

### **АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ МЕТОДИК ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко  
*Державний ВНЗ «Національний гірничий університет»*

В результаті аналізу і узагальнення науково-методичних публікацій виявлено достатню кількість різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді. Тому, вибір тієї чи іншої методики залежить від реальних можливостей кафедри фізичного виховання і кваліфікації викладачів, від поставленої мети і контингента тих, кого обслідують.

**Ключові слова:** студентська молодь, рівень фізичного здоров'я, методика.

### **АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Ольга Мартынюк, Валентина Печень, Екатерина Кравченко  
*Государственный ВУЗ «Национальный горный университет»*

В результате анализа обобщения научно-методических публикаций выявлено достаточное количество и разнообразие методик оценки уровня физического здоровья студенческой молодежи. Поэтому выбор той или иной методики зависит от реальных возможностей коллектива кафедры физического воспитания и квалификации преподавателей, от поставленной цели и контингента обследованных.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, уровень физического здоровья, методика.

### **THE ANALYSIS OF DIFFERENT METHODS OF ASSESSMENT OF THE PHYSICAL HEALTH LEVEL OF STUDENT YOUTH**

Olga Martyniuk, Baked Valentine, Catherine Kravchenko  
*State Universities' National Mining University »*

As a result, the analysis and generalization of scientific publications have displayed a sufficient variety of assessment health level of student youth. That is why, the choise of a particular technique depend on real possibility Department of physical education and teachers` qualification, on the goal and on a contingent of examed one.

**Key words:** student youth, physical health level, technique.

### **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ЙОГА-АЕРОБІКИ**

Людмила Михно, Тетяна Лоза

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

#### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У сучасних умовах актуальною є потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Однак, дані науковців свідчать про стійку тенденцію до значного погіршення стану здоров'я підростаючого покоління за останнє десятиліття [2; 3; 4; 7; 8]. Інтелектуальні та емоціональні перевантаження в школі призводять до швидкого стомлення, зниження працездатності, збільшення захворюваності, та, як наслідок, зниження інтересу до навчання.

Спеціалісти пов'язують погіршення рівня здоров'я школярів зі зниженням рівня рухової активності, інтенсифікацією навчального процесу та неефективною організацією навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи школи [2; 3; 4; 7; 8].

Фахівці наголошують на необхідності приділяти особливу увагу формуванню здоров'я першокласників, яким необхідно адаптуватись до початку навчання у школі. Однак, це доволі довготривалий процес, який супроводжується фізіологічними і психологічними аспектами. Занепокоєність дослідників та батьків викликає фізичний стан 6-річних дітей, серед яких з року в рік збільшується кількість різноманітних захворювань соматичного то психічного характеру. Деякі автори зазначають важливість використання різних засобів фізичного виховання з

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

метою оптимізації процесів адаптації до початку навчання дитини в школі [2; 7; 8]. До нагальних завдань школи належить розробка нових технологій збереження здоров'я, управління його зміцненням, заснованим на індивідуальному прогнозі адаптації учнів до навчання [4]. Тому, актуальним є пошук засобів фізичного виховання, використання яких сприятиме оптимізації процесу адаптації дітей 6-7 років до початку навчання у школі.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Ця робота входить у напрямок дослідження кафедри ТМФК навчально-наукового ІФК Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка – «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», затвердженої відділом державної реєстрації України інституту науково-технічної та економічної інформації у місті Києві, номер державної реєстрації 0111U005736.

**Мета дослідження** – розробити технологію фізичного виховання, яка враховуватиме необхідність сприяння адаптації дітей 6-7 років до початку навчання в школі.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Результати численних досліджень і статистичних звітів свідчать про стрімке погіршення здоров'я дитячого населення в Україні за останні роки.

Особливо це стосується першокласників, для яких початок навчання у школі співпадає з одним із критичних періодів у їх фізичному та психоемоційному становленні [3; 6; 8].

У віці 6-7 років, коли дитина приходить до школи, фізіологічні зміни дитячого організму співпадають із змінами соціальними. У цей період процеси адаптації мають характер стресової реакції, яка клінічно проявляється підвищеною втомлюваністю учнів. Накопичуючись, стомлення поволі знижує ступінь адаптації організму до умов навколишнього середовища. Далі виникають різноманітні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму. Навіть, якщо ці характеристики в нормі, то підтримка їх на належному рівні здійснюється за рахунок певної напруженості регуляторних систем. Реформування системи освіти виявилось неадекватним щодо фізіологічних можливостей дитячого організму. Тому, за даними літератури, майже 30% першокласників мають зриви адаптації у вигляді нейровегетативних порушень, параанемічних станів, підвищення захворюваності і т.д. [8].

З приходом дитини до школи відбувається зміна умов її життя, зміна кола спілкування та зміна стато-динамічного режиму. Від того, наскільки швидко і успішно дитина зможе пристосуватися до нових умов, залежить не тільки якість її навчання в школі, а й її психічне і фізичне благополуччя. Результатом несприятливого протікання процесу адаптації є неадекватність механізмів пристосування дитини до початку навчання в школі, що мають назву – шкільна дезадаптація. Одним із проявів дезадаптації, перш за все, є тривожність. Психологи характеризують тривожність як стан психологічного дискомфорту, передчуття небезпеки, яка насувається [8].

Занепокоєння викликає збільшення з року в рік кількості дітей, які страждають від підвищеного рівня шкільної тривожності. Вона виявляється в хвилюванні, підвищенні рівня занепокоєності під час навчальних ситуацій у класі, очікуванні негативного ставлення до себе з боку вчителів та однокласників. Дитина

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

постійно відчуває свою неповноцінність, невпевнена у правильності своєї поведінки, своїх рішень.

До причин, які призводять до шкільної дезадаптації належать: перевантаження навчальних програм, страх отримання негативної оцінки;; психологічна неграмотність у спілкуванні педагога з учнями; несприятливий психологічний клімат у класі; суперечливість вимог педагогів і батьків; конфлікти між учнями та ін.

Практичний досвід роботи у школі, а також педагогічне спостереження показали, що діти, які мають високий рівень тривожності, гостріше реагують на невдачі, менш ефективно виконують завдання в умовах обмеження часу роботи, мають низький рівень мотивації до досягнення успіху. У дітей з тривожністю присутня схильність до сприйняття і оцінці багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій, як таких, що несуть у собі загрозу. Під впливом руйнуючої дії щоденного стресу стан шкільної тривожності може загострюватись, що призводить до розвитку дитячих неврозів.

Фахівці наголошують на необхідності використання різних засобів фізичного виховання з метою покращення процесу адаптації дитини до початку навчання в школі [7; 8]. Тому, використання з цією метою нетрадиційних засобів фізичного виховання, таких, як елементи йога-аеробіки – статичні та динамічні асани, елементи релаксації та дихальних вправ – допоможуть процесу адаптації учня до умов навчання у школі.

Оптимізувати процес адаптації дитини до школи мають раціонально організований режим праці та відпочинку, комфортний психологічний клімат у дитячому колективі, а також правильно організований процес фізичного виховання. Однак, популярність у школярів різноманітних видів нефізичної діяльності (перегляд телепередач, ігрові автомати, комп'ютерні ігри та ін.) не сприяють збільшенню рівня фізичної активності дітей.

Проаналізувавши дані науково-методичної літератури, ми дійшли висновку: для того щоб сприяти оптимізації процесу адаптації першокласників до початку навчання технологія фізичного виховання повинна збільшувати рівень рухової активності учнів та містити спеціальні засоби, що знижують рівень шкільної тривожності [6].

Тому, рівень фізичної активності учнів ми плануємо підвищити за рахунок використання фізкультурних хвилинок на кожному уроці, проведення спортивних годин у групі продовженого дня, залучення учнів до самостійних занять у позаурочний час.

До засобів, що мають впливати на психоемоційну сферу і знижувати тривожність учнів ми віднесли:

- використання дихальних вправ йога-аеробіки;
- використання елементів м'язової релаксації;
- використання спеціально підібраного музичного супроводу до уроків фізичної культури.

Для збільшення рівня фізичної активності ми пропонуємо вчителям початковим класів виконувати фізкультхвилинки на кожному уроці. При виборі виду фізкультхвилинки враховується зміст навчальної діяльності учнів на конкретному уроці. Всі фізкультхвилинки виконуються під текст віршів, що допоможе учням швидко запам'ятати послідовність виконання вправ і надасть діяльності емоційної забарвленості.

Застосування фізкультхвилинок на кожному уроці дозволяє збільшити обсяг рухової активності учня молодшої школи на 1-1,5 години на тиждень, що позитивно впливає на рівень здоров'я та фізичного розвитку дитини. Відомо, що

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

діти погано переносять монотонні подразники, тому використання фізкультхвилинок корисне також для того, щоб утримати увагу учнів.

Стан здоров'я дітей визначається не тільки фізичним, але і психічним тренуванням, вмінням свідомо керувати станом свого організму, настроєм, емоціями. Навчати дітей володіти своїми психічним станом необхідно з раннього дитинства. Допомогти у цьому покликані дихальні вправи та релаксація.

Релаксація – глибоке розслаблення м'язів, яке супроводжується зняттям психічної напруги. З фізіологічної точки зору, релаксація – припинення м'язового напруження [1, С. 11]. Сучасна психотерапія відзначає позитивний вплив систематичних сеансів релаксації. Релаксація допомагає зміцнити і зберегти психічне здоров'я, попередити розвиток неврозів і нервово-емоційного перевтомлення. Більш того, релаксація фактично є основою для більшості сучасних психотерапевтичних методик.

Американські науковці вважають, що релаксація повинна бути включена до фітнес-програм в заключній частині заняття в якості вправ на розслаблення [9]. Адаже саме вправи релаксації дозволяють знизити частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, м'язову та психологічну напругу.

Руйнуючий вплив психологічного стресу на організм людини доведений давно. М'язова релаксація набуває великого значення як засіб протистояння щоденному стресу. Метою релаксації є заспокоєння і відпочинок нервової системи, максимальне позбавлення від розумового та фізичного напруження. Розслаблюючи м'язи, можна вільно змінювати емоційний стан у потрібному напрямку, знімати почуття страху, тривоги, хвилювання та ін.

Відомо, що в стані тривоги і страху напружуються м'язи, які беруть участь в артикуляції і фонації, а також потиличні м'язи, при депресивних станах напружуються дихальні м'язи [3]. Відповідно, розслаблення цих м'язів сприяє заспокоєнню, знімає психологічну напругу, усуває відчуття страху, тривоги.

Науковці вважають засвоєння навичок релаксації одним із аспектів здорового способу життя [2; 3; 5; 9].

Для ефективного проведення релаксації необхідно дотримуватись певних умов: створення заспокійливої обстановки, клімату довіри та безпеки для кожної дитини.

Рекомендуємо проводити сеанси релаксації наприкінці уроку фізичної культури, використовуючи спокійну музику. Ефективно розслабити м'язи допомагає їх попереднє напруження. Для цього учні приймають положення лежачи на спині, руки вгору і намагаються напружити всі м'язи тіла, ніби розтягуючи його в довжину. Утримують зусилля на 5 рахунків. Потім опускають руки вздовж тулуба, долонями догори і намагаються розслабити всі м'язи тіла.

Спочатку першокласники опановують техніку релаксації, слухаючи текст спеціально для цього написаного нами вірша. Надалі можна використовувати звичайний текст релаксації.

Діти досить швидко запам'ятовують текст вірша і свої дії під нього, це робить можливим використання техніки релаксації у самостійних заняттях учнів.

Вправи релаксації, які виконуються наприкінці уроку доцільно поєднувати із технікою заспокійливого дихання йогів.

Для того, щоб знизити частоту серцевих скорочень, людині необхідно почати дихати за схемою: вдих удвічі коротший ніж видих. Зв'язок між серцевим ритмом і диханням, відомий як респіраторний синус аритмії [5, С. 57], змушує серце битися швидше під час вдиху ніж під час видиху. Тому, свідоме збільшення часу видиху сприяє уповільненню серцевого ритму. Такий вид дихання називають заспокійливим.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вважаємо, що на заняттях з учнями молодшої школи доцільно використовувати заспокійливе, абдомінальне і повне дихання. Використовувати заспокійливе дихання доцільно після виконання фізичних вправ, що значно підвищують ЧСС, а також у кінці уроку під час виконання вправ на релаксацію.

Вправи релаксації в кінці уроку можна поєднувати з елементами ароматотерапії. Ароматична терапія – ароматотерапія – метод впливу на почуття, стан організму людини за допомогою запахів [3, С. 48]. Аромати (рослинні біологічні регулятори) регулюють фізіологічні системи кожного живого організму. При цьому виконувати таку функцію не спроможний жоден штучний аромат. Сучасні наукові дослідження довели, що запахи здатні прискорювати або сповільнювати ритм дихання, збуджувати або заспокоювати нервову систему, можуть підвищувати загальний тонус організму, покращувати настрій. З огляду на це, на заняттях з дітьми рекомендують використовувати аромати селери, валеріани (заспокоюють нервову систему), лаванди, м'яти, гвоздики польової (поліпшують діяльність серця), хвої, шавлії, полину (покращують працездатність) [3].

Пропонуємо використання спеціальних приладів, які сприяють розповсюдженню ароматів у приміщенні, наприклад, ароматичної лампи.

У центрі спортивної зали ставиться ароматична лампа, навколо неї розкладені килимки для йоги. Діти лягають головою у центр кола і виконують вправи релаксації, одночасно вдихаючи заспокійливі аромати (рис. 4).

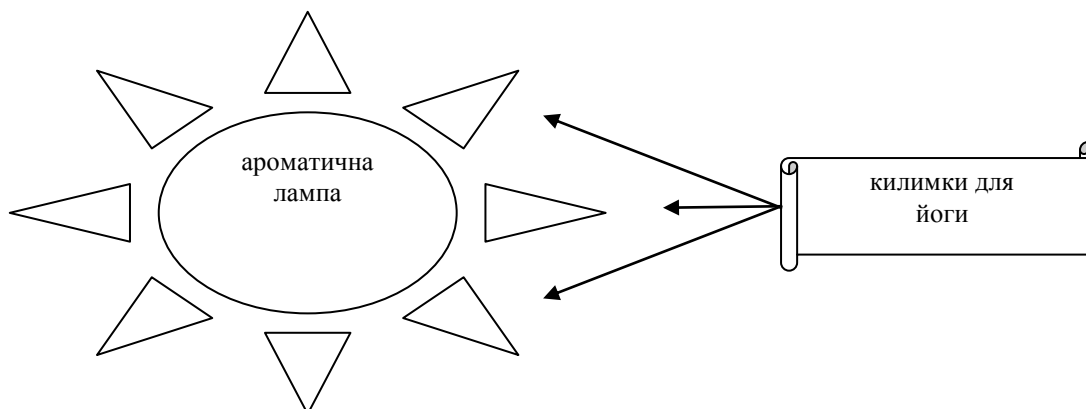


Рис. 4. Схема розташування учнів під час виконання ароматотерапії.

### Висновки.

1. За даними науковців більшість школярів молодшого шкільного віку мають низький рівень фізичного здоров'я. Найбільша кількість школярів з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров'я порівняно з іншими віковими групами спостерігається в учнів перших класів. Більшість фахівців пов'язують це з тим, що з початком навчання у школі значно зменшується обсяг рухової активності, а інтелектуальні та емоційні навантаження супроводжуються тривалим статичним напруженням організму дитини.

2. Вважаємо за доцільне використати засоби йога-аеробіки (дихальні вправи, елементи релаксації) з метою оптимізації адаптації дітей 6-7 років до початку навчання в школі. Вважаємо, що використання вправ релаксації й ароматотерапії наприкінці уроку фізичної культури дозволить заспокоїти нервову систему учнів, сприятиме психологічному розвантаженню, налаштуванню на роботу на наступному уроці. За допомогою нескладних прийомів релаксації можна нормалізувати функції вищої нервової діяльності, вегетативних систем та емоційної сфери, удосконалювати психічні процеси (увагу, пам'ять).

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. За допомогою практики дихальних вправ йога-аеробіки можна навчити учнів здоровим дихальним шаблонам, що потім дозволить їм перенести ці навички у повсякденне життя.

4. Вважаємо, що використання йога-аеробіки у фізкультурних хвилинках, спортивних годинах у групі продовженого дня, у самостійних заняттях учнів дозволить суттєво підвищити рівень фізичної активності учнів, сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та покращенню здоров'я учнів.

### **Перспективи подальших досліджень.**

У подальшому нами буде експериментально перевірена ефективність використання розробленої нами технології на основі використання засобів йога-аеробіки у роботі з учнями молодшої школи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
3. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 88 с.
4. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: методичний посібник / О. Дубогай. – Київ: Шкільний світ, 2005. – 112 с.
5. Коултер Д. Анатомія хатха-йоги. Руководство для студентов, учителей и практикующих / Дэвид Коултер. – Самиздат, 2005. – 406 с.
6. Михно Л. С. Обґрунтування технології використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів (теоретичні аспекти) / Л. С. Михно, Т. О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – Т. 1. – С. 135-139.
7. Новоселова О. Направленное использование средств физического воспитания в процессе адаптации детей 7-8 лет к началу обучения в школе / О. Новоселова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 4. – С. 52-55.
8. Сиротин О. А. Профилактика тревожности у первоклассников группы педагогического риска в процессе адаптации к школе на основе сочетания физических упражнений и психологического сопровождения / О. А. Сиротин, В. Г. Бугров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 13-14.
9. Хоули Э. Т., Френке Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – Киев.: «Олимпийская литература», 2004. – 362 с.

## АНОТАЦІЇ

### **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ЙОГА-АЕРОБІКИ**

Людмила Михно, Тетяна Лоза

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

Розроблена технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки, яка сприятиме адаптації першокласників до початку навчання у школі. Запропоновано використання засобів йога-аеробіки на уроках фізичної культури, у фізкультурних хвилинках, у фізичному вихованні в сім'ї, у самостійних заняттях дітей.

**Ключові слова:** фізичне виховання, молодші школярі, адаптація до початку навчання в школі, йога-аеробіка.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К НАЧАЛУ  
ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ЙОГА-АЭРОБИКИ**

Людмила Мыхно, Татьяна Лоза

*Сумской государственной педагогической университет имени А. С. Макаренко*

Разработана технология физического воспитания учеников младших классов на основе использования средств йога-аэробики, способствующая оптимизации процесса адаптации первоклассников к началу обучения в школе. Предложено использование средств йога-аэробики на уроках физической культуры, в физкультурных минутках, в физическом воспитании в семье, в самостоятельных занятиях детей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, младшие школьники, адаптация к началу обучения в школе, йога-аэробика.

**OPTIMIZATION OF THE ADAPTATION PROCESS PUPILS OF THE FIRST CLASS  
TO THE BEGINNING OF SCHOOL STUDIES WITH THE MEANS OF YOGA-AEROBICS**

Lyudmila Mykhno, Tatyana Loza

*Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko*

The technology of physical education of junior schoolchildren using the tools of yoga-aerobics has been developed, which will contribute to the optimization process of adaptation to the beginning of school studies. There was proposed usage of the means of yoga-aerobics on the lessons of physical culture, at the minutes of physical training, in physical education in the family, for self-maintained training of the children.

**Key words:** physical education, primary school students, optimization of the process of adaptation to the beginning of school studies, yoga-aerobics.