

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

УДК 373.3.016:796.012.06

Бужина І. В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7455-2794>

Доктор педагогічних наук,
професор кафедри сімейної і соціальної педагогіки і психології,
Д/З «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського
(Одеса, Україна) E-mail: bugina.irina@gmail.com

Імерідзе М. Б.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1249-5018>

Кандидат педагогічних наук
(Одеса, Україна) E-mail: Max.imeridze@gmail.com

Непомнящая І. М.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7313-6169>

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти,
Д/З «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського
(Одеса, Україна) E-mail: irabant316@gmail.com

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ В ОНТОГЕНЕЗІ ШКОЛЯРІВ 10-12 РОКІВ

У статті здійснено узагальнення та систематизацію результатів наукових досліджень, в яких розкриваються важливі аспекти формування та розвитку постави в онтогенезі учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років. Схарактеризовано вплив індивідуального розвитку в процесі онтогенезу на здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років. На основі аналізу отриманих даних актуалізовано необхідність дослідження біомеханічних властивостей хребта для формування усвідомленої культури здоров'язбережувальної поведінки учнів. Досліджено стан опорно-рухової системи учнів 10–12 років. Констатовано, що формування постави має починатися з перших років навчання у закладах загальної середньої освіти. Особливо важливо формувати поставу в учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років.

***Мета** – теоретично проаналізувати процес формування постави в онтогенезі школярів 10–12 років.*

***Методологія** базується на загальних принципах філософії, базових сучасних положеннях педагогічної науки, психології, фізичної культури, анатомії і відображає взаємозв'язок методологічних підходів до вивчення проблеми формування постави в учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років.*

Наукова новизна. Розкрито науково-педагогічні підходи до проблеми постави як динамічного стереотипу, який формується в індивідуальному розвитку у процесі онтогенезу. Схарактеризовано поставу, яка формується і визначається формою хребта та його біомеханічними властивостями. Визначено стан опорно-рухової системи, що залежить від постави – невимушеного положення тіла. Стаття доповнила методологію та інструментарій подальших емпіричних досліджень формування різних аспектів здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти.

Висновки. Розкрито сутність постави як динамічного стереотипу, який формується в індивідуальному розвитку у процесі онтогенезу. Доведено причинно-наслідковий зв'язок між поставою, яка формується і визначається формою хребта, та його біомеханічними властивостями й станом опорно-рухової системи, що залежить від постави – невимушеного положення тіла, що зберігається у стані спокою та руху. Підкреслюється, що поставу необхідно формувати з початком навчання учнів у закладах загальної середньої.

Ключові слова: збереження здоров'я, формування, розвиток, постава, онтогенез, учні, заклади загальної середньої освіти.

Постановка проблеми. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Актуальність роботи. Вітчизняні й зарубіжні вчені зазначають, що на початку XXI століття більше 50 % учнів закладів загальної середньої освіти мають порушення у формуванні постави. Саме тому актуальною є проблема попередження порушень у формуванні постави, безпосередньо пов'язаних з освітнім процесом. З освітнім процесом взагалі і недоліками роботи шкіл зокрема багато в чому пов'язані такі порушення здоров'я школярів, як сколіоз.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я [3]. Науковці [1; 2; 7] вважають, що постава залежить від ряду анатомічних, фізіологічних чинників. До анатомічних чинників, які визначають поставу, належать форма хребта, його розташування відносно передньої серединної осі тіла, вираженість фізіологічних вигинів, наявність деформацій тощо. Як функція хребта і його будова, так і постава залежать від розташування в таза просторі, від кута нахилу. До важливих анатомічних факторів належать зв'язки хребта, пояса верхніх кінцівок і тазового. Провідним фактором, що визначає поставу, є розвиток мускулатури. З точки зору фізіологічних закономірностей постава є динамічним стереотипом. Тому постава дитини може змінитися, незважаючи на відносну стабільність анатомічних чинників. Вона може покращитися у процесі спеціальних фізичних занять, а може і погіршитися при порушенні стереотипу, наприклад при зміні режиму, у зв'язку зі вступом до школи, в період статевого дозрівання тощо. В. В. Гребенникова [5] підкреслює, що постава людини визначається її індивідуальними особливостями будови хребта. Дослідник Е. А. Земский [7] вважає, що у процесі морфологічного розвитку період життя людини від 6 до 25 років є найбільш відповідальним у формуванні правильної постави. «Правильна постава – це таке взаєморозташування кісток скелета, при якому створюються найкращі умови для роботи внутрішніх органів, а отже, і для збереження здоров'я».

Міністерство охорони здоров'я України визначило умови для покращення здоров'я українців. Це створення здоров'язбережувального середовища, ознаками якого є «оптимальне поєднання методів, форм, засобів навчання та виховання; дослідження впливу навчально-методичних засобів навчання на здоров'я; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; забезпечення емоційно сприятливої атмосфери навчання» [6].

Вітчизняний науковець В. П. Горашук у дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук розглядає «культуру здоров'я як якісну характеристику педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями», дослідник В. П. Горашук визначає «культуру здоров'я як продукт ведення здорового способу життя. Суспільство і держава повинна бути зацікавлені у тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я людини був цілеспрямованим й ефективним» [4].

За визначенням І. Д. Ловейко [11] «під поставою прийнято називати звичну мимовільну позу людини, що знаходиться в ортоградному положенні, яку вона приймає без зайвого м'язового напруження».

Мета статті – теоретично проаналізувати процес формування постави в онтогенезі школярів 10–12 років.

Методологія базується на загальних принципах філософії, базових сучасних положеннях педагогічної науки, психології, фізичної культури, анатомії і відображає взаємозв'язок методологічних

підходів до вивчення проблеми формування постави в учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років.

Наукова новизна. Розкрито науково-педагогічні підходи до проблеми постави як динамічного стереотипу, який формується в індивідуальному розвитку в процесі онтогенезу. Схарактеризовано поставу, яка формується і визначається формою хребта та його біомеханічними властивостями. Визначено стан опорно-рухової системи, що залежить від постави – невимушеного положення тіла. Стаття доповнила методологію та інструментарій подальших емпіричних досліджень деяких аспектів формування здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти.

Результати дослідження. Більшість науковців констатують, що у кожному віковому періоді постава має свої особливості. У зв'язку з мінливими пропорціями тіла дітей різного віку стійке вертикальне положення досягається різним ступенем м'язових зусиль і різним взаєморозташуванням частин тіла. Формування постави починається з самого раннього віку і відбувається на основі фізіологічних закономірностей вищої нервової діяльності, які характерні для утворення умовних рухових зв'язків і знаходяться в прямій залежності від раціонального рухового й гігієнічного режимів. У зв'язку з цим постава не є вродженою особливістю, а формується протягом індивідуального життя (онтогенезу).

В освітніх закладах не тільки навчаються, а й харчуються, розважаються, відпочивають, займаються спортом. Тобто час, проведений в освітньому закладі, витрачається не лише на розумову активність. Як вважає науковець Е. Вайнер, «культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження та розвитку свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язбережувальні знання іншим». А відтак, культура здоров'я людини є необхідною умовою її життєдіяльності і водночас важливою складовою професійної придатності [9; 14].

Для нашого дослідження важливо констатувати, що у середньому шкільному віці постава має нестійкий характер. У періоді посиленого росту тіла учнів закладів загальної середньої освіти в довжину проявляється неодноточний розвиток кісткового, суглобово-зв'язкового апарату і м'язової системи дитини. Поза дитини нестійка, необхідна для тривалого збереження статичного напруження м'язів фізична і психічна працездатність недостатня. Функціональна лабільність зв'язкового апарату хребта, висока його рухливість також є чинниками, які ускладнюють формування постави у дітей середнього шкільного віку.

«Нормальна постава школяра: голова і тулуб розташовані вертикально, плечі горизонтальні, лопатки притиснуті до спини, фізіологічні вигини хребта помірно виражені, лінія остистих відростків розташована за середньою лінією. Випинання живота зменшується, але передня поверхня черевної стінки розташована попереду від грудної стінки. Кут нахилу тазу збільшується, наближаючись до величин дорослої людини. Відзначається різниця у куті нахилу тазу у хлопчиків і дівчаток (28° – 31°)» [1; 8; 12; 13].

Одним із найважливіших моментів у формуванні соматичної конституції є своєчасна корекція постави дитини. Особливо важливо це для учнів 10–12 років. Маємо стверджувати, що порушення формування хребта є причиною функціональних порушень і дистрофічних уражень різних органів, больового синдрому.

Попередження порушень правильної постави та їхнє виправлення продовжують залишатися актуальною проблемою медицини, фізичної культури і звичайно ж педагогіки. Причини, які ведуть до порушення постави, досить добре вивчені [2, 68; 5, 35; 8, 153; 12, 287] і «умовно поділяються на дві групи: фактори ендогенного та екзогенного характеру. До першої групи належать вроджені дефекти у розвитку хребта, наслідки захворювань рахітом, туберкульозом, слабкість дихальної мускулатури, порушення м'язово-суглобового апарату і координації рухів, пов'язані з ураженням стато-кінетичного і зорового аналізатора, порушеннями мінерального обміну, спадковою схильністю» [2, 67; 15, 62].

«До екзогенних факторів належать різноманітний вплив навколишнього середовища, низький рівень рухової активності (гіпокінезія), що викликають деформації кістково-м'язового апарату найчастіше через слабкий фізичний розвиток і ослаблене здоров'я» [10, 142].

Характер постави визначається станом хребта у взаємодії з м'язовим «корсетом» і зв'язковим апаратом. «Слабкі м'язи не можуть довгий час утримувати тулуб у правильному положенні, і при їхньому стомленні тіло приймає найбільш полегшену, часто неправильну позу» [8, 144; 13, 92]. Така поза фіксується, формуються певні умовні рефлексії, які закріплюють неправильну поставу і надалі з важкістю замінюються новими тимчасовими зв'язками [2, 69].

Вітчизняні та зарубіжні науковці зазначають, що «при порушеннях постави в м'язовій системі відбуваються зрушення, що виражаються в асиметрії біоелектричної активності м'язів-розгиначів спини, зниження м'язового тону, нерівномірному розвитку антигравітаційних м'язів, які утримують хребет у правильному положенні» [2, 68; 8, 174; 15, 56]. Виявляється взаємозв'язок порушень постави і плоскостопості [1, 338; 10, 124].

Для профілактики порушень постави учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років необхідно застосовувати комплекс заходів:

- «1) рання діагностика відхилень в поставі і зводів стопи;
- 2) активне формування правильної постави за рахунок зміцнення м'язового корсету (м'язів спини, живота, плечей, шиї) засобами фізичної культури (ЛФК);
- 3) забезпечення відповідності меблів в школі і вдома росту і пропорцій тіла учнів;
- 4) контроль вчителя за правильною позою школяра на уроках; в молодших класах не менше 2 разів на рік – обмін учнів місцями;
- 5) правильне розташування робочого місця (столів, парт), всього приміщення, де проходять заняття або приготування уроків, і достатнє їхнє освітлення;
- 6) правильна організація режиму навчальних занять;
- 7) щоденне використання активного відпочинку на уроках фізкультури, перервах (рухливі ігри), в позаурочний час (плавання, лижі, спеціальні вправи для домашніх завдань);
- 8) повноцінне харчування, збалансоване за сольовим складом» [12, 287].

Постава характеризує стан опорно-рухового апарату, рівень фізичного розвитку і сформованість навичок поведінки, яка відображає здатність людини підтримувати оптимальне естетичне й фізіологічне положення тіла та його частин під час утримання статичних поз і забезпечує раціональне та адекватне виконання основних природних і професійних рухів.

Водночас, із біомеханічної точки зору, правильна постава є результатом такого співвідношення усіх діючих сил між собою, коли фізіологічні вигини хребта чітко виражені й мають рівномірно хвилеподібний вигляд, що є основним моментом, оскільки вони, згідно із законами механіки, надають хребту більшої стійкості та опірності, збільшують його ресорні властивості й полегшують можливість збереження рівноваги. Тому постава оцінюється за геометрією маси тіла людини, оскільки однією з причин її порушень є виникнення надмірно великої ваги, що переводить її відносно однієї або двох площин простору, які займає тіло людини. Це викликає зайву перенапругу м'язів-розгиначів і деформацію поздовжньої осі хребетного стовпа [1, 336; 8, 68]. Все це доводить необхідність формування постави учнів закладів загальної середньої освіти 10–12 років, як основи збереження здоров'я.

Висновки. Аналіз наукових джерел з даної проблеми показує: 1. Постава розглядається як динамічний стереотип, який формується в процесі індивідуального розвитку в процесі онтогенезу. 2. Постава формується і визначається формою хребта та його біомеханічними властивостями. Стан опорно-рухової системи залежить від постави – невимушеного положення тіла, що зберігається у стані спокою та руху. 3. Малорухливий спосіб життя сприяє виведенню кальцію із організму. Це є причиною порушень постави через викривлення хребта. 4. Постава необхідно формувати з початком навчання учнів в закладах загальної середньої освіти. 5. Формування постави важливо починати із зміцнення великих м'язів спини фізичними вправами, що особливо важливо для учнів 10–12 років.

References

1. Бенсбаа А. Биомеханическая коррекция осанки школьников в процессе физического воспитания. *Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы междунар. науч. конгресса посв. 80-летию Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, 5-8 октября 2010*. Київ, 2010. С. 335–536.
Bensbaa, A. (2010). Biomekhanicheskaya korrektsiya osanki shkolnikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya. [Biomechanical correction of posture of students in the process of physical education]. *Olimpiyskiy sport i sport dlya vseh: Materialy mezhdunar. nauch. kongressa posv. 80-letiyu Nats. universiteta fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy, 5-8 oktyabrya 2010. – Olympic Sports and Sports for All: International Materials. scientific Congress consec. 80th anniversary of Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine, October 5-8, 2010*. Kyiv, Ukraine, 335–536.
2. Бичук О. І. Профілактика порушень постави у дітей шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2000. №1. С. 67–70.
Bychuk, O. I. (2000). Profilaktyka porushen postavu u ditei shkilnoho viku na urokakh fizychnoi kultury [Prevention of postural disorders in school-age children in physical education lessons]. *Visnyk Volynskogho derzhavnogho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. – Bulletin of Volyn State University named after Lesya Ukrainka*. Lutsk, Ukraine, 1, 67–70.
3. Буток О. В., Малишев О. В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 129. Т. 3. Чернігів: ЧДПУ, 2015. С. 42–45.
Butok, O. V., Malyshev, O. V. (2015). Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia u kursantiv pravookhoronnykh orhaniv ta shliakhy yikh vyrishennia [Problems of healthy lifestyle formation in law enforcement cadets and ways to solve them]. *Visnyk Chernihivskogho nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu imeni T.G. Shevchenka. – Bulletin of the TG Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*. 129, 3. Chernihiv, Ukraine: ChDPU, 42–45.

4. Горашук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів: дис... доктора пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 414 с.
Ghorashhuk, V. P. (2004). Teoretychni ta metodychni zasady formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical and methodological principles of forming the culture of health of students]: *Doctor's thesis*: 13.00.01. Kharkiv, Ukraine.
5. Гребенникова В. В., Шешина Р. М. Состояние осанки подростков 7-16 лет как социально-гигиеническая проблема. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2009. № 7. С. 34–36.
Grebennikova, V. V., Sheshina, R. M. (2009). Sostoyanie osanki podrostkov 7-16 let kak sotsialno-gigienicheskaya problema. [Posture of adolescents 7-16 years old as a socio-hygienic problem]. *Mezhdunarodnyu zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy*. – *International Journal of Applied and Basic Research*. 7, 34–36.
6. Здоров'я нації: науково-практичне видання Українського інституту стратегічних досліджень МОЗ України. Київ: Вид-во «Експерт», 2007.
Zdorovia natsii (2007): naukovo-praktychne vydannia Ukrainskoho instytutu stratehichnykh doslidzhen MOZ Ukrainy. [The nation's health]: scientific and practical publication of the Ukrainian Institute for Strategic Studies of the Ministry of Health of Ukraine. Kyiv, Ukraine: Vyd-vo «Ekspert».
7. Земсков Е. А. О формировании осанки и походки у человека. *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка*. 1997. №1. С. 52–57.
Zemskov, Ye. A. (1997). O formirovanii osanki i pokhodki u cheloveka. [On the formation of posture and gait in humans]. *Fizicheskaya kultura, vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. – *Physical education, upbringing, education, training*. 1, 52–57.
8. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 278 с.
Kashuba, V. A. (2005). Biomekhanika osanki. [Posture Biomechanics]. Kyiv, Ukraine: Olimpiyskaya literatura.
9. Ковальчук О., Когут С. Основы психологии та педагогіки: навч. посібник. За загальної редакції Л. Ковальчук. Львів: Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 624 с.
Kovalchuk, O., Koghut, S. (2009). Osnovy psykholohii ta pedahohiky: navch. posibnyk [Fundamentals of psychology and pedagogy]: teach. manual. Za zahaljnoji redakciji L. Kovalchuk. Edited by L. Kovalchuk. Lviv, Ukraine: Vydav. centr LNU imeni Ivana Franka.
10. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика. Москва: Изд-во Эксмо, 2004. 208 с.
Kotesheva, I. A. (2004). Narusheniya osanki. Lechenie i profilaktika. [Violations of posture. Treatment and prevention]. Moscow, Russia: Izd-vo Eksmo.
11. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников. Москва: Просвещение, 1970. 95 с.
Loveyko, I. D. (1970). Formirovanie osanki u shkolnikov. [Posture formation in schoolchildren]. Moskva: Prosveshchenie.
12. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Особливості формування та розвитку постави в онтогенезі школярів 6-10 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 107. Т. 2. 2013. С. 286–288.
Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., Nosko, Ju. M. (2013). Osoblyvosti formuvannia ta rozvytku postavy v ontogenezi shkoliariv 6-10 rokiv. [Features of formation and development of posture in the ontogeny of schoolchildren 6-10 years]. *Visnyk Chernihivskogo nacionalnogo pedagoghichnogo universytetu imeni T.Gh. Shevchenka*. – *Bulletin of the TG Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*. 107, 2, 286–288.
13. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 163 с.
Potapchuk, A. A., Didur, M. D. (2008). Osanka i fizicheskoe razvitie detey. [Posture and physical development of children]. Saint Peterburg: Rech.
14. Торма С. В., Козак А. С. Роль навчальних закладів та педагогів фізичної культури у розвитку здоров'я особистості. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали ІУ всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (м. Чернігів, 5 травня 2017 року)*. С. 13–17.
Torma, S. V., Kozak, A. S. (2017). Rol navchalnykh zakladiv ta pedahohiv fizychnoi kultury u rozvytku zdorovia osobystosti. [The role of educational institutions and teachers of physical culture in the development of personal health]. *Pedahohichni tekhnolohii formuvannia kultury zdorovia osobystosti. Materialy IU vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh i studentiv (m. Chernihiv, 5 travnia 2017 roku)*. – *Pedagogical technologies of forming a culture of personal health. Proceedings of the IY All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students (Chernihiv, May 5, 2017)*, 13–17.

15. Трушкин А. Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков (от 5 до 17 лет). Ростов-на-Дону : РГПУ, 2000. 71 с.
Trushkin, A. G. (2000). Metodicheskie rekomendatsii po kompleksnoy otsenke fizicheskogo razvitiya detey i podrostkov (ot 5 do 17 let). [Guidelines for a comprehensive assessment of the physical development of children and adolescents (5 to 17 years old)]. Rostov-na-Donu, Russia: RGPU.

Buzhina I.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7455-2794>
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department
of Family and Social Pedagogy and Psychology
State Institution «K.D. Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University».
(Odesa, Ukraine). Email: bugina.irina@gmail.com

Imeridze M.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1249-5018>
candidate of pedagogical sciences.
(Odesa, Ukraine). Email: Max.imeridze@gmail.com

Nepomniashchaya I.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7313-6169>
candidate of pedagogical sciences, associate professor
of the chair of theory and methodology of preschool education
State Institution «K.D. Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University»
(Odesa, Ukraine). Email: irabant316@gmail.com

HEALTH PRESERVATION IN THE PROCESS OF FORMATION OF POSTURE ON ONTOGENESIS OF PUPILS OF 10-12 YEARS

The article summarizes and systematizes the results of scientific research, which reveals important aspects of the formation and development of posture in the ontogeny of students of general secondary education 10-12 years. The impact of individual development in the process of ontogeny on the health of general secondary education students for 10-12 years is characterized. Based on the analysis of the obtained data, the necessity to study the biomechanical properties of the spine is actualized in order to form a conscious culture of students' health-saving behavior. The condition of the musculoskeletal system of students of 10-12 years is investigated. It has been stated that the formation of posture should start from the first years of study in general secondary education institutions. It is especially important to create a posture for students of general secondary education 10-12 years.

The purpose is to analyze theoretically the process of formation of posture in the ontogeny of students of 10-12 years.

The methodology is based on general principles of philosophy, basic modern provisions of pedagogical science, psychology, physical culture, anatomy and reflects the interrelation of methodological approaches to the study of the problem of formation of posture in students of general secondary education 10-12 years.

Scientific novelty. Scientific and pedagogical approaches to the problem of posture as a dynamic stereotype formed in individual development in the process of ontogeny are revealed. The posture, which is formed and determined by the shape of the spine and its biomechanical properties, is characterized. The condition of the musculoskeletal system, which depends on the posture, is laid down. The article supplemented the methodology and tools for further empirical research on some aspects of health formation in general secondary school students.

Conclusions. The essence of posture as a dynamic stereotype that is formed in individual development in the process of ontogeny is revealed. The causal relationship between the posture, which is formed and determined by the shape of the spine and its biomechanical properties, and the condition of the musculoskeletal system, which depends on the posture - the relaxed position of the body, kept in a state of rest and movement, is proved. It is emphasized that the posture should be formed with the beginning of students' education in general secondary education institutions.

Key words: health preservation, formation, development, posture, ontogeny, students, general secondary education institutions.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор С. В. Грищенко