

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Алла Альошина¹, Анна Лисюк²

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Здоров'я нації залежить і визначається здоров'ям підростаючого покоління, саме тому держава приділяє значну увагу його вихованню і гармонійному розвитку [3; 6]. Як засвідчує аналіз літературних джерел [1; 3; 4], здоров'я дітей шкільного віку соціально обумовлено і залежить від таких факторів як екологічний стан навколишнього середовища, спадковість, умови життя і виховання в сім'ї. Водночас досить суттєвими факторами, що впливають на формування здоров'я школярів є система виховання і навчання, яка включає, зокрема, фізичне виховання та охорону психічного здоров'я [3; 6].

Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на фізичну активність людини, а й на її моральні, соціальні й духовні якості. Зміст фізичної активності людини складає її систематична, мотивована діяльність, спрямована на її фізичне вдосконалення. Формування правильної постави дітей шкільного віку неможливе без належно організованого, керованого процесу фізичного виховання [1; 3].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства, в епоху кардинальних змін і викликів, фізичне виховання у закладах освіти різного рівня також зазнає істотних змін. Зокрема програма з фізичної культури на теперішній час нараховує понад тридцять варіативних модулів, що увиразнює можливість школярів вибирати різні види рухової активності під час занять [3; 4].

Серед сучасних засобів фізичної культури, які найбільш ефективно впливають на формування постави та її профілактику є плавання, художня гімнастика, фізіотерапія, кінезіотерпія, фітбол-гімнастика, тощо. Ефективність застосування цих засобів науково доведена, але їх застосування в умовах школи не завжди є можливим, оскільки потребує спеціального обладнання та умов проведення занять. Водночас доступним засобом формування постави у молодших школярів є східна оздоровча система – хатха-йога, яка викликає неабияке захоплення у дітей [1; 3].

Засоби хатха-йоги також ефективно використовуються для формування навичок правильного дихання, спричиняють позитивний вплив на серцево-судинну систему, підвищують опірність організму до різних захворювань, знімають м'язову та психоемоціональну напругу, зменшують рівень тривожності [2].

Використання засобів хатха-йоги має свої методологічні особливості, оскільки цей процес будується на використанні загальних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять, саме принципів доступності та індивідуалізації, динамічності та поступовості при підвищенні фізичного навантаження за всіма показниками, систематичності та циклічності у побудові та проведенні занять, наочності, новизни та різноманітності у підборі комплексів вправ, варіативності форм, засобів та методів під час занять, а також оптимізації, що сприятиме забезпеченню комплексу умов та системи мір, які спрямовані на досягнення максимального результату при мінімально можливих витратах [1; 3; 5].

При організації оздоровчо-профілактичних заходів з дітьми молодшого шкільного віку важливим є дотримання основних принципів побудови педагогічного процесу [1; 4; 5; 6]:

- цілісного підходу до реалізації поставленого завдання – забезпечення єдності мети, завдань, змісту, методів та організаційних форм освітньо-виховного процесу;
- конкретизації усіх завдань на певний проміжок часу з урахуванням фізичного та психічного розвитку дітей;
- логічне поєднання словесних методів педагогічного впливу з організацією діяльності школярів;
- врахування положення про зміну діяльності та компенсаторного взаємозв'язку різних видів діяльності в єдиному педагогічному процесі;
- особистісно-орієнтованого підходу у взаємодії вчителя і дітей;

– створення природних невимушених умов, які сприятимуть розвитку вільної творчої особистості.

Методика занять хатха-йогою з дітьми молодшого шкільного віку передбачає застосування наступних прийомів: наочно-зорових, наочно-слухових, вербального методу та тактично-м'язової наочності [2].

Варто також зауважити, що побудова занять хатха-йогою, щодо використання засобів та методів, має здійснюватися на основі цілісного педагогічного підходу, а саме – чергування навантаження різної спрямованості і відпочинку, зміна обсягу, інтенсивності та складності вправ в залежності від підвищення резервів організму, викристання принципу контрастності занять, почергове використання різних вправ і систем, підтримання сприятливого, дружнього емоційного фону на заняттях [2; 5; 6].

Для успішної реалізації методики занять хатха-йогою доцільно використовувати комплексні засоби впливу на організм [2; 6]:

- гігієнічні фактори, які включають режим занять, харчування до і після занять тощо;
- фізичні вправи, які використовуються для вирішення комплексу освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Висновки. Використання вправ хатха-йоги з метою формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку потребує цілісного підходу з дотриманням основних педагогічних принципів побудови навчального процесу, дотримання основних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку, адекватних прийомів та методів, а також врахування особливостей та специфіки занять хатха-йогою.

Джерела та література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 356 с.
2. Ачария Аваниш. Йога и секреты пранаямы. Москва : Профит-Стайл, 2010. 112 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев : Олимп. лит., 2003. 280 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 2017. Ч. 1. 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ., 2017. Ч. 2. 367 с.
6. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2000. 368 с.