

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧА ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЙОГА-АЕРОБІКИ



Михно Людмила

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Аннотация

Разработана здоровьесформирующая технология физического воспитания учеников младших классов на основе использования средств йога-аэробики. 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, йога-аэробика, здоровьесформирующая технология, младшие школьники.

Annotation

Health forming model of physical education in primary school has been developed on the basis of using of yoga-aerobics. 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, yoga-aerobics, health forming technology, primary school students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що формування і збереження здоров'я громадян є стратегічним завданням держави, так як від стану здоров'я населення залежить добробут країни.

Тому у сучасних умовах актуальною є потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Однак у період дорослішання, до якого відноситься час навчання у школі, відбувається значне погіршення здоров'я дитини.

Дані науковців свідчать про стійку тенденцію до значного погіршення стану здоров'я підростаючого покоління за час навчання у школі [1; 3; 4; 8; 9]. Спеціалісти пов'язують погіршення рівня здоров'я школярів зі зниженням рівня рухової активності та неефективною організацією навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи школи [1; 3; 4; 8; 9].

Фахівці наголошують на необхідності пошуку нових засобів фізичного виховання школярів, тому що застосування традиційних засобів сьогодні не цікаве дітям і не сприяє підвищенню їх рухової активності [7].

Дослідження з питань запровадження оздоровчих технологій в освітніх закладах також виявили ряд протиріч, а саме: відсутність технологічної розробки механізмів реалізації концептуальних моделей; більшість розроблених

моделей розраховані на освітні заклади, які мають унікальну матеріальну базу, кадри, фінанси, що є недоступним для більшості навчальних закладів; наявні підходи, як правило, тяжіють до визначених стратегій освіти і не відображають соціально-економічних і педагогічних особливостей сучасного життя; більшість вчителів не готові до реалізації здоров'язберігаючого і особистісноорієнтованого підходу до освіти учнів [10].

Тому, актуальною є розробка ефективної, економічно доступної здоров'яформуючої технології фізичного виховання школярів.

Мета дослідження – розробити здоров'яформуючу технологію фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У другій половині ХХ сторіччя структура захворюваності населення розвинених країн зазнала кардинальних змін. Інфекційна захворюваність відійшла на другий план, поступившись першим місцем хронічним неінфекційним захворюванням (у першу чергу, онкологічним і серцево-судинним захворюванням). У країнах Європи та Північної Америки більшість епідемічних і гігієнічних досліджень були переорієнтовані з інфекційних пато-



логій на хронічну неінфекційну захворюваність. Науковці у галузі медицини чітко усвідомили, що головним чинником, який найбільшою мірою зумовлює стан здоров'я людей, є не рівень медичного обслуговування, а спосіб життя. Були виявлені фактори ризику хвороб цивілізації. Ними виявились: гіподинамія, психоемоційний стрес, нераціональне харчування, екологічні фактори [1].

Так, за ініціативою ВООЗ була розпочата міжнародна кампанія під назвою «Здоров'я для усіх», у рамках якої досліджувалася, систематизувалася, узагальнювалася та оприлюднювалася інформація про існуючу загрозу антропологічної катастрофи. Ця діяльність отримала назву «Health promotion» – (буквально – «сприяння здоров'ю»), іншими словами – формування здорового способу життя [1].

Науковці наголошують на необхідності формування здоров'я з раннього дитинства [1; 2; 4; 7]. Основою формування здорового способу життя в шкільних умовах вважають ефективне використання засобів фізичного виховання, як у навчанні, так і в позашкільний час, що є процесом педагогічної допомоги дитині в становленні її суб'єктивності, культурної ідентифікації, соціалізації, життєвого самоствердження [4].

В кінці другого тисячоліття відбувається створення нових систем суспільних цінностей, однією з яких є саме формування здоров'я і методів, що сприяють його зміцненню, підтримки і збереженню на певному рівні протягом усього життя. Такими системами є здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Здоров'язберігаюча технологія – це система теорій, ідей, засобів і методів організації діяльності, спрямована на збереження оптимального стану здоров'я, для ефективної реалізації якої повинні розв'язуватись проблеми, що

охоплюють всі аспекти засвоєння знань і умінь у сфері фізичної культури і профілактичної медицини [5, С. 15].

Смірнов М. К. розглядає термін «здоров'язберігаючі освітні технології» як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології, її «сертифікат безпечності для здоров'я» і як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології освіти і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [9, С. 24].

Мета здоров'язберігаючих освітніх технологій – забезпечити школяру можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувані в нього необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Період навчання дитини в школі співпадає з періодом інтенсивного розвитку дитячого організму. Збільшуються лінійні та вагові характеристики дитини, удосконалюються функціональні системи, що відповідають за життєдіяльність організму, формується психіка та стереотипи поведінки. Тому вважаємо за доцільне, говорити про використання у навчанні й вихованні дітей і підлітків не стільки здоров'язберігаючих, скільки здоров'яформуючих освітніх технологій.

Особливого значення у формуванні здоров'я набуває молодший шкільний вік. Цей період є найбільш сприятливим для формування практично всіх фізичних якостей. Якщо така «закладка» не відбулась, то час для формування фізичної та функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу індивіда можна вважати втраченим. При цьому необхідно пам'ятати про багатогранність поняття здоров'я, яке увібрало в себе фізичний, психічний і соціальний компоненти.

Спіраючись на вищезазначене, ми дійшли висновку, що

необхідно розробити і впровадити у навчально-виховний процес учнів молодшої школи здоров'яформуючу освітню технологію, яка буде:

- сприяти зміцненню здоров'я і нормального фізичному розвитку;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- сприяти адаптації дитини до початку навчання в школі;
- формувати навички правильної поведінки при статичних позах і пересуваннях;
- сприяти підвищенню рівня рухової активності учнів [6].

Водночас, ця технологія повинна відповідати такими вимогам: бути економічно доступною, травмобезпечною, емоційно привабливою.

Аналізуючи методики проведення занять з різних оздоровчих систем, ми дійшли до висновку, що описаним вимогам відповідає система йога-аеробіки – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу [2, С. 336].

Нами була розроблена здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки (рис. 1).

Ми пропонуємо використовувати засоби йога-аеробіки в урочних і позаурочних формах роботи: на уроках фізичної культури, фізкультурних паузах і хвилинках, у спортивних годинах у групі продовженого дня, у самостійних заняттях учнів.

Так, пропонуємо орієнтовну схему використання йога-аеробіки на уроках фізичної культури у молодшій школі: у підготовчій частині уроку після попередньої аеробної роботи – комплекси вправ стретчингу – 4-5 хвилин, на початку основної частини – вправи на рівновагу – 1-2 хвилини, 10 хвилин – робота за навчальним планом («Школа м'яча», «Школа культури рухів» або ін.), 7-8



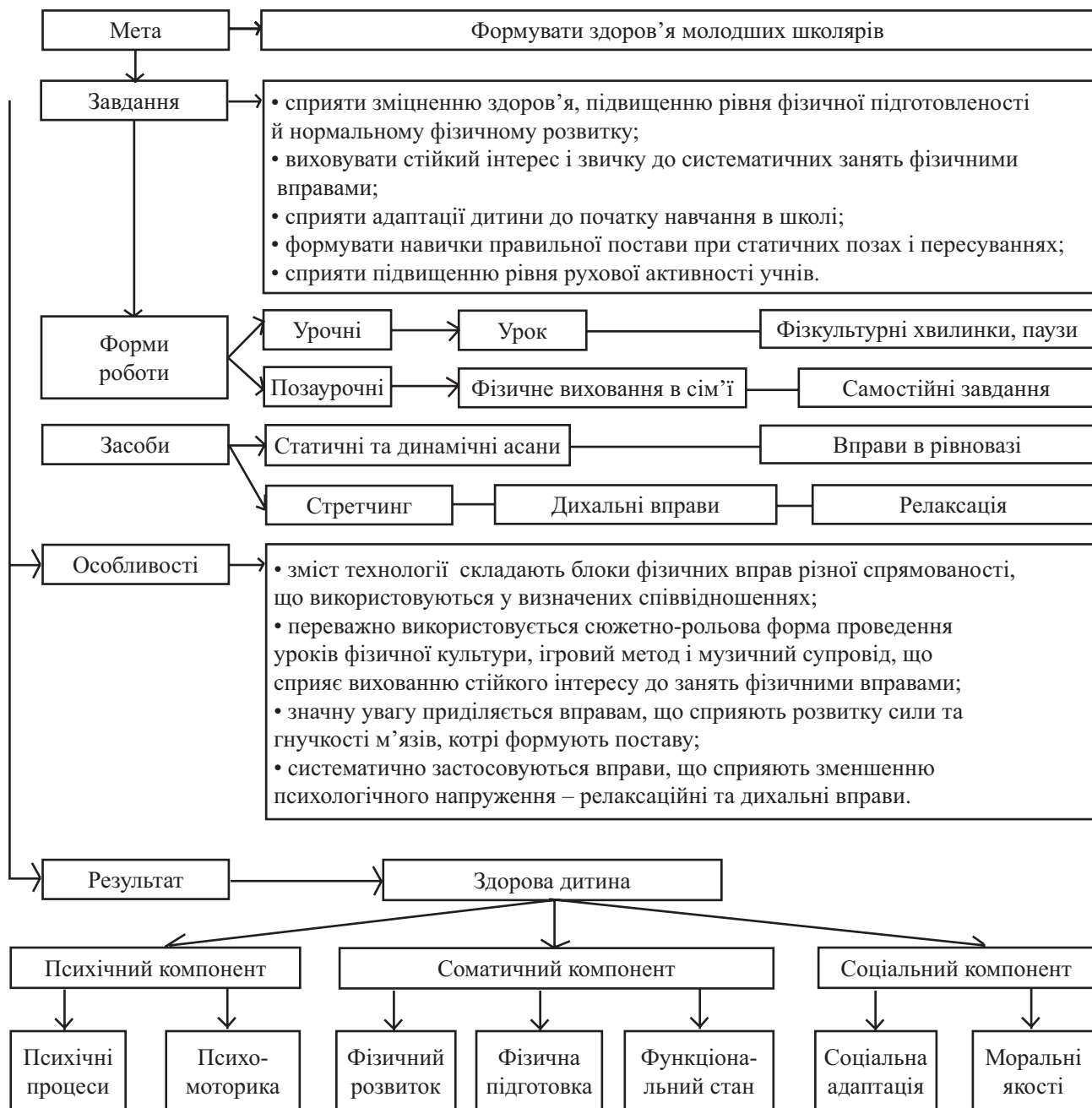


Рис. 1. Структура здоров'яформуючої технології на основі використання засобів йога-аеробіки.

хвилин – «Школа постанти» із розроблених нами статичних і динамічних асан йога-аеробіки, у заключній частині уроку 2-3 хвилини дихальні вправи та релаксація.

З метою розширення рухового досвіду дітей і підвищення їх мотивації до занять можна використовувати різні форми розтягування (вправи стретчингу): у парах, з м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями. Використання цих вправ дозволить збільшити

еластичність м'язів і покращити рухливість у суглобах, дозволить ефективно підготувати м'язово-зв'язковий апарат до наступної роботи. Вправи стретчингу доцільно використовувати у підготовчій частині уроку в якості розминки. При необхідності вправи статичного розтягування можна доповнити вправами динамічного характеру: маховими або пружними рухами.

При чому, якщо у змісті основної частини уроку будуть вико-

ристовуватись вправи зі «Школи м'яча», доцільне проведення стретчингу дітей з м'ячами, на уроках «Школи культури рухів» – із гімнастичними палицями або скакалками.

Велика кількість вправ стретчингу дозволить значно урізноманітнити навчальний матеріал, підвищить інтерес учнів до уроків фізичної культури. Крім цього є ефективним засобом профілактики травматизму та буде сприяти розвитку гнучкості.



Відомо, що молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку координації рухів. Тому більшість вправ йога-аеробіки, які виконуються у положенні стоячи, будуть сприяти розвитку здатності утримувати статичну рівновагу. На початку основної частини уроку радимо виконати дві-три асани у положенні стоячи, наприклад, – «гора», «дерево», «трикутник» або ін.

Програма з фізичної культури передбачає виконання вправ з розділу «Школа постави» на кожному уроці. Вважаємо за необхідне наприкінці основної частини виконувати вправи йога-аеробіки, які сприяють гармонійному розвитку сили і гнучкості м'язів, що формують поставу. На перших заняттях доцільно виконувати 3-4 вправи йога-аеробіки, які виконуються під текст віршів. Спочатку, залежно від підготовленості дітей, після виконання кожної вправи доцільно робити невеликий відпочинок. У якості активного відпочинку можна використовувати вправи стретчингу, спрямовані на розтягування м'язів, що були задіяні при виконанні асани.

Після засвоєння учнями техніки виконання окремих вправ йога-аеробіки у розділі «Школа постави» доцільно використовувати спеціально розроблені комплекси вправ, які виконуються без пауз для відпочинку. Комплекси складені так, що вправи на зміцнення м'язів спини і черевного пресу чергуються з вправами на розслаблення, вправами для розвитку здатності утримувати статичну рівновагу. Нами розроблені комплекси вправ для формування постави різного рівня складності, які виконуються у формі сюжетної гри. Назва сюжету першого рівня складності: «Острів Мадагаскар», другого – «Подорож до країни книжок», третього – «Пригоди у школі магії». Вправи у комплексах слід виконувати у повільному темпі, що дозволить поступово знизити рівень наван-

таження на уроці і перейти до заключної частини.

У заключній частині доцільно використати дихальні вправи і вправи релаксації. 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. 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 деякі автори рекомендують використовувати аромати селери, валеріани (заспокоюють нервову систему), лаванди, м'яти, гвоздики польової (поліпшують діяльність серця), хвої, шавлії, полину (покращують працездатність) [3].

Вважаємо, що використання вправ релаксації та ароматотерапії наприкінці уроку фізичної культури дозволить заспокоїти нервову систему учнів, сприяти психологічному розвантаженню, налаштуванню на роботу на наступному уроці.

Обов'язковим елементом здоров'яформуючої технології у відповідності із сучасними вимогами є фізкультурні хвилинки. Фізкультурні хвилинки спрямовані на всебічний вплив на організм учнів, попередження негативних явищ, що виникають при тривалому статичному навантаженні під час сидіння за партою, відновлення уваги за рахунок зміни виду діяльності дитини, зняття психічного напруження.

Нами були розроблені фізкультурні хвилинки чотирьох видів, які ми пропонуємо використовувати на кожному уроці:

- для профілактики порушень постави;

- на відновлення м'язів кінцівок;
- на регуляцію психічного стану;
- на зняття втоми організму дітей.

При виборі виду фізкультурної хвилинки враховується зміст навчальної діяльності учнів на конкретному уроці. Всі комплекси вправ виконуються під тексти розроблених нами віршів, що допоможе учням швидко запам'ятати послідовність виконання вправ і надає їм емоційної забарвленості.

Застосування фізкультурних хвилинки на кожному уроці дозволить збільшити обсяг рухової активності учня молодшої школи на 1-1,5 години на тиждень, що позитивно вплине на рівень здоров'я та фізичного розвитку дитини.

Організовані заняття з фізичної культури в школі повинні доповнюватись систематичними заняттями учнів у позаурочний час. З огляду на вік дітей до позаурочних занять необхідно залучати батьків.

Тому пропонуємо батькам учнів виконувати вправи йога-аеробіки разом із дітьми. Засоби йога-аеробіки сприяють розвитку фізичних якостей, травмобезпечні, і, що важливо, не вимагають наявності додаткового інвентарю і великого приміщення. З огляду на це вважаємо засоби йога-аеробіки одними із найбільш підходящих для самостійних занять.

Бажано, щоб заняття проводились у вигляді гри. Під час самостійних занять з учнями молодшої школи доцільно виконувати 5-7 асан за одне заняття. Починати заняття доцільно з асан, які виконуються стоячи, після цього виконують вправи сидячи і лежачи. Закінчувати заняття рекомендовано виконанням пози Савасана, що означає мертве тіло. Ніколи не слід виконувати вправи, так би мовити, через силу. Не треба намагатися виконати позу якомога



вище або глибше. Набагато важливіше зрозуміти суть пози і рухатися у правильному напрямку.

У самостійних заняттях учнів рекомендуємо використовувати розроблені нами комплекси вправ щодо профілактики порушень постави, які діти вивчають на уроках фізичної культури. Крім того під час виконання учнями домашніх завдань або іншої сидячої роботи, – такої як малювання, гра на комп'ютері, перегляд телепередач та інше необхідно залучати дітей до виконання розроблених нами фізкультурних хвилинок.

Вважаємо, що співпраця педагогів з батьками сприятиме підвищенню рівня теоретичної та практичної підготовленості у питаннях фізкультурної освіти останніх, що матиме позитивний вплив на виховання інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами їхніх дітей.

Водночас залучення учнів до самостійних занять разом із батьками дозволить суттєво підвищити рівень рухової активності дітей, що позитивно вплине на стан їхнього здоров'я.

Висновки

1. За даними науковців, значною проблемою, з якою зіткнулося сучасне суспільство, є недостатність рухової активності, тобто гіподинамія, яка є фактором ризику для серцево-судинних хвороб, опорно-рухового апарату та інших систем організму людини. Тому сучасна освіта неможлива без здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої функції вже у дошкільному та у молодшому шкільному віці. Увага повинна приділятися збереженню здоров'я школяра за період навчання в школі, формуванню у нього необхідних знань, умінь й навичок здорового способу життя. Для цього необхідно ефективно використовувати засоби фізичного виховання – як у навчанні, так і в позашкільний час (у співпраці з батьками дитини).

2. Вважаємо за доцільне використати засоби йога-аеробіки у процесі формування здоров'я учнів молодшої школи, адже вони сприяють розвитку фізичних якостей, травмобезпечні, не вимагають наявності додаткового інвентарю і великого приміщення, тому можуть використовуватися як у школі, так і вдома.

3. У молодшій школі вчителям фізичної культури пропонуємо використовувати засоби йога-аеробіки під час уроку у підготовчій його частині (після попередньої аеробної роботи), на початку основної частини (вправи з рівноваги) та під час виконання вправ «Школи постави». Після засвоєння учнями техніки виконання окремих вправ йога-аеробіки у розділі «Школа постави» доцільно використовувати спеціально розроблені комплекси вправ, які виконуються без пауз для відпочинку. Вправи у комплексах виконуються у повільному темпі, що дозволить поступово знизити рівень навантаження на уроці і перейти до заключної частини уроку. У заключній частині доцільно використати дихальні вправи і вправи релаксації.

У самостійних заняттях учнів рекомендуємо використовувати розроблені нами комплекси вправ щодо профілактики порушень постави, які діти вивчають на уроках фізичної культури, повторюючи їх вдома разом із батьками.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому нами буде експериментально перевірена ефективність використання розробленої нами здоров'яформуючої технології на основі використання засобів йога-аеробіки у роботі з учнями молодшої школи.

Література:

1. 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.

- Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
- Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, – 88 с.
- Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: методичний посібник / О. Дубогай. – Київ: Шкільний світ, 2005. – 112 с.
- Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
- 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.
- Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.
- Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний



- вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19-22.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
10. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. культ. вих. різних гр. населення: 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський. – К., 2011, – 196 с.

