан старшокласниць. Апробація розробленої методики підтверджує статистично вірогідні її переваги порівняно з традиційною схемою організації занять фізичною культурою в спеціальних медичних групах закладів загальної середньої освіти.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	9
1.1. Загальна характеристика процесу фізичного виховання в спеціальних медичних групах.....	9
1.2. Поняття сколіотичної деформації. Причини й механізми розвитку, клінічна картина та діагностика.....	15
1.3. Застосування гімнастичних вправ у процесі занять фізичною культурою при сколіозі зі старшокласниками спеціальних медичних груп.....	24
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація занять з фізичної культури в спеціальних медичних групах із застосуванням калланетики.....	38
2.3. Організація дослідження .....	52
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КАЛЛАНЕТИКИ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ.....	55
3.1. Здоров'язбережувальні знання в структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць спеціальних медичних груп зі сколіозом II–III ступенів .....	55
3.2. Динаміка показників фізичного стану старшокласниць зі сколіозом II–III ступенів.....	60
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015916273

Дата перевірки:  
16.11.2023 22:28:47 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
16.11.2023 22:44:36 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Синяговська ТМ\_диплом\_ФК\_ЗФН

Кількість сторінок: 52 Кількість слів: 11163 Кількість символів: 86820 Розмір файлу: 1.02 MB ID файлу: 1015583806

## 8.99% Схожість

Найбільша схожість: 8.76% з Інтернет-джерелом (<https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Romanyuk-O.V.-dy..>)

8.86% Джерела з Інтернету

9

Сторінка 54

0.2% Джерела з Бібліотеки

2

Сторінка 54

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел