

of Theory and Methods of Primary Education Rivne State Humanitarian University.

Scientific interests: current problems of professional training of future primary school teachers in war conditions; the impact of socio-cultural changes on the pedagogical process in higher education: adaptation of scientific and methodological approaches to the individual needs of teachers.

TKACHUK Olga – Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Primary Education Rivne State Humanitarian University.

Scientific interests: problems of professional training of future primary school teachers in the context of innovative trends in art education, artistic communication in the content of art education of children and youth, the formation and development of personality.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2025 р.

Стаття прийнята до друку 10.03.2025 р.

УДК [373.3.016:001.895]:5

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-240-244

СОСІЮК Анна –

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії і методик початкової освіти

Рівненського державного гуманітарного університету

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5057-1430>

e-mail: Nyse4kaa@ukr.net

ЛІНГВОДИДАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТЕКСТОТВОРЧИХ УМІНЬ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДІЄСЛОВА

У статті розглянуто теоретико-практичні аспекти формування текстотворчих умінь та навичок здобувачів освіти як одного із важливих компонентів розвитку текстотворчої компетентності; проаналізовано педагогічні умови розвитку сукупності мовних знань школяра початкової ланки освіти; описано важливість застосування вправ мовного та мовленнєвого характеру, спрямованих на засвоєння знань щодо вивчення частин мов; доведено важливість методики формування текстотворчої компетентності через опрацювання мовного матеріалу морфологічного характеру; представлено результати теоретичного аналізу лінгводидактичних аспектів формування текстотворчих умінь учнів початкових класів; з'ясовано ключові чинники, що впливають на формування та розвиток текстотворчих умінь у процесі використання елементів опису дії у навчальних текстах; доведено важливість дієслова під час аналізу текстів та створення власних зв'язних висловлювань, як основного компоненту розвитку мовлення; визначено оптимальну систему відбору вправ, які сприяють підвищенню динаміки створення власних текстів залежно від стилю мовлення. Проведено предметний аналіз поняття «метод формування текстотворчих умінь» в сфері лінгводидактики. Констатовано, що означене поняття розглядається як спосіб взаємопов'язаної діяльності вчителя і здобувачів освіти, спрямованої на виконання інформаційно-змістових, граматико-стилістичних, структурно-композиційних та поведінково-рефлексійних мовно-мовленнєвих завдань на матеріалі вивчення дієслова. З використанням методу було доведено, що саме комплекс текстотворчих умінь істотно збагатить загальну лінгвістичну компетентність учня початкової школи. Виявлено, що основними підходами до формування текстотворчих умінь учнів у процесі вивчення дієслова є компетентністий, текстоцентричний, комунікативний та діяльнісний. Зроблено висновок, що науково доцільною для формування текстотворчих умінь учнів початкових класів у процесі навчання дієслова є традиційна класифікація методів в оптимальному поєднанні з інтерактивними методами навчання.

Ключові слова: метод; підхід; принцип; текст; текстотворення; текстотворчі уміння.

SOSIUK Anna –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Theory

and Methods of Primary Education

Rivne State Humanitarian University

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5057-1430>

e-mail: Nyse4kaa@ukr.net

LINGUODIDACTIC ASPECTS OF TEXT-FORMING SKILLS FORMATION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE VERB LEARNING PROCESS

The article examines the theoretical and practical aspects of the formation of text-creation skills and abilities of students as one of the important components of the development of text-creation competence; analyzes the pedagogical conditions for the development of the totality of language knowledge of a primary school student; describes the importance of using exercises of a linguistic and speech nature aimed at mastering knowledge of the study of parts of languages; the importance of the method of forming text-creation competence through the processing of morphological language material is proven; the results of the theoretical analysis of the linguodidactic aspects of the formation of text-creation skills of primary school students are presented; the key factors influencing the formation and development of text-creation skills in the process of using elements of action description in educational texts are identified; the importance of the verb in analyzing texts and creating one's own coherent statements as a main component of speech development has been proven; the optimal system for selecting exercises that contribute to increasing the dynamics of creating one's own texts depending on the style of speech has been determined. A substantive analysis of the concept of «method of forming text-creation skills» in the field of linguistic didactics has been conducted. It is stated that the above-mentioned concept is considered as a method of interconnected activity of the teacher and students, aimed at performing informational-content, grammatical-stylistic, structural-compositional and behavioral-reflective speech tasks on the material of verb study. Using the method, it was proven that it is the complex of text-creation skills that will significantly enrich the general linguistic competence of a primary school student. It was found that the main approaches to the formation of students' text-creation skills in the process of learning the

verb are competence-based, text-centric, communicative, and activity-based. It is concluded that the traditional classification of methods in optimal combination with interactive teaching methods is scientifically appropriate for the formation of text-creation skills of primary school students in the process of learning verbs.

Key words: *method; approach; principle; text; text creation; text-making skills.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Реформування освітнього процесу в умовах Нової української школи дає підстави для переосмислення освітньої парадигми формування успішного мовця, реалізацію партнерських відносин, що спрямовані на розвиток і саморозвиток учня, який володіє системою знань, розвиненими комунікативними та творчими здібностями, навичками текстотворення. На ці аспекти орієнтують Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття»)), Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Державний стандарт початкової загальної освіти, Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти [3; 4].

Проблема формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів тісно пов'язана з оволодінням лексико-граматичною структурою мовлення, комунікативно доцільним використанням мовних засобів у будь-якій мовленнєвій ситуації, умінням користуватися багатством української мови, правильно, точно й виразно висловлювати власні думки в процесі спілкування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання лінгвістичної природи тексту дала поштовх для таких вчених: І. Арнольд, Ш. Баллі, Ф. Бацевич, М. Бахтін, Е. Бенвеніст, А. Загнітко, І. Ковалик, І. Кочан та ін.. Проблему текстотворення в контексті мовленнєвого розвитку розглянуто в працях дослідників початкової та середньої (В. Бадер, З. Бакум, Н. Бібік, Л. Варзачька, М. Вашуленко, О. Глазова, Н. Голуб, О. Горошкіна, Н. Грона, С. Дубовик, В. Каліш, О. Караман, С. Караман, О. Копусь, К. Климова, О. Кучерук, Т. Маркотенко, С. Омельчук, М. Пен-тилюк, Н. Сіранчук, Н. Скрипченко, В. Собко, С. Соловейчик, В. Статівка, І. Хом'як, О. Хо-рошковська, С. Яворська та ін.).

Метою статті є теоретичне обґрунтування специфіки реалізації основних лінгводидактичних підходів, принципів та методів, що формують базу для дослідження формування текстотворчих умінь на уроках мовно-літературної освітньої галузі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Лінгводидактична система методики навчання української мови описує варіативні методики формування усного й писемного мовлення, діалогічного і монологічного висловлення, прийоми роботи з текстом на уроках української мови в початкових класах.

З'ясування суті понять «текстотворення», «текстотворчі вміння», «формування текстотворчих умінь у процесі вивчення дієслова», аналіз програм та підручників з української мови у сучасній початковій освіті зумовили процес дослідження та виявлення методичних підходів, що уможливають формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів у процесі вивчення дієслова.

У процесі формування комунікативних умінь навчальний текст є джерелом інформації, об'єктом вивчення, об'єктом розуміння» [5, 40]. Із погляду комунікативної стилістики, текстотворення трактується як первинна текстова діяльність, спрямована на породження тексту як цілого мовленнєвого повідомлення. В основу експериментальної методики формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів у процесі вивчення дієслова покладено комунікативний підхід, адже, щоб розвивати усне і письмове текстотворення, ми повинні сформулювати в учнів бажання висловлюватись, спонукати до реалізації своїх думок у процесі розвитку діалогічного та монологічного текстотворення [1, 12].

Важливою методологічною функцією у науковому розв'язанні проблеми системи методів навчання української мови в процесі текстотворення є системний аналіз навчального тексту, що має теоретико-практичне значення й здійснює формування текстотворчих умінь та передбачає моделювання учнями власних висловлювань, що покладено у систему виконання певних дій: орієнтація учнів в умовах спілкування, усвідомлення теми й основної думки майбутнього висловлювання, продумування змістових зв'язків між частинами тексту, складання орієнтованого плану тексту, добір заголовка, який відповідатиме темі та основній думці висловлювання, використання дієслів у текстах розповідях, описах та міркуваннях, виконання граматико-стилістичних вправ на основі створеного висловлювання, а також дії, пов'язані із редагуванням власного та чужих текстів. Побудова узагальненої моделі відображає всі умови створення тексту і взаємозв'язки між елементами системи дій, що дає змогу заглибитись у суть і створити візуальний образ майбутнього твору.

Ефективним принципом формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів у процесі вивчення дієслова визначено *принцип градаційності*, що передбачає структурування змісту і дидактичного матеріалу за темами з орієнтацією на різні етапи навчання, з поступовим нарощуванням обсягу лінгвістичної інформації, що повідомляється за певною темою, та ускладнення, її характеру і форм подання [7, 107].

Реалізація принципу градаційності створює підґрунтя для використання дидактичного *принципу наступності і перспективності* щодо вивчення дієслова у початковій та середній ланках освіти.

Основним принципом експериментального дослідження вважаємо *текстоцентричний*, який полягає у реалізації процесу осмислення тексту як мовленнєвого продукту. Основною одиницею реалізації принципу текстоцентричності є текст, вивчення якого передбачено чинними програмами для загальноосвітніх шкіл. Варто зазначити, що вивченню розділу «Текст» у змісті програм початкової освіти відводиться достатній обсяг

годин, яким передбачено вивчення структури тексту, його особливостей, стилів та типів висловлювання [9].

Виділивши основні підходи та принципи формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів у процесі вивчення дієслова, логіка нашого дослідження уможливорює виокремлення методів формування текстотворчих умінь у відповідності до сучасних лінгводидактичних тенденцій розвитку освіти.

Під методом навчання мови О. Кучерук розуміє результат практичного втілення процесуальних закономірностей лінгводидактики, психолінгвістики, дидактики, які залишаються актуальними [5].

Під методом формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів у процесі вивчення дієслова, ми розуміємо *спосіб взаємопов'язаної діяльності вчителя і учнів, спрямованої на виконання інформаційно-змістових, граматико-стилістичних, структурно-композиційних та поведінково-рефлексійних мовно-мовленнєвих завдань на матеріалі вивчення дієслова, які істотно збагачають загальну лінгвістичну компетентність учня початкової школи.*

У розрізі проблеми формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів на матеріалі вивчення дієслова, нам імпонує класифікація методів щодо засвоєння змісту освіти, де методи навчання поділяються на пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові та дослідницькі. Беручи за провідний критерій диференціації методів два види діяльності – репродуктивний і продуктивний, О. Рудницька зазначила: «...репродуктивний метод орієнтує учня на стереотипне засвоєння і використання знань та вмінь, продуктивний – на критичне ставлення до них та намагання мати власний погляд, внести елементи нового, самостійно віднайти шляхи розв'язання труднощів і проблем, що виникають» [6, 163-164].

Під *пояснювально-ілюстративним методом формування текстотворчих умінь* ми розуміємо метод навчання, спрямований на повідомлення готової лінгвістичної інформації різними засобами (словесними, наочними, практичними) та усвідомлення і запам'ятовування цієї інформації учнями. Означений метод має такі характерні ознаки: знання учням пропонуються у «готовому» вигляді; учитель організовує сприймання знань різними способами; учні сприймають і осмислюють знання, фіксують їх у пам'яті; міцність засвоєння знань забезпечується через їхнє систематичне повторення. Виклад навчального матеріалу здійснюється у процесі розповіді, бесіди з опорою на засвоєння граматичного визначення шляхом виконання лексико-граматичних вправ на матеріалі вивчення дієслова.

Під *методом проблемного викладу інформаційно-змістового, граматико-стилістичного, структурно-композиційного та поведінково-рефлексійного матеріалу дієслівного спрямування* ми розуміємо метод навчання, який передбачає постановку вчителем перед учнями проблеми і

визначення шляхів її розв'язання з приховуванням можливих пізнавальних суперечностей.

В експериментальній методиці навчання цей метод застосовується переважно для розвитку навичок творчої навчально-пізнавальної діяльності, осмисленого і *самостійного оволодіння знаннями*. Метод проблемного викладу має такі характерні ознаки: знання учням у «готовому» вигляді не пропонують; учитель показує шлях дослідження проблеми, розв'язує її від початку до кінця; учні спостерігають за процесом роздумів учителя, навчаються розв'язувати проблемні завдання.

Під *частково-пошуковим методом формування текстотворчих умінь в учнів у процесі вивчення дієслова* ми розуміємо метод навчання, за якого певні елементи знань повідомляє вчитель, а частину учні здобувають самостійно, відповідаючи на поставлені запитання чи розв'язуючи проблемні завдання.

Цей метод має такі характерні ознаки: знання учням у «готовому» вигляді не пропонують, їх необхідно здобувати самостійно; учитель організовує пошук нових знань за допомогою різних засобів; учні під керівництвом учителя самостійно розмірковують, розв'язують проблемні ситуації, аналізують, порівнюють, узагальнюють.

Виклад навчального матеріалу може здійснюватися у процесі евристичної бесіди, коментованої вправи з формулюванням висновків й творчих вправ.

Під *дослідницьким методом формування текстотворчих умінь в учнів у процесі вивчення дієслова* ми розуміємо метод навчання, який передбачає творче застосування знань, оволодіння методами пізнання, формування досвіду самостійного пошуку відповіді на навчальні завдання.

Виконання дослідницького завдання передбачає такі етапи: спостереження і вивчення мовних фактів, виявлення суперечностей у предметі дослідження (постановка проблеми); формулювання гіпотези щодо розв'язання проблеми; побудова плану дослідження; реалізація плану; аналіз і систематизація одержаних результатів, формулювання висновків.

Репродуктивний метод формування текстотворчих умінь в учнів у процесі вивчення дієслова сприяє розв'язанню дещо складнішого завдання, ніж пояснювально-ілюстративний і уможливорює засвоєння навчального матеріалу так, щоб забезпечити відтворення його, маючи зовнішню опору у вигляді підказки (рівень розпізнавання), або вміли відтворити самостійно та застосувати одержані знання у простій, типовій ситуації (репродуктивний рівень).

Метод навчання текстотворчої діяльності – це система послідовних дій учителя з метою організації пізнавальної і практичної роботи над текстом, спрямованої на формування лінгвістичної компетентності, побудови ними власних усних і письмових текстів різних типів, видів та жанрів.

Інтерактивний метод «Коло ідей» або «По колу – дієслова» полягає у вирішенні гострих суперечливих питань щодо вивчення дієслова, створенні списку дієслів, які учні називають по

черзі, відповідно до визначених морфологічних характеристик дієслова. Такий метод дозволяє залучити всіх учнів класу до вивчення дієслова як частини мови. Застосування методу «коло ідей» можливе за умови, коли всі учні в класі повинні виконувати одне і те саме завдання, яке складається з декількох кроків.

Ефективне формування усного текстотворення під час вивчення дієслова можливе за допомогою використання інтерактивного методу «Мозковий шторм». Означений інтерактивний метод сприяє формуванню ідей учнів щодо вирішення поставленої вчителем проблеми упродовж обмеженого періоду часу. Його сутність полягає у формуванні вміння учнем вільно висловлювати свої думки. «Мозковий шторм» допомагає учням розвивати їхню уяву та творчість, що сприяє формуванню інформаційно-змістових, граматико-стилістичних, структурно-композиційних та поведінково-рефлексійних умінь.

Навчаючи-вчусь (Броунівський рух). Інтерактивний метод формування текстотворчих умінь в учнів початкових класів у процесі вивчення дієслова практичне значення якого полягає в удосконаленні чи узагальненні набутих знань про композиційну будову тексту, граматичні ознаки дієслова. Використання цього методу в практиці навчання полягає, наприклад, в отриманні учнем відповідної інформації на картці, яка повинна бути прочитана і передана іншому учневі, тобто відбувається процес обміну думками в межах відведеного часу. Ефективність методу «навчаючи-вчусь» забезпечує максимальну передачу інформації про дієслово й отримання нових знань учнями початкових класів.

У результаті аналізу змісту чинних підручників з мовно-літературної освітньої галузі для учнів початкових класів виявлено, що більшість завдань і вправ, вміщених у підручниках, мають комунікативне навантаження, спрямовують учнів на осмислення правил й особливостей використання самостійних і службових частин мови в усному та писемному мовленні. Проте з-поміж вправ для засвоєння дієслова як частини мови відсутні такі, що сприяють формуванню текстотворчих умінь учнів початкових класів. Закріпленню знань учнів про текст, його стилістичні особливості, формуванню вмінь влучно використовувати дієслова у творах та переказах, відображати послідовний перебіг подій у текстах-інструкціях в аналізованих підручниках приділено недостатньо уваги. З огляду на означене виникла необхідність добору дидактичного матеріалу поведінково-рефлексійного спрямування для формування в учнів початкових класів текстотворчих умінь із використанням дієслівних форм, що й зумовило розроблення системи вправ багаторівневої градаційності.

Отже, на основі вивчення й аналізу спеціальної літератури встановлено, що основними підходами до формування текстотворчих умінь учнів у процесі вивчення дієслова є компетентнісний, текстоцентричний, комунікативний та діяльнісний. Ми враховуємо наукову позицію дослідників про сутність компе-

тентнісного підходу, який полягає не тільки у формуванні в учнів знань, умінь і навичок, ключових і предметних компетентностей, а передусім у відборі комунікативно значущих знань задля здобування учнями мовленнєвого досвіду, готовності й здатності застосовувати засвоєні знання в навчальній діяльності й поза її межами. У контексті компетентнісного підходу акцентовано увагу на необхідності засвоєння учнями таких складників змісту навчання української мови, як *морфологічний* передбачає вивчення дієслова як частини мови, з'ясування його граматичних особливостей; *лексичний* – визначення значення слова, робота із лексичними групами слів (дієсловами-синонімами); *синтаксичний* – робота над словосполученням і реченням; *текстологічний* – вивчення будови тексту, типів і стилів мовлення.

У контексті нашого дослідження науково доцільною для формування текстотворчих умінь учнів початкових класів у процесі навчання дієслова вважаємо традиційну класифікацію методів М. Скаткіна та І. Лернера (пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові та дослідницькі) в оптимальному поєднанні з інтерактивними методами (коло ідей, мозковий шторм, навчаючи-вчусь, навчання в командах досягнень).

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко М.О. Формування комунікативно-мовленнєвої компетентності учнів на уроках світової літератури. *Всесвітня література у сучасній школі*. Київ, 2012. №4 (375). С. 12–14.
2. Державний стандарт початкової загальної освіти. *Початкова школа*. Київ, 2018.
3. Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання. Київ : Ленвіт, 2003. 262 с.
4. Кратасюк Л.М. Інтерактивні методи в навчанні учнів 5-6 класів створювати тексти різних типів : дис. ...канд. пед. наук. Київ, 2011. 265 с.
5. Кучерук О.А. Система методів навчання української мови в основній школі : теорія і практика : монографія. Житомир : вид-во ЖДУ імені І.Я. Франка, 2011. 420 с.
6. Рудницька О.П. Педагогіка : загальна та місцева. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2005. 360 с.
7. Сіранчук Н.М. Основні принципи формування лексичної компетентності молодшого школяра. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. Миколаїв, 2016. Вип. 2 (51). С. 100—112.

REFERENCES

1. Bondarenko, M.O. (2012). Formation of communicative and speech competence of students in world literature lessons. *Vsesvitnia literatura u suchasni shkoli*. [Word literature in modern school], N. 4 (375), С. 12-14. [in Ukrainian]
2. State standard of primary general education. (2018). *Pochatkova shkola*. [Primary School]. [in Ukrainian]
3. European recommendations for language education: study, teaching, assessment (2003). [in Ukrainian]
4. Kratasiuk, L.M. (2011). Interactive methods in teaching students in grades 5-6 to create texts of different types : dys. ...kand. ped. gradue, 265 s. [in Ukrainian]
5. Kucheruk, O.A. (2011). The system of methods of teaching the Ukrainian language in primary school: theory

and practice: monohrafiia. [monograph], 420 s. [in Ukrainian]

6. Rudnytska, O. P. (2005). Pedagogy: general and artistic, 360 s. [in Ukrainian]

7. Siranchuk, N. M. (2016). Basic principles of formation of lexical competence of a junior schoolchild. Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky. [Scientific Bulletin of the Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynsky. Pedagogical Sciences], N. 2(51) C. 100-112. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

СОСІЮК Анна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методик початкової освіти Рівненського державного гуманітарного університету.

Наукові інтереси: теорія та методика навчання мовно-літературної освітньої галузі, початкова освіта, професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

SOSIUK Anna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Primary Education Rivne State Humanitarian University.

Scientific interests: theory and methodology of teaching the language and literature educational field, primary education, professional training of future primary school teachers.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.

Стаття прийнята до друку 19.03.2025 р.

УДК 373.796.035

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-218-244-248

СУНДУКОВА Ірина –

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>
e-mail: irinasyndykova@gmail.com

РАДІОНОВА Олена –

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1943-6181>
e-mail: Elena_radionova@ukr.net

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті на основі аналізу літературних джерел висвітлено методичні особливості застосування гімнастичних вправ в процесі профілактики порушення постави. Мета наукової статті полягає у розкритті особливостей використання вправ коригувальної, дихальної гімнастики для профілактики порушення постави. Під поняттям «постова» розуміють звичне, невимушене становище тіла людини, що здатна тримати своє тіло у просторі. Формується постава у процесі фізичного розвитку та становлення статико-динамічних функцій індивіда. Проаналізовано види порушення постави: лордоз, кіфоз, сколіоз, визначено завдання гімнастичних вправ коригувальної спрямованості. Найбільш поширені дефекти постави проявляються в асиметрії положення плечового та тазового поясу, збільшення фізіологічних вигинів хребта і кута нахилу таза, боковому викривленні хребта у вертикальному положенні. Дефекти постави створюють умови для прояву захворювань хребта та інших органів опорно-рухового апарату, що призводить в свою чергу до розладів внутрішніх органів.

Зазначено, що гімнастичні вправи сприяють поліпшенню функцій м'язів верхньої частини спини та формуванню стереотипу раціональної постави. Дані методичні прийоми є ефективним способом корекції правильного положення хребта, що характеризується зменшенням відхилення хребта від осі вертикальної у фронтальній площині. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних і операційних знань про техніку виконання вправ й загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок. Гімнастичні вправи є ефективним засобом профілактики порушень постави, оскільки вони допомагають зміцнити м'язи, що підтримують хребет, покращують гнучкість і координацію рухів. Окрім профілактики порушення постави, регулярні заняття гімнастикою сприяють загальному зміцненню організму, вони покращують кровообіг, нормалізують обмін речовин, поліпшенню функціонування внутрішніх органів.

Ключові слова: постава, коригувальна гімнастика, йога, сколіоз, дихальна гімнастика, гнучкість, координація рухів.

SUNDUKOVA Iryna –

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Theory and Methods of Physical Education
Central Ukrainian State University
named after Volodymyr Vynnychenko
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>
e-mail: irinasyndykova@gmail.com

RADIONOVA Olena –

Lecturer of the Department of Theory
and Methods of Physical Education