

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

МИХНО ЛЮДМИЛА СЕРГІЇВНА

УДК 796.011.3:373.3:[615.851.8:796.412](043.5)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ  
НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЙОГА-АЕРОБІКИ

24.00.02 – фізична культура,  
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2017

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник**

кандидат педагогічних наук, професор

**Лоза Тетяна Олександрівна**, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, професор кафедри теорії і методики фізичної культури

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Москаленко Наталія Василівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

**Білецька Вікторія Вікторівна**, Київський університет імені Бориса Грінченка, завідувач кафедри спорту та фітнесу

Захист відбудеться 15 грудня 2017 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 14 листопада 2017 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Науковці вже досить тривалий час звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, впровадження інноваційних підходів у систему навчання з урахуванням психофізіологічних закономірностей розвитку дитини та сучасного соціально-економічного стану (Н. В. Москаленко, 2009–2015; Т. Ю. Круцевич, 2011–2015 та ін.). В умовах сьогодення термінових і докорінних змін системи шкільної освіти вимагають не лише фахівці в галузі освіти й медицини, а й українське суспільство в цілому.

Особливої гостроти набуває необхідність подолання кризового стану, у якому знаходиться існуюча система фізичного виховання школярів в Україні, зокрема дітей молодшого шкільного віку. Пошуку шляхів удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів присвячені численні наукові дослідження (І. О. Когут, 2004–2006; В. В. Білецька, 2008; Н. В. Москаленко, 2009–2015; В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова, 2010; О. В. Андрєєва, 2014 та ін.).

Аналіз наукової літератури свідчить про існування різних підходів до вирішення цієї проблеми. Так концепція проектування інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів обґрунтована в роботах Н. В. Москаленко (2009–2015); використання засобів туризму в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку висвітлено в працях М. В. Чернявського (2011), І. І. Головач (2015), Г. О. Бутенко (2016); упровадження в процес фізичного виховання учнів початкових класів занять в умовах водного середовища обґрунтовано в роботах В. П. Семененка (2005), Г. О. Жук (2011), теоретико-методичному обґрунтуванню тестування фізичної підготовленості присвячені праці В. В. Білецької (2008).

Однак на сьогоднішній день все більш широкого розповсюдження отримує точка зору, відповідно якої потенціал фізичного виховання повинен бути використаний не тільки з метою впливу на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну та соціальну сфери (Н. В. Москаленко, 2009–2015; Г. Л. Апанасенко, 2011; Л. О. Попова, 2011).

Оновлений Закон України «Про освіту» (2017) ставить перед освітянами завдання, пов'язані з пошуком та впровадженням нової системи навчання та виховання, розпочинаючи з початкової школи. Одним із ключових компонентів Закону є новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної реалізації людини у суспільстві. Мета нової української школи – сформувати всебічно розвинену особистість, ініціативну та творчу, здатну дбати про своє здоров'я та благополуччя протягом усього життя.

Відповідно до Концепції «Нова українська школа» одним із основних завдань першого циклу початкової освіти (1–2 класи) є успішна адаптація учня до шкільного життя. Надзвичайно важливого значення відповідно до завдань Концепції набуває процес фізичного виховання молодших школярів. Адже ФВ (фізичне виховання) повинне сприяти формуванню не тільки фізичного здоров'я учня, а й допомогти адаптуватися до нових умов життя, покращити психічну та соціальну складові здоров'я, сприяти розвитку розумових та творчих здібностей.

У науковій літературі існує значна кількість досліджень, які вказують на ефективність використання фітнес-програм, розроблених на основі застосування елементів хатха-йоги з метою підвищення показників фізичного стану людини. Ряд публікацій доводить ефективність використання засобів хатха-йоги у фізичній реабілітації (В. У. Кренделева, 2005; L. P. Dale, 2009; S. McIver, 2009; Р. Ш. Гулбани, 2011; С. А. Калмиков, 2013 та ін.), тренуванні спортсменів (Е. А. Impett, 2006; В. А. Колесник, 2012; С. С. Бринзак, 2013), у фізичному вихованні студентів (О. В. Мусієнко, 2002; Kanwaljeet Singh, 2010; Ж. А. Белікова, 2012; Г. В. Толчева, 2012) тощо. Численні дослідження підтверджують позитивний вплив засобів хатха-йоги на психічну сферу людини (Е. А. Impett, 2006; А. Ross, 2013; Dwayne P. Sheehan, 2013; Kathleen Diehl, 2014; Xiao-Lin Zuo, 2016 та ін.).

Не зважаючи на існування численних досліджень, які доводять позитивний вплив використання елементів хатха-йоги на показники ФС (фізичного стану) людей різних вікових груп, дані щодо використання елементів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів з метою комплексного впливу на фізичний, психічний та соціальний компоненти здоров'я залишаються не розкритими. Отже, все вищезазначене вказує на актуальність проблеми нашого дисертаційного дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження проведене у відповідності до плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А. С. Макаренка, Міністерства освіти і науки України «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (державний реєстраційний номер 0111U005736) на 2011–2015 роки та «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0116U000900) на 2016–2020 роки.

Роль автора полягає в обґрунтуванні та розробці моделі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та розробити модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, спрямовану на покращення показників їх фізичного та психологічного станів.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури вивчити питання оптимізації системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

2. Дослідити особливості фізичного та психологічного стану, стилю життя молодших школярів та визначити їх мотиваційні пріоритети до фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Визначити структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки.

4. Розробити та експериментально перевірити модель організації фізичного виховання, спрямовану на покращення показників фізичного та психологічного станів молодших школярів, основу якої складає використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – модель фізичного виховання молодших школярів з використанням елементів йога-аеробіки.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; анкетування; антропометричні та фізіологічні методи дослідження; експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я; діагностика адаптаційно-резервних можливостей організму учнів; метод викопіювання із медичних карт; метод експертної оцінки; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи:**

- вперше розроблено модель організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять, які впливають на покращення психічного, фізичного й соціального компонентів здоров'я;

- вперше розроблено структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання молодших школярів, характерною особливістю якого є виконання вправ йога-аеробіки під тексти віршів з метою підвищення емоційної насиченості занять, урізноманітнення навчального матеріалу, створення оптимальних умов для розвитку творчого потенціалу учнів;

- вперше запропоновано вправи йога-аеробіки за класифікаційними ознаками їх впливу на фізіологічні показники людини;

- вперше виявлений вплив раціонального співвідношення різних елементів йога-аеробіки – статичних та динамічних асан, стретчингу, релаксації та дихальних вправ – на рівень шкільної тривожності учнів початкової школи;

- набули подальшого розвитку відомості про вікові та статеві особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, про мотиваційні пріоритети, про рівень та динаміку розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку;

- підтвержені дані про низький рівень фізичного здоров'я та високий рівень шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає у можливості широкого впровадження розробленої моделі організації фізичного виховання молодших школярів, спрямованої на покращення показників їх фізичного та емоційного станів у практичній діяльності вчителів фізичної культури.

Основні положення та результати дослідження впроваджено в навчальний процес комунальної організації (установи) «Шосткинська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 7 Шосткинської міської ради Сумської області», Іванківської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 1 Іванківського району Київської області, Херсонської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 41 Херсонської міської ради, у практику навчального процесу кафедри дошкільної та початкової освіти навчально-наукового інституту педагогіки та практичної психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, що підтверджується відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільно опубліковані наукові праці полягає в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні та практичні положення доповідалися на Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2014; 2015); Всеукраїнських науково-практичних конференціях молодих учених з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (м. Суми, 2014; 2015; 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпропетровськ, 2014); Всеукраїнській школі педагогічного досвіду (м. Херсон, 2016), науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (2014–2016).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 13 наукових працях, із яких 6 статей представлено у фахових виданнях України (4 із них включено до міжнародної наукометричної бази), 2 статті – у виданнях України, які включено до міжнародної наукометричної бази, 3 праці апробаційного характеру, 2 праці додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура та обсяг дисертації.** Текст дисертаційної роботи викладений на 259 сторінках, із яких – 166 сторінок основного тексту. Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний текст дисертації містить 15 рисунків і 39 таблиць. У роботі використано 244 джерела наукової і спеціальної літератури.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету та завдання дисертації, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача у спільно опублікованих працях, подано інформацію про апробацію основних положень, результатів роботи і впровадження їх у практику, визначено кількість публікацій.

Перший розділ **«Сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів»** присвячений аналізу літературних джерел щодо напрямів розв'язання проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що за останні два десятиріччя фізичний і функціональний розвиток дітей в Україні та стан їхнього здоров'я різко погіршилися (В. П. Семененко, 2005; В. В. Білецька, 2008; Н. М. Гончарова, 2009; Т. Г. Омельченко, 2013; О. М. Саїнчук, 2015; І. І. Головач, 2015). Більшість фахівців пов'язують стрімке погіршення стану здоров'я, збільшення кількості хронічних неінфекційних захворювань та зниження рівня фізичної підготовленості дітей з дефіцитом рухової активності та неефективною

організацією процесу фізичного виховання (І. О. Когут, 2006; Н. В. Москаленко, 2009–2015; Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, 2014; О. В. Андреева, 2014).

Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють припустити, що у вирішенні проблеми підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку значний потенціал та можливості має використання в процесі фізичного виховання засобів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

У другому розділі дисертації **«Методи та організація дослідження»** відповідно до мети і завдань дослідження описано систему методів дослідження, етапність програми реалізації наукового дослідження, вихідні дані про досліджуваний контингент і базу експерименту. Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального і формувального.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку: фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень розповсюдженості хронічних захворювань, рівень фізичного здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей, а також рівень шкільної тривожності. Окрім цього в ході констатувального експерименту були вивчені мотиваційні пріоритети дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом, а також досліджено стиль життя учнів початкової школи та його вплив на їхнє здоров'я та самопочуття. У констатувальному експерименті взяли участь учні 1–4 класів загальноосвітньої школи І–ІІІ ступеня № 7 міста Шостки Сумської області в кількості 206 дітей, із них 105 дівчаток і 101 хлопчик та їх батьки в кількості 180 осіб (94 батьків хлопчиків і 86 батьків дівчаток). Інформація, отримана в ході констатувального експерименту, була використана для обґрунтування та розробки експериментальної моделі.

Формувальний експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованої моделі.

При проведенні даного експерименту були сформовані дві групи школярів: контрольна та експериментальна. До контрольної групи були включені учні 1–Б класу загальноосвітньої школи І–ІІІ ступеня № 7 міста Шостки у кількості 28 осіб, із них 16 дівчаток і 12 хлопчиків. Другу групу (експериментальну) склали учні 1–А класу загальноосвітньої школи І–ІІІ ступеня № 7 міста Шостки у кількості 26 осіб, із них 12 дівчаток і 14 хлопчиків.

Експериментальна група займалася за розробленою нами моделлю, яка включала уроки фізичної культури з елементами йога-аеробіки тричі на тиждень, спеціально розроблені нами фізкультурні хвилинки на кожному уроці, а також самостійні заняття, які учні виконували під контролем батьків. Контрольна група займалася фізичною культурою тричі на тиждень за програмою з фізичної культури для 1–4 класів, батькам учнів було рекомендовано залучати дітей до самостійних занять загально-розвиваючого характеру, класним керівникам рекомендували залучати учнів до виконання фізкультурних хвилинок на кожному уроці. Формувальний експеримент тривав дев'ять місяців (з вересня 2014 року до травня 2015 року).

Для вивчення мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою і спортом було проведено анкетування учнів 1–4 класів. З метою визначення показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку проводили антропометричні вимірювання: маси тіла, довжини тіла, обхвату грудної клітини, а також їх співвідношення (перцентильний аналіз) для оцінки гармонійності фізичного розвитку. Фізіологічні методи дослідження застосовували для оцінки стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку (частота серцевих скорочень у стані спокою, артеріальний тиск) і дихальної системи (життєва ємність легень, проби Штанге, проби Генча). З метою вивчення захворюваності учнів застосовувався метод викопіювання діагнозів із медичних карток учнів. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за методикою Г. Л. Апанасенка. Оцінка АРМ (адаптаційно-резервних можливостей) організму дітей проводилася за методикою, розробленою в «Інституті гігієни та медичної екології імені О. М. Марзєєва НАМН України», м. Київ, авторами С. В. Гозак і О. Т. Єлізаровою.

Психологічний стан організму школярів характеризували шляхом визначення рівня тривожності, використовуючи тест, розроблений американськими психологами Р. Темлом, М. Дорки та В. Аменом.

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості дітей були використані ізолювані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову якість і норми її оцінювання. Також була проведена експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості за індексами, запропонована Т. Ю. Круцевич із співавторами.

Автором особисто були виміряні показники фізичного стану (показники фізичного розвитку, функціонального стану, рівня фізичного здоров'я, адаптаційно-резервних можливостей та фізичної підготовленості) та проведено психологічне тестування рівня тривожності учнів перших класів. Дані оброблено методами математичної статистики.

Дослідження було проведено у три етапи.

На першому етапі дослідження (листопад 2013 – серпень 2014) детально проаналізовано сучасні літературні джерела, вивчено науково теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання в загальноосвітній школі; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, розроблено програму дослідження; складено протоколи та анкети.

Було організовано й проведено констатувальний експеримент. Результати цього етапу роботи були використані для обґрунтування та розробки моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі застосування елементів йога-аеробіки, розробки структури та змісту різних форм занять з фізичного виховання.

На другому етапі дослідження (вересень 2014 – травень 2015) за допомогою формульованого експерименту було перевірено ефективність використання моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі застосування елементів йога-аеробіки.

На третьому етапі дослідження (червень 2015 – жовтень 2016) здійснювали порівняльний аналіз результатів експериментальної і контрольної груп дослідження, обговорення результатів, розроблення практичних рекомендацій для вчителів фізичного виховання щодо використання засобів йога-аеробіки у фізичному



вихованні дітей молодшого шкільного віку. Сформульовано основні висновки за матеріалами проведеного дослідження, підготовлено дисертаційну роботу до апробації та офіційного захисту.

У третьому розділі **«Аналіз показників фізичного стану, рівня шкільної тривожності, мотивації до занять фізичними вправами та стилю життя дітей молодшого шкільного віку»** подано результати констатувального експерименту на вибірці школярів 1–4 класів, у яких предметом дослідження були фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень фізичного здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей, функціональний стан кардіо-респіраторної та дихальної систем, мотиваційні установки дітей до фізкультурно-оздоровчих занять, рівень шкільної тривожності.

Результати вимірювань антропометричних показників спостережуваних дітей та їх аналіз дозволяють констатувати, що в сучасних умовах у дітей молодшого шкільного віку досить часто (51,5 % дівчаток і 31,3 % хлопчиків) зустрічається дисгармонійний фізичний розвиток. При чому кількість дисгармонійно розвинених дівчаток суттєво перевищує кількість хлопчиків, які мають дисгармонійний фізичний розвиток (від 10,2 % у шестирічних до 35,6 % у десятирічних дітей).

Результати аналізу викопіювання медичних карт учнів 1–4 класів свідчать, що у кожної другої дитини наявне одне або декілька хронічних захворювань. Найбільш розповсюдженою патологією серед учнів початкової школи є хвороби опорно-рухового апарату (сколіоз та плоскостопість), вони виявлені у 21,3 % обстежених. Серед обстежених нами учнів 1–4 класів у 70,5 % дівчаток і 53,4 % хлопчиків діагностовано різноманітні порушення постави, при чому в дівчаток порушення постави зустрічаються в середньому на 15 % частіше, ніж у хлопчиків.

Стан фізичної підготовленості більшості дітей молодшого шкільного віку можна охарактеризувати як задовільний. У більшості учнів виявлено достатній рівень розвитку швидко-силових якостей (89,6 % хлопчиків і 74,1 % дівчаток) та спритності (62,2 % хлопчиків і 71,9 % дівчаток). Найгірші показники розвитку фізичних якостей виявлені у тесті «нахил уперед із положення сидячи». Достатній рівень гнучкості в цьому тесті мають лише 27 % хлопчиків і 47,3 % дівчаток. Необхідно відмітити, що зі збільшенням терміну навчання у школі відсоток дівчаток, які мають достатній рівень розвитку фізичних якостей, суттєво знижується за всіма показниками. У хлопчиків негативна динаміка спостерігається під час складання тесту на гнучкість. З другого до четвертого класу кількість хлопчиків, які мають достатній рівень гнучкості, зменшується на 50,9 %, і становить лише 6,2 %.

За даними анкетування, значну кількість свого вільного часу молодші школярі знаходяться у статичному положенні. Перевантаження та нераціонально організований режим дня негативно позначаються на самопочутті та здоров'ї учнів молодшої школи. Так, 15 % опитаних батьків молодших школярів звернули увагу на погіршення стану здоров'я дітей. Аналіз карт спостереження за дитиною свідчить, що зі збільшенням терміну навчання у школі в учнів збільшується кількість негативних симптомів, таких як стомленість, сонливість або навпаки – роздратованість, агресивність. Діти починають частіше скаржитися на головні болі, стомленість, болі у спині під час довгого сидіння.

Результати аналізу даних рівня фізичної підготовленості та функціонального стану дітей, які навчаються в першому класі, дозволили констатувати переважно недостатній рівень їх розвитку та низький рівень фізичного здоров'я досліджених дітей. Встановлено, що стан фізичного здоров'я більшості першокласників знаходиться нижче «безпечного» рівня (96,4 % дівчаток і 88,9 % хлопчиків), абсолютна більшість учнів перших класів (100 % дівчаток і 92,6 % хлопчиків) потрапили у групу ризику щодо можливого зриву адаптації, який призведе до ще більшого погіршення стану здоров'я.

Психологічні тести показали, що, приходючи до школи, діти відчувають, окрім фізичних, ще й емоційні навантаження. Дані констатувального експерименту свідчать, що високий рівень шкільної тривожності притаманний більшості першокласників (66,7 % хлопчиків і 57,1 % дівчаток), у решти учнів (33,3 % хлопчиків і 42,9 % дівчаток) виявлений середній рівень тривожності (рис. 1).

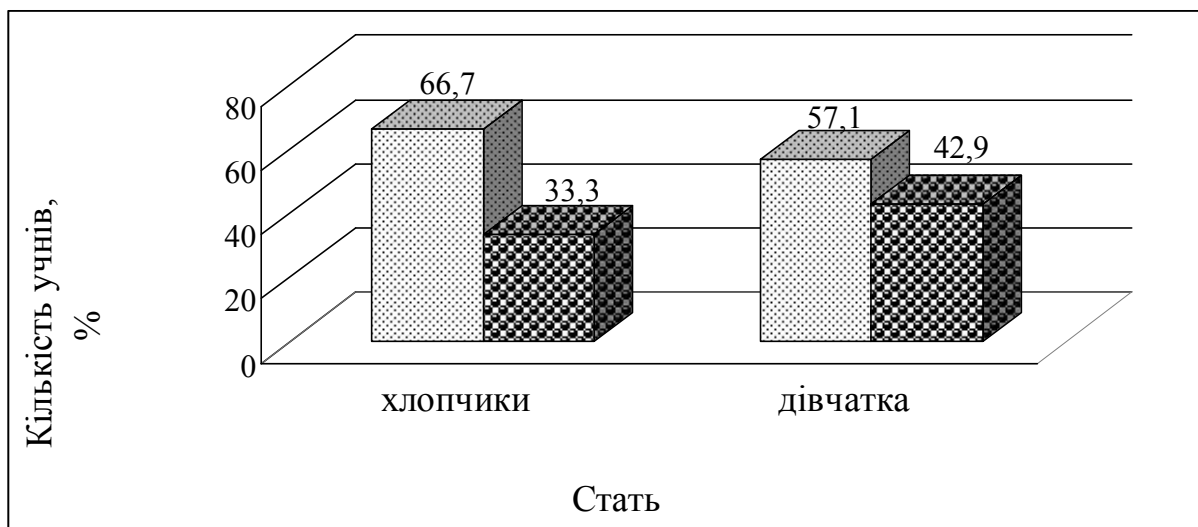




Рис. 1. Співвідношення рівнів шкільної тривожності дівчаток та хлопчиків, які навчаються в першому класі, %:

 – високий рівень тривожності; 
  – середній рівень тривожності

Отримані результати дослідження були використані нами для розробки моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки, яка враховує вищезазначені особливості дітей молодшого шкільного віку.

У четвертому розділі **«Обґрунтування і розробка моделі організації фізичного виховання на основі використання засобів йога-аеробіки для покращення показників фізичного та психологічного станів дітей молодшого шкільного віку»** за результатами аналізу даних літературних джерел, даних власного констатувального експерименту та багаторічного досвіду роботи була обґрунтована та розроблена модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, метою якої є покращення фізичного та психологічного станів молодших школярів.

Аналіз даних експертної оцінки засвідчив доцільність упровадження в процес фізичного виховання молодших школярів елементів йога-аеробіки.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити засоби йога-аеробіки, доступні до використання у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку:

статичні та динамічні асани, вправи на рівновагу, дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу.

Зважаючи на дослідження Н. В. Москаленко (2015), праці якої доводять, що основу розробки інноваційних програм з фізичного виховання повинні складати заходи щодо покращення компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального, експериментальна модель організації фізичного виховання спрямована на покращення всіх вказаних компонентів здоров'я в комплексі.

З метою покращення психічного здоров'я учнів першочергову увагу приділяли питанням психопрофілактики, тобто попередженню нервово-психічного перевантаження та перевтоми, пов'язаної з навчанням, попередженню гострого й хронічного негативного стресового стану, підвищенню адаптаційних можливостей здорових школярів. В якості профілактичних засобів використовували релаксаційні та дихальні вправи, фізкультурні хвилинки та паузи.

Вплив на фізичне здоров'я передбачав використання системи занять, яка включала уроки фізичної культури, фізкультурні хвилинки та паузи різної спрямованості, рухливі перерви, спортивний час в групах продовженого дня, самостійні заняття фізичними вправами.

Оскільки у формуванні соціального здоров'я, на думку фахівців (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Н. В. Москаленко, 2016 та ін.), провідну роль відіграє сім'я, соціальний статус якої забезпечує формування мотивації до здорового способу життя й можливість занять фізичною культурою та спортом, технологія передбачала співпрацю учителів фізичної культури з батьками та класними керівниками учнів. Метою співпраці було підвищення рівня знань всіх учасників освітнього процесу з основ покращення здоров'я засобами фізичного виховання.

Розроблена нами модель організації фізичного виховання передбачає вплив на фізичний, психічний і соціальний компоненти здоров'я молодших школярів та містить наступні складові: мету, завдання, форми організації занять, засоби фізичного виховання, особливості, прогнозований результат впровадження (рис. 2).

Метою використання даної моделі було підвищення показників фізичного та покращення психологічного стану дітей молодшого шкільного віку. Мету було реалізовано за допомогою вирішення наступних завдань:

- сприяти розвитку фізичних якостей (гнучкість; сила; координація рухів – здатність до збереження рівноваги, здатність до орієнтування в просторі, здатність до довільного розслаблення м'язів; силова та загальна витривалість);
- формувати навички правильного дихання, розвиток дихальних м'язів;
- навчати контролю власного емоційного стану на основі використання технік релаксації;
- сприяти профілактиці порушень постави за рахунок підвищення рівня силових якостей, статичної витривалості та еластичності м'язів, які формують поставу;
- збільшити рівень рухової активності за рахунок використання фізкультурних хвилинок, спортивних годин у групі продовженого дня, самостійних занять учнів;
- підвищувати інтерес до уроків фізичної культури за рахунок урізноманітнення навчального матеріалу, використання елементів сюжетного уроку та ігрового методу, музичного супроводу;

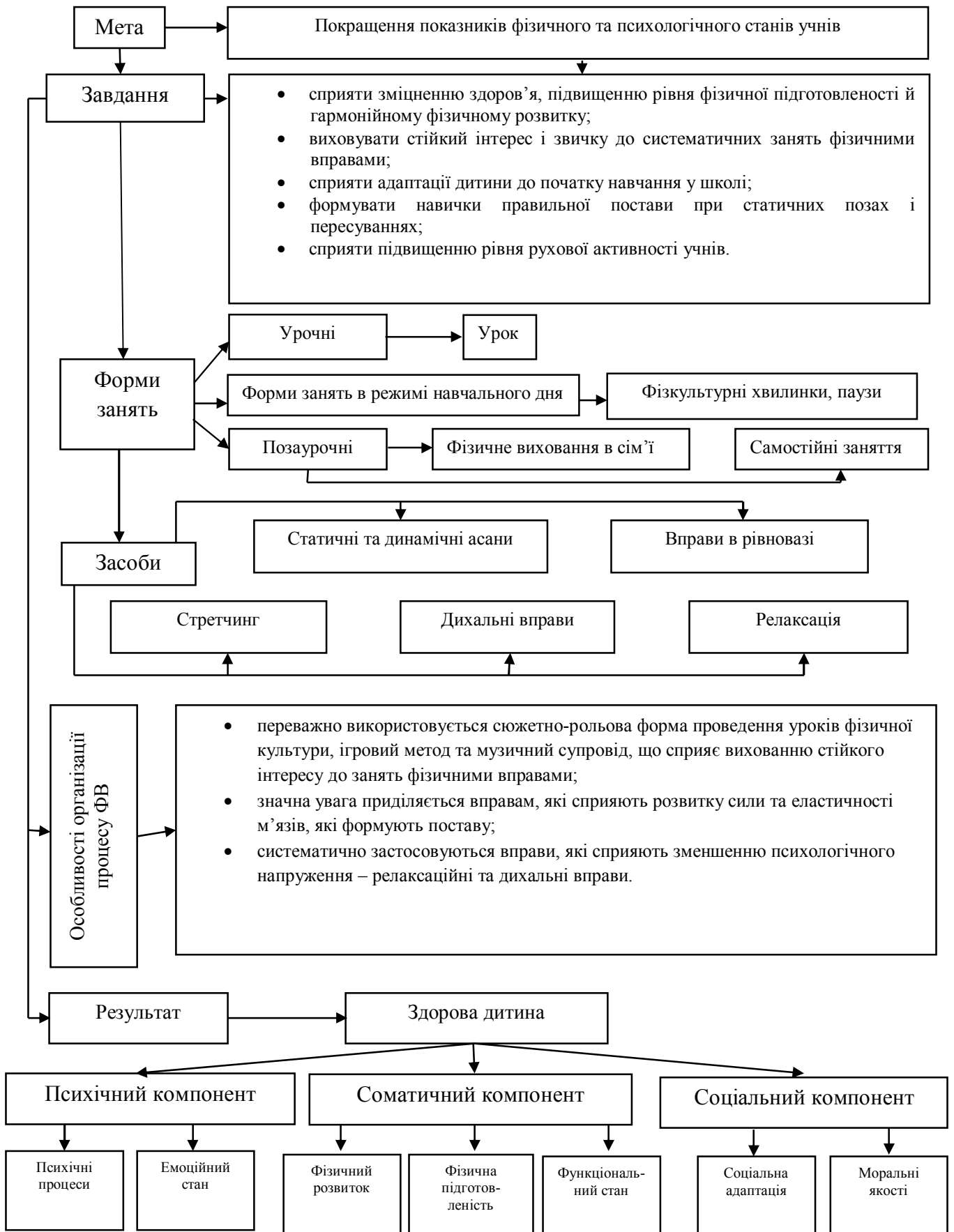


Рис. 2. Модель організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки.

- сприяти покращенню адаптації дитини до початку навчання у школі за рахунок зниження рівня шкільної тривожності;
- розширити обсяг знань батьків та вчителів загальноосвітніх предметів щодо застосування оздоровчих технологій у навчанні та вихованні дітей.

Модель організації фізичного виховання молодших школярів передбачала використання елементів йога-аеробіки в різних формах занять фізичними вправами – урочних, формах занять в режимі навчального дня та позаурочних.

У процесі дослідження були відібрані засоби йога-аеробіки різного спрямування (статичні та динамічні асани, вправи на рівновагу, дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу), які доповнили зміст навчального матеріалу програми «Фізична культура» для учнів 1–4 класів. Нами запропоновано вправи йога-аеробіки за класифікаційними ознаками:

- вправи для корекції низького рівня розвитку обхвату грудної клітини молодших школярів, а саме вправи, спрямовані на розвиток м'язів тулуба і механізму повного дихання;
- вправи для профілактики порушень постави, а саме – вправи для підвищення рівня сили, статичної витривалості та еластичності м'язів тулуба, які формують поставу, вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів;
- вправи на зменшення психологічного напруження – релаксація, дихальні вправи, вправи на концентрацію уваги;
- вправи, які сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей.

Вправи йога-аеробіки були включені до наступних розділів навчальної програми:

- вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики (вправи коригувальної спрямованості і ті, що пов'язані з незвичними положеннями тіла у просторі, вправи релаксації);
- вправи для розвитку фізичних якостей;
- вправи для формування постави та профілактики плоскостопості (вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів);
- вправи для активного відпочинку (ігри «Життя лісу», «Театр звірів», «Жива скульптура» та інші).

Особливістю організації процесу ФВ відповідно до розробленої нами моделі було використання віршовано-сюжетної форми проведення уроків фізичної культури, фізкультхвилинок та самостійних занять, що повинно сприяти створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами, розвитку творчих здібностей, уяви та пам'яті. Значна увага приділялась вправам, які сприяють розвитку сили та еластичності м'язів, які формують поставу. Окрім цього систематично застосовувались вправи для зменшення психологічного напруження – релаксаційні та дихальні вправи.

Нами були визначені критерії ефективності експериментальної моделі організації фізичного виховання молодших школярів, які включали психічний

компонент (психічні процеси, емоційний стан), соматичний компонент (фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональний стан) та соціальний компонент (соціальна адаптація, моральні якості).

Нами запропоновано використання комплексних уроків ФК, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищує мотивацію та покращує емоційний стан учнів.

Оцінювання навчальних досягнень відповідно до вимог програми здійснювали вербально, з метою заохочення використовували паперові наліпки-смайлики.

Уроки фізичної культури відповідно до психологічних особливостей молодших школярів повинні викликати в них позитивні емоції. З цією метою широко використовували ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології.

Засоби йога-аеробіки, а саме асани, виконувались із вихідних положень лежачи на спині та животі, в упорі лежачи та упорі лежачи позаду, в упорі на колінах. Ці вихідні положення дозволяють задіяти в роботі потрібні м'язові групи та при цьому не перевантажують хребет.

Асани використовували з метою підвищення функціональних показників дихальної та серцево-судинної систем, підвищення рівня фізичного здоров'я. Асани мають профілактичний, терапевтичний і психотерапевтичний ефект. Вони позитивно впливають на травну, серцево-судинну, дихальну, ендокринну, нервову системи та весь руховий апарат людини. Позитивний вплив засобів хатха-йоги на організм обумовлений нетиповими положеннями тіла.

Для того, щоб спростити вправи та зробити доступними їх до виконання учнями 1–4 класів, ми змінили деталі техніки більшості асан. При цьому основа техніки та сутність вправи, а також її спрямованість не змінилися.

З метою підвищення інтересу до виконання асан для кожної з вправ нами були складені невеличкі, нескладні для запам'ятовування вірші, які допомогли дітям швидко запам'ятати послідовність дій і надали вправам емоційного забарвлення. Виконання вправ під речитатив поліпшило роботу учнів на уроці: речитатив задавав ритм виконання вправи, проговорювання вголос тексту вірша не давало можливості учням затримувати дихання під час виконання вправи.

Оскільки на заняттях із дітьми недоцільно використовувати індійські назви асан, називали вправи, застосовуючи переклад: «коник», «кіт», «черепашка» і так далі. Дітям подобається ця «гра у тварин», і вони швидко запам'ятовують техніку виконання вправ. Змістовне наповнення віршів допомагає створити в уяві дітей добре відомі образи, стимулює розвиток творчих здібностей – уяви, пам'яті тощо. Необхідність утримувати деякий час статичне положення тіла пояснювали дітям казковими чарами.

Із усіх дихальних технік ми вибрали найбільш ефективні для оздоровлення та прості у виконанні: заспокійливе, абдомінальне та повне дихання.

Нами були написані доступні для розуміння дитиною тексти релаксації, а також розроблений зміст фізкультурних хвилинок, які виконуються під тексти написаних із цією метою віршів.

Ефективність розробленої моделі визначалась за показниками морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, рівнем шкільної тривожності. З метою

перевірки ефективності розробленої моделі використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів був проведений педагогічний експеримент.

На початку експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи. При виборі контингенту формувального експерименту враховували те, що вік 6–7 років є одним із критичних періодів у житті дитини, коли фізіологічні зміни дитячого організму співпадають зі змінами соціальними. У цей період відбувається різке зниження рівня рухової активності дитини, а процеси адаптації, які мають характер стресової реакції організму, клінічно проявляються підвищеною втомлюваністю учнів (О. В. Андрєєва, 2014). Тому для проведення формувального експерименту ми зупинили свій вибір на учнях, які навчаються у першому класі. На початку експерименту статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп виявлено не було ( $p > 0,05$ ).

Дані формувального експерименту показали ефективність експериментальної моделі організації ФВ та доцільність її використання з метою підвищення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку та пришвидшення їхньої психологічної адаптації до початку навчання у школі.

За час проведення педагогічного експерименту зазнали змін морфофункціональні показники учнів ЕГ та КГ. Однак в ЕГ зміни були більш суттєвими.

У дівчаток ЕГ статистично значуще збільшився час затримки дихання на вдиху на 44,2 %, і на 30,0 % на видиху ( $p < 0,01$ ), на 7,8 % знизилася ЧСС у спокої ( $p < 0,05$ ), на 16,5 % покращилися показники динамометрії сильнішої руки ( $p < 0,05$ ). Зміни САТ, ДАТ та ЖЄЛ у дівчаток ЕГ виявилися статистично незначущими ( $p > 0,05$ ).

У той же час у дівчаток КГ також спостерігались статистично значущі зміни: збільшився час затримки дихання на вдиху (30,3 %,  $p < 0,01$ ) та видиху (20,0 %,  $p < 0,01$ ) та збільшився діастолічний тиск (16,3 %,  $p < 0,05$ ). Зміни ЧСС, САТ, ЖЄЛ та динамометрії у дівчаток КГ виявилися статистично незначущими ( $p > 0,05$ ).

У хлопчиків ЕГ функціональні показники змінювалися наступним чином: ЧСС у спокої знизилась на 12,2 % ( $p < 0,01$ ), на 58,7 % ( $p < 0,001$ ) покращилися показники проби Штанге та на 35,7 % ( $p < 0,01$ ) проби Генча, також на 22,8 % ( $p < 0,001$ ), збільшилися показники динамометрії сильнішої руки. Зміни САТ, ДАТ та ЖЄЛ у хлопців ЕГ виявилися статистично незначущими ( $p > 0,05$ ).

У хлопчиків КГ статистично значуще збільшився час затримки дихання на вдиху (53,6 %,  $p < 0,05$ ) та видиху (51,7 %,  $p < 0,01$ ) та збільшився діастолічний тиск (14,6 %,  $p < 0,05$ ). Зміни ЧСС, САТ, ЖЄЛ та динамометрії виявилися статистично незначущими ( $p > 0,05$ ).

Встановлено, що розроблена та впроваджена модель ФВ суттєво вплинула на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Після проведеного дослідження рівень фізичної підготовленості змінився як в ЕГ, так і в КГ. Проте в ЕГ результати суттєво відрізняються від показників КГ.

Так у дівчаток ЕГ зазнали статистично значущих змін всі досліджені показники фізичної підготовленості, в той час як у дівчаток КГ статистично значуще зросли показники, що характеризують швидкість бігу на дистанції 30 м та спритність (табл. 1).

**Динаміка показників тестування фізичних якостей  
дівчаток ЕГ та КГ у результаті проведення експерименту**

Тестова вправа	Група	До проведення експерименту			Після проведення експерименту			Статистична значущість р
		$\bar{x}$	S	V (%)	$\bar{x}$	S	V (%)	
Біг 30м, с	ЕГ, n = 12	7,7	1,0	13,7	6,9	1,0	15,0	< 0,001
	КГ, n = 16	7,6	0,5	7,2	6,4	0,5	8,9	< 0,001
«Човниковий біг» 4×9м, с	ЕГ, n = 12	15,0	1,3	8,8	13,7	0,9	6,7	< 0,001
	КГ, n = 16	14,5	1,4	9,5	13,2	0,5	3,8	< 0,001
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ, n = 12	91,6	19,6	21,4	110,2	14,1	12,8	< 0,001
	КГ, n = 16	94,5	18,5	19,6	100,4	16,3	16,3	> 0,05
Нахил тулуба із положення сидячи, см	ЕГ, n = 12	4,1	2,4	60,2	7,5	4,4	59,5	< 0,001
	КГ, n = 16	5,5	5,0	90,7	5,9	4,3	73,5	> 0,05
Силова витривалість м'язів спини, с	ЕГ, n = 12	39,8	14,0	35,2	52,6	23,3	44,3	< 0,001
	КГ, n = 16	36,7	16,5	45,0	32,7	11,4	34,8	> 0,05
Силова витривалість м'язів черевного пресу, с	ЕГ, n = 12	34,3	16,6	48,4	44,5	18,8	42,3	< 0,01
	КГ, n = 16	29,3	15,7	53,5	29,5	14,5	49,3	> 0,05
Тест «Фламінго», кількість спроб	ЕГ, n = 12	15,6	7,7	49,2	7,7	5,0	65,9	< 0,001
	КГ, n = 16	17,1	7,7	45,1	15	6,5	43,1	> 0,05

У хлопчиків відбулись аналогічні зміни. В ЕГ статистично значущі позитивні зміни спостерігалися за показниками, що характеризують швидкість бігу на дистанції 30 м ( $p < 0,001$ ), спритність ( $p < 0,001$ ), швидко-силові якості ( $p < 0,01$ ), силову витривалість м'язів-розгиначів хребта ( $p < 0,01$ ), силову витривалість м'язів черевного пресу ( $p < 0,01$ ), гнучкість ( $p < 0,01$ ), здатність утримувати статичну рівновагу ( $p < 0,001$ ). У КГ позитивні статистично значущі зміни спостерігалися в показниках, що характеризують швидкість бігу на дистанції 30 м ( $p < 0,01$ ), спритність ( $p < 0,05$ ), силову витривалість м'язів черевного пресу ( $p < 0,05$ ).

Протягом експерименту відбулися статистично значущі зміни всіх досліджуваних індексів фізичної підготовленості хлопчиків ЕГ ( $p < 0,05$ ). У дівчаток ЕГ зазнали позитивних статистично значущих змін індекс швидкості ( $p < 0,05$ ), швидко-силовий індекс ( $p < 0,05$ ) та Індекс Руф'є ( $p < 0,05$ ). Загальний рівень фізичної підготовленості учнів ЕГ підвищився у дівчаток з 6 до 9 балів, у хлопчиків з 7 до 11 балів.

Натомість в учнів КГ, і у хлопчиків і в дівчаток, статистично значущі зміни відбулись лише у одному із чотирьох індексів фізичної підготовленості – індексі швидкості ( $p < 0,01$ ), що дало менший приріст загального рівня фізичної підготовленості (з 7 до 8 балів у дівчаток і з 7 до 9 балів у хлопчиків).



Аналіз показників фізичного здоров'я засвідчує, що після експерименту рівень ФЗ підвищився у 75 % дівчаток та 64,3 % хлопчиків ЕГ. У той час як у КГ кількість учнів, які підвищили рівень ФЗ, склала лише 18,75 % у дівчаток та 16,7 % у хлопчиків.

Аналіз показників АРМ вказує на статистично значуще підвищення ( $p < 0,05$ ) його загального рівня на 23,6 % у дівчаток і 24,6 % у хлопчиків ЕГ. На відміну від учнів КГ, в якій не відбулося статистично значущих змін АРМ ( $p > 0,05$ ).

У результаті аналізу психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку виявлено зниження рівня шкільної тривожності учнів ЕГ порівняно з КГ. Так після проведення експерименту в КГ 37,5 % дівчаток і 50 % хлопчиків мали високий рівень шкільної тривожності, в ЕГ учнів з високим рівнем тривожності виявлено не було. Зниження рівня шкільної тривожності стало передумовою успішної соціальної адаптації учнів до шкільного життя. Поряд з тим, долаючи труднощі, учні вчилися підтримувати та допомагати один одному, що сприяло вихованню моральних якостей особистості кожного учня та становлення активної моральної позиції колективу в цілому.

Отже, дані формувального експерименту свідчать про ефективність моделі організації фізичного виховання, розробленої на основі застосування засобів йога-аеробіки, і доцільність її використання з метою підвищення фізичного та покращення психоемоційного станів дітей молодшого шкільного віку.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» узагальнено результати проведених досліджень, що дало можливість отримати дані, які підтверджують, які доповнюють та абсолютно нові з проблеми дослідження.

*Підтверджені дані:*

– І. О. Когут (2006), В.В. Білецької (2008), Т. Ю. Круцевич (2012), Т. Г. Омельченко (2013), Н. В. Москаленко (2015), Г. О. Бутенко (2016) про те, що більшість учнів молодшого шкільного віку має низький рівень фізичної підготовленості, недостатню рухову активність та низький рівень фізичного здоров'я;

– М. І. Тіхонової (2003), О. Л. Гірченко (2010) про високий рівень шкільної тривожності дітей, які навчаються у першому класі;

– Н. В. Білошицької (2000), О. О. – Ю. Бубели (2002), В. О. Кашуби (2003–2010), Н. Л. Носової (2008), Н. М. Гончарової (2009) про розповсюдженість порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

*Доповнені результати досліджень* І. А.Тюх (2009), Т. І. Лясоти (2012), О. В. Андрєєвої (2014), Н. В. Москаленко (2015), про особливості фізичного стану, мотиваційні пріоритети, рівень та динаміку розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

До *нових результатів* роботи належать обґрунтування та розробка моделі організації фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів йога-аеробіки, підґрунтя якої склали заходи щодо покращення всіх компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального.

Таким чином, ми можемо констатувати, що у процесі проведення дослідження були отримані три групи даних, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи: дані, які підтверджують результати інших дослідників, дані, які доповнюють існуючі дослідження, та абсолютно нові дані.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання молодших школярів в Україні потребує реформування. Необхідне оновлення змісту і структури фізичного виховання учнів початкової школи. Українські дослідники ведуть активний пошук шляхів подолання кризових явищ у ФВ дітей молодшого шкільного віку. Поряд з тим залишаються недостатньо розробленими підходи щодо використання засобів ФВ з метою комплексного впливу на фізичний, психічний та соціальний компоненти здоров'я молодших школярів. Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють припустити, що у вирішенні проблеми покращення фізичного та психічного станів дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання з цією метою моделі організації фізичного виховання, розробленої на основі застосування засобів йога-аеробіки.

2. Результати констатувального експерименту дозволили виявити деякі особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку: результати вимірювань антропометричних показників свідчать, що в сучасних умовах у дітей молодшого шкільного віку досить часто (41,4 %) зустрічається дисгармонійний фізичний розвиток, простежується тенденція збільшення кількості дітей з невідповідністю розвитку окружності грудної клітки довжині тіла, як у бік перебільшення через надлишок маси тіла (8,7 %) так і в бік зменшення через недостатній розвиток окружності грудної клітки (30,5 %); у 62 % обстежених дітей виявлені різноманітні порушення постави, при цьому з кожним роком навчання у школі кількість порушень зростає; у 50,9 % учнів початкової школи наявне одне або декілька хронічних захворювань, при цьому найбільш розповсюдженою патологією є хвороби ОРА (21,3 %) – плоскостопість та сколіоз; тестування рівня фізичної підготовленості показало, що достатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей мають 81,8 % молодших школярів, спритності – 65,1 % учнів, швидкості – 92,3 % четверокласників (в учнів 1–3 класів оцінювання рівня швидкості не передбачене програмою), найгірші результати діти молодшого шкільного віку показали в розвитку гнучкості – достатній рівень встановлений у 37,1 % учнів; у ході психологічного тестування в більшості першокласників (у 66,7 % хлопчиків і 57,1 % дівчаток) виявлений високий рівень шкільної тривожності.

Результати вивчення мотивації учнів 1–4 класів до занять фізичними вправами свідчать про значний потенціал шкільних уроків фізичної культури, адже більшості опитаних дітей уроки фізичної культури подобаються. Водночас, діти висловлювали бажання збільшити кількість ігрових та змагальних моментів, використання музичного супроводу.

Аналіз стилю життя молодших школярів вказує на зростання популярності способів проведення дозвілля не пов'язаних з руховою активністю та перевантаження учнів початкової школи навчальними предметами, що негативно позначається на їх самопочутті та здоров'ї.

3. Відповідно до запропонованих нами класифікаційних ознак засобів йога-аеробіки (статичних та динамічних асан, вправ стретчингу, дихальних вправ та

релаксації) за ознаками їх впливу на показники фізичного стану людини, були визначені вправи: які сприяють корекції низького рівня розвитку об'єму грудної клітини молодших школярів; вправи для профілактики порушень постави; вправи, які сприяють зменшенню психологічного напруження; вправи на концентрацію уваги; вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей (гнучкості, сили, витривалості, координації рухів).

4. Результати аналізу даних літературних джерел, даних власного констатувального експерименту та багаторічного досвіду роботи стали основою для розробки моделі організації фізичного виховання молодших школярів, яка передбачає використання раціонального співвідношення традиційних засобів ФВ та різних елементів йога-аеробіки у різних формах занять з ФВ з метою покращення психічного, фізичного й соціального компонентів здоров'я. Модель ФВ містить мету, завдання, форми занять, засоби фізичного виховання, особливості організації процесу ФВ, прогнозований результат. Модель охоплює урочну та позаурочну форми занять та форми занять у режимі навчального дня. Характерною особливістю розробленого нами змісту основних форм занять з фізичного виховання молодших школярів є виконання вправ йога-аеробіки під тексти спеціально написаних для цього віршів, що враховує мотиваційні інтереси дітей цього віку і спрямовано на покращення емоційного клімату на уроці, стимулювання розвитку творчих здібностей учнів, урізноманітнення навчального матеріалу.

5. Результати формульовального експерименту показали ефективність використання моделі фізичного виховання молодших школярів, розробленої на основі використання елементів йога-аеробіки з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану учнів, оскільки:

– в учнів ЕГ статистично значуще покращились показники проби Штанге ( $p < 0,01$ ), проби Генча ( $p < 0,01$ ), показники динамометрії ( $p < 0,05$ ), статистично значуще знизилась показники ЧСС ( $p < 0,05$ ) як у хлопчиків, так і у дівчаток; в КГ статистично значущих змін зазнали показники проби Штанге ( $p < 0,01$ ) та проби Генча ( $p < 0,01$ ), зміни ЧСС та динамометрії виявились статистично незначущими ( $p > 0,05$ );

– позитивні зрушення у рівні фізичного здоров'я були у більшій мірі характерні для учнів ЕГ, аніж учнів КГ: рівень фізичного здоров'я підвищився у 75 % дівчаток та 64,3 % хлопчиків ЕГ, у той час як у КГ кількість учнів, у яких спостерігалось підвищення рівня фізичного здоров'я, склала 18,75 % у дівчаток та 16,7 % у хлопчиків;

– рівень АРМ в учнів ЕГ статистично значуще підвищився ( $p < 0,05$ ) на 23,6 % у дівчаток і на 24,6 % у хлопчиків, натомість в учнів КГ не відбулося статистично значущих змін рівня АРМ ( $p > 0,05$ );

– статистично значуще зросли показники фізичної підготовленості учнів ЕГ у рухових тестах: біг 30 м ( $p < 0,001$ ), «човниковий біг» 4 по 9 м ( $p < 0,01$ ), стрибок у довжину з місця ( $p < 0,01$ ), нахил тулуба із положення сидячи ( $p < 0,01$ ), показниках статичної рівноваги ( $p < 0,001$ ), показниках силової витривалості м'язів спини ( $p < 0,01$ ) та черевного пресу ( $p < 0,01$ ); в учнів КГ позитивні статистично значущі зміни спостерігалися в показниках бігу на дистанції 30 м ( $p < 0,001$ ) та «човниковому бігу» 4 по 9 м ( $p < 0,001$ ), у показниках силової витривалості м'язів черевного пресу у хлопчиків ( $p < 0,05$ ).

6. Про позитивний вплив розробленої нами моделі ФВ молодших школярів на показники психоемоційного станів учнів свідчить порівняльний аналіз рівня шкільної тривожності учнів експериментальної та контрольної груп до та після проведення експерименту, тому що спостерігається позитивна динаміка показників більшою мірою в ЕГ, ніж у КГ. Так після проведення експерименту рівень шкільної тривожності знизився у 58,3 % дівчаток і 57,1 % хлопчиків ЕГ, у той час як в КГ частка вказаних учнів склала 25 % дівчаток і 33,3 % хлопчиків.

7. Отримані результати досліджень підтвердили ефективність розробленої моделі організації ФВ молодших школярів з метою підвищення функціональних показників, рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, адаптаційно-резервних можливостей та зниження рівня шкільної тривожності, що свідчить про доцільність широкого використання цієї моделі в процесі ФВ молодших школярів.

*Перспективи подальших досліджень* передбачають розробку науково обґрунтованої системи занять з використанням засобів йога-аеробіки для школярів різних вікових груп.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку / Людмила Михно // Молода спортивна наука України. – 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 133–138. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Михно Л. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки / Людмила Михно // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 102–107. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Михно Л. Оптимізація процесу адаптації першокласників до початку навчання в школі засобами йога-аеробіки / Людмила Михно, Тетяна Лоза // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 189–195. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні актуальності, формулюванні мети, завдань дослідження та оформленні висновків.*

4. Михно Л. С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників / Л. С. Михно // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1 (45). – С. 91–94. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Михно Л. Дослідження рівня фізичного розвитку та стану постави учнів перших класів / Людмила Михно // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 173–176. Видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Михно Л. Аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості молодших школярів / Людмила Михно // Молода спортивна наука України. – 2016. – Вип. 20, т. 1–2. – С. 263–267. Видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

7. Михно Л. С. Ефективність використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи / Л. С. Михно, Т. О. Лоза // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 35–40. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні актуальності, формулюванні мети, завдань дослідження, проведенні тестування учнів та оформленні висновків.*

8. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'яформуючої технології / Людмила Михно // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1. – С. 128–132. Фахове видання України.

#### ***Опубліковані праці апробаційного характеру***

1. 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 Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених, 24–25 квіт. 2014 р. : у 2-х т. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т. 1. – С. 135–139. *Особистий внесок здобувача полягає в розробці структури технології, обробці та узагальненні результатів дослідження.*

2. Михно Л. С. Особливості методики формування постави учнів молодшого шкільного віку засобами йога-аеробіки / Л. С. Михно // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конференції молодих учених, 23–24 квіт. 2015 р. : у 2-х т. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – Т. 1. – С. 90–93.

3. Михно Л. С. Зниження рівня шкільної тривожності першокласників під впливом занять оздоровчої спрямованості / Л. С. Михно // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених, 21–22 квіт. 2016 р. : у 2-х т. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – Т. 1. – С. 104–107.

#### ***Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Михно Л. Оцінка рівня фізичної підготовленості сучасних першокласників / Людмила Михно // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 304–309.

2. Михно Л. С. Йога-аеробіка у фізичному вихованні молодших школярів : метод. рек. / Л. С. Михно. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 92 с.

### **АНОТАЦІЇ**

**Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2017.

Дисертація присвячена обґрунтуванню та розробці моделі організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, розробленої на основі використання

засобів йога-аеробіки та спрямованої на покращення показників їхнього фізичного та психологічного станів.

Визначено основні характеристики моделі організації фізичного виховання, спрямованої на підвищення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку; розроблено структуру та зміст різних форм занять з фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку, характерною особливістю яких є виконання вправ йога-аеробіки під тексти віршів з метою підвищення емоційної насиченості занять, урізноманітнення навчального матеріалу, створення оптимальних умов для розвитку творчого потенціалу учнів; виявлено вплив засобів йога-аеробіки (статичних та динамічних асан, стретчингу, релаксації та дихальних вправ) на показники шкільної тривожності учнів початкової школи.

Експериментальні дослідження показали ефективність запропонованої моделі організації фізичного виховання молодших школярів. Результати дисертаційного дослідження можуть бути впроваджені в практичну діяльність вчителів фізичної культури, тренерів та інструкторів дитячого фітнесу при проведенні групових та індивідуальних занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку, йога-аеробіка, модель організації, фізичний стан.

**Mykhno L. S. Physical education of elementary school-age children with the means of yoga-aerobics.** – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Sports and Physical Education of Ukraine, Kyiv, 2017.

The dissertation is devoted to substantiation and development of the model of organization of physical education of elementary school-age children, which was developed based on the usage of yoga-aerobics means and aimed at improving indicators of children's physical and psychological states.

The main characteristics of the model of organization of physical education were defined, aimed at improving indicators of physical state of elementary school-age children; the structure and the content of various form of physical education lessons for elementary school-age children were developed, specific feature of which is performing yoga-aerobics exercises listening rhymes, and it is aimed at increasing emotional intensity of the sessions, diversifying training material, creating optimal conditions for the development of the creative potential of students; the influence of yoga-aerobics means (static and dynamic postures, stretching, relaxation and breathing exercises) on indicators of school anxiety of elementary school students was detected.

Experimental studies have shown the effectiveness of the proposed model of organization of physical education of primary school children. The results of the research can be used in the practice of physical culture teachers, children's fitness coaches and trainers during conducting lessons in groups and individual lessons.

**Key words:** physical education, elementary school-age children, yoga-aerobics, model of organization, physical state.

---

Підписано до друку 13.11.2017 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 91.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)