

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

щодо застосування здоров'язберігаючих технологій під час
дистанційного навчання для здобувачів початкового рівня (короткий
цикл) вищої освіти усіх ОПП та спеціальностей МНАУ денної форми
здобуття вищої освіти

Миколаїв

2022

УДК 796.011.3
Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 22 лютого 2022 року, протокол № 6.

Укладач:

Медведева Л. М. – старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н. В. – канд. пед. наук, завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет;

Веселова І. М.– старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет кораблебудування ім. адм.
Макарова.

ЗМІСТ

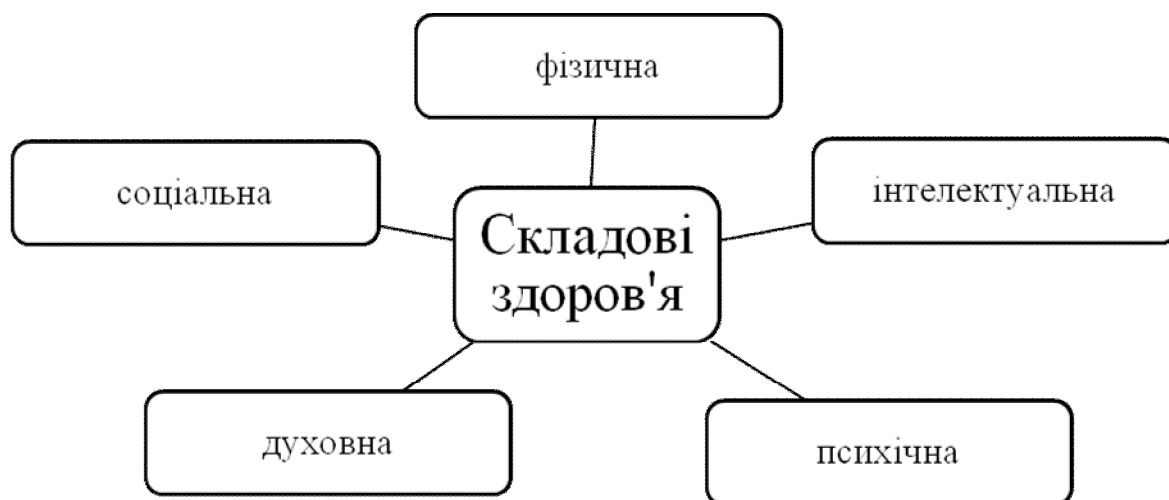
ВСТУП	4
1. ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ	6
2. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ	9
2.1. Музичний супровід тренувань	10
2.2. Дихальна гімнастика	12
2.3. Впровадження елементів Хатха-йоги	15
2.4. Стретчинг	17
2.5. Режим дня: чи потрібен?	20
2.6. Користь ранкової гімнастики	21
2.7. Здоровий зір	25
2.8. Психогігієна та психопрофілактика	27
ВИСНОВОК	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	34

ВСТУП

*Без здоров'я і мудрість незавидна, і мистецтво бліде, і сила в'яне,
і багатство без користі, і слово без сили.*

Герофіл

З преамбули ВООЗ 1976 р: «Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб». Всі добре знають, що сучасний погляд розуміє під



здоров'ям людини феномен, що інтегрує п'ять основних складових здоров'я:

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Тому у наш час постає гостра проблема саме збереження здоров'я людини.

Проблема здоров'я молоді нині набула особливої актуальності, оскільки спостерігається стабільне зростання показників захворюваності та поширеності хвороб не лише серед дорослого населення, а й серед неповнолітніх. Відомо, що з початком навчального процесу пов'язані такі форми патології, як короткозорість, порушення постави, нервово-психічні хвороби, розлади травлення тощо. Пов'язано

це з тих, що за період навчання у вищому навчальному закладі майбутні фахівці постійно стикаються з факторами ризику, а саме: перенавантаження навчального процесу; нераціональна організація навчальної діяльності; стресова педагогічна тактика; невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям тих, хто навчається; функціональна неграмотність педагога в питаннях охорони і зміцнення здоров'я; відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (зокрема профілактики шкідливих звичок, статевого виховання і сексуальної освіти, недостатнє використання засобів фізичного виховання і спорту тощо). Проте, за умови правильної організації навчального процесу навчальний заклад має потенційні можливості для подолання наслідків такого впливу. Існують різноманітні форми та методи, спрямовані на вирішення цих питань. Їх комплекс має назву здоров'язберігаючі технології, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я тих, хто навчається.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини. Будь яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

1. ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ» ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

Здоров'язберігаючі технології – обов'язковий елемент будь-якої педагогічної технології, який показує, наскільки при реалізації поставленої мети навчання і виховання вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – студентів і викладачів. Здоров'язберігаючі технології становлять технологічну основу здоров'язберігаючої педагогіки. З погляду здоров'язбереження вчити треба так, щоб не наносити шкоди здоров'ю суб'єктам освітнього процесу [4].

Поняття “здоров'язберігаючі технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді. Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

М.К. Смирнов дає таке визначення: «Здоров'язберігаючі освітні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній

основі, система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я студентів, формування у них культури здоров'я, а також на турботу про здоров'я педагогів».

Розглядаючи класифікацію існуючих технологій здоров'язбереження О.Ващенко виокремлює такі типи:

-Здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для пере, навчання та праці в навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу.

-Оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, загартування, гімнастика, масаж, музична терапія.

-Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального процесу.

-Виховання культури здоров'я – виховання в студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я.

Варто відмітити, що мета усіх здоров'язберігаючих технологій – сформувати в здобувачів вищої освіти необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отриманні знання в повсякденному житті.

В умовах запровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій педагог повинен дотримуватися певних технологічних принципів:

1) принцип єдності зв'язку елементів системи здоров'язберігаючої технології. Основні складові її елементи (інформаційна, інструментальна і кадрова) взаємопов'язані і взаємозалежні: зміна однієї з них неодмінно вимагає зміни двох інших;

2) принцип діагностичності цілепокладання;

3) принцип функціональної повноти і функціонального взаємозв'язку змісту здоров'язберігаючої технології;

4) принцип відкритості функціональних і методичних дій. Все, що робиться в процесі впровадження та становлення здоров'язберігаючої системи освіти і виховання, має бути зрозумілим, логічно обґрунтованим та інформаційно-відкритим для студентів і вчителів, бути для них усвідомленою діяльністю;

5) принцип об'єктивної оцінки кінцевого результату один із головних принципів, що лежить в основі освітніх технологій. Тільки при виконанні цієї вимоги можливі продуктивний контроль і корекція, пошук способів управління і виправлення допущених помилок;

6) принцип наступності та завершеності: узгодженість не тільки змісту, але й технологічної моделі, форм навчальної діяльності на різних ступенях освіти як в макро-, так і в мікроструктурі. На кожному наступному етапі розширюються і поглиблюються уявлення, знання, вміння і навички, відбувається перехід з низького рівня на більш високий;

7) принцип варіативності засобів, методів і організаційних форм упровадження здоров'язберігаючих технологій в освіті. Широкий спектр і різноманітність засобів, методів, організаційних форм та видів здоров'язберігаючих технологій забезпечує повноцінність освітньої

системи, надає свободу творчості, ініціативи та діяльності, але в умовах концепції принципів і чинників, що складають та забезпечують її;

8) принцип оптимізації: вибір найкращого варіанту плану діяльності, тобто найкращого варіанту змісту засобів, форм, методів упровадження та функціонування здоров'язберігаючих технологій, витрат часу, зусиль, ступеню труднощі, науковості, створення оптимальних умов для діяльності (навчально-матеріальних, санітарногігієнічних, морально-психологічних, культурно-естетичних); умілого стимулювання та регулювання дій; оперативного контролю і корекції діяльності [2].

2.РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

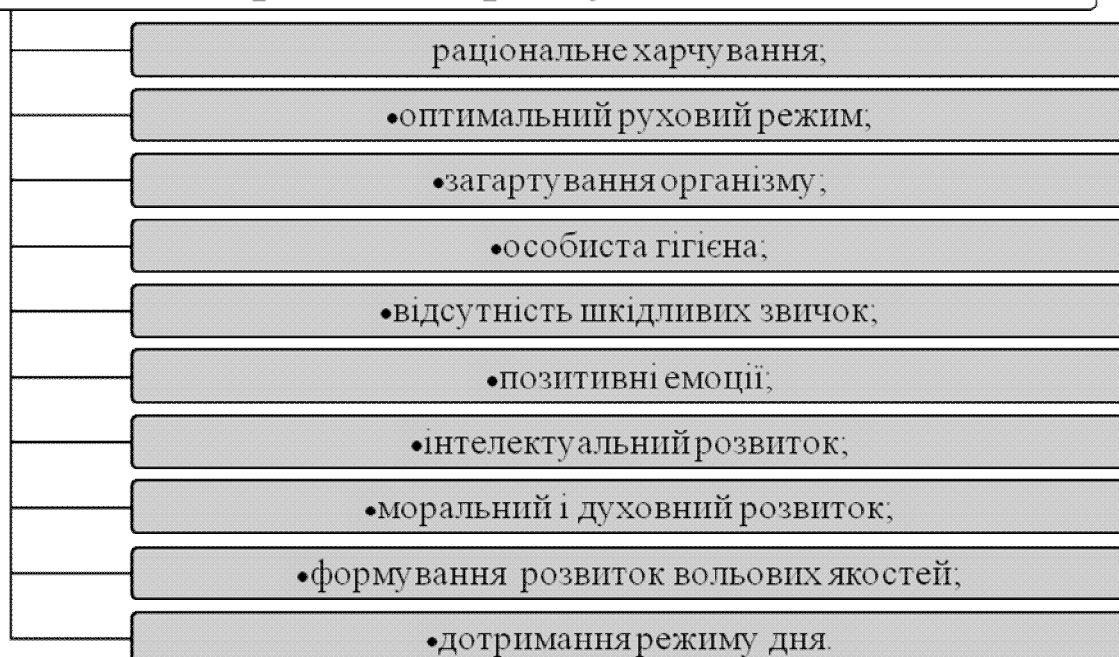
Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля та на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу

працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень

Правила здоров'язбережувачих технологій



життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

2.1. Музичний супровід тренувань

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Уже давно виявили, що музика Баха,



Бетховена та інших класиків чудово діє на людей, виліковує від хвороб.

Як виявили психологи, мелодія з ритмом 60 ударів на хвилину, діє на людину як медитація, вона цілком здатна відвернути людину від будь-якої проблеми, сповільнюючи мозкову діяльність. Якщо слухати таку музику, активно поліпшується пам'ять, працездатність, спокій і впевненість у собі.

Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

Сучасний студент постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті людини набагато довше. Крім того, людина, випадково знову почувши цю музику, згадує про цікаве заняття. Доцільно використовувати цю технологію для емоційного налаштування студентів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при виконанні фізичних вправ.

Функціональна музика – це спеціально підібрані музичні твори, передбачені для стимуляції фізіологічних і психічних процесів у навчальній, трудовій чи спортивній діяльності.

Розминка, насичена цікавими, спеціальними та підготовчими вправами до основної частини заняття, включає музичний сеанс стимуляції. Завдання музики: поліпшити настрій, зняти почуття втоми, емоційно збадьорити студентів з розвантаженням їхньої нервової системи від напруження від навчання або роботи.

Музика настраює рушійний апарат на ритм навчально-тренувального процесу, вносить у роботу елементи гармонізації, привабливості та комфорту, допомагає більш успішному вирішенню поставлених завдань. Програма музики складається в основному із

спортивних, народних і танцювальних мелодій з виразним ритмічним малюнком, який відповідає особливостям фізичних вправ. Така музика допомагає без додаткових вольових зусиль "укладати" елементи вправ, що виконуються, в рамки часу обмеженими музичними мотивами. Динамічно підібрана музика (нарощування або ослаблення гучності, плавність або переривчастість звучання) рефлексивно стимулює ступінь напруження і розслаблює м'язи, що працюють, створює повільність або поривчастість рушійних дій.

Гармонія музики і пластика тіла, що виникають при цьому, забезпечує легкість, чіткість і красу рухів, доставляє естетичне задоволення, підвищує задоволення від виконання роботи.

2.2. Дихальна гімнастика



Дихання - центральний фізіологічний процес. З одного боку, воно забезпечує кожен клітині організму киснем, обумовлює рівень обміну речовин, загальний життєвий тонус, а з іншого - впливає на структуру мозку, обумовлює психічний стан. Ці два фактори впливу дихання на тілесний і психічний стан покладені в основу дихальної гімнастики. Особливо важливою дихальна гімнастика є в нинішній час. Адже захворювання COVID-19 в першу чергу пошкоджує легені, призводячи до пневмонії та бронхіту. Після одужання дихальна гімнастика допомагає багатьом людям реабілітуватись та повернутись до звичайного життя.

Дихальна гімнастика - науково обґрунтований лікувально-відновлювальний метод, доступний і ефективний засіб укріплення здоров'я людини. За її допомогою можна так натренувати дихальну

систему, що стане можливим відчувати власне дихання більше, ніж будь-яку іншу фізіологічну функцію. За диханням можна спостерігати, контролювати, свідомо ним управляти. Від того, як людина дихає, наскільки раціонально працює дихальний апарат, залежить її здоров'я і працездатність.

Дихальні вправи - це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання [9].

У науковій літературі багато пишуть про важливість і необхідність використання в практиці фізичної культури і спорту оздоровчого впливу на дихальну систему спеціальних дихальних вправ такі вчені як А.Н.Крестовніков, З. І. Мюллер, С. В. Ільїн, О. В. Осипова, М. В. Волков. Згідно досліджень вчених, використання дихальних вправ у процесі фізичного виховання сприяє удосконаленню функцій дихання, інших функціональних систем, профілактиці і лікуванню захворювань. А В. Дубровський у своїх працях зазначає, що дихальні вправи широко використовуються в спортивній практиці. Кожна людина може, а фахівці свідчать, що і повинна, контролювати і виправляти своє дихання, тренувати і зміцнювати дихальну мускулатуру. Але для цього необхідно мати чітке уявлення про правильне дихання, щоб своєчасно помітити можливі його порушення і вжити запобіжних заходів у вигляді певних методик.

Олександра Миколаївна Стрельникова (1912 - 1989 р. р.) - оперна співачка, театральний педагог, автор унікальної дихальної гімнастики.

Розроблена нею гімнастика не тільки відновлює співакам дихання і голос, але й взагалі благотворно впливає на організм, а саме:

- відновлює порушене носове дихання;
- покращує дренажну функцію бронхів;
- усуває деякі морфологічні зміни в бронхолегеневій системі;
- сприяє розсмоктуванню запальних процесів, розправленню зморщених ділянок легеневої тканини, відновленню нормального крово- та лімфопостачання, усуненню місцевих застійних явищ;
- позитивно впливає на обмінні процеси, що відіграють важливу роль у кровопостачанні, а також і легеневої тканини;
- налагоджує порушені функції серцево-судинної системи, зміцнює весь апарат кровообігу;
- виправляє різноманітні деформації грудної клітки та хребет;
- сприяє відновленню порушених у ході хвороби нервових регуляцій зі сторони центральної нервової системи;
- підвищує загальну опірність організму, його тонус, покращує нервово- психічний стан.

Дихальна гімнастика сприяє також вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлекторних зв'язків, позитивно впливає на функцію нервово-регуляторних механізмів, що управляють диханням.

У дихальній гімнастиці динамічні дихальні вправи супроводжуються рухами рук, тулуба та ніг. Ці рухи завжди відповідають певним фазам дихання (вдихи часто виконуються при рухах, які стискають грудну клітину).

Гімнастика допомагає організму самотійно, без допомоги ліків, справитися з різними хворобами.

Засвоюючи основний комплекс дихальної гімнастики, потрібно обов'язково дотримуватись рекомендацій, які стосуються того чи іншого захворювання. Це допоможе уникнути побічних явищ та досягти найбільшого ефекту.

2.3. Впровадження елементів Хатха-йоги



Хатха йогою називається гімнастична технологія комплексного вдосконалення тіла і свідомості. Так само як психічна складова впливає на наше фізичне здоров'я, Хатха йога, що здебільшого має справу із психікою, є ліками, що можуть допомогти від низки найбільш поширених хвороб. Серед багатьох відомих людству технологій інтегрального вдосконалення, Хатха йога є однією з найефективніших. Йога допомагає розслабитися, що є досить важливо, так як сучасне життя – це стрес. Тож йога – гарна нагода об'єднати корисне з приємним: чудовий настрій та чудову фізичну форму.

Основними засобами Хатха йоги є фізичні вправи, що пов'язані з правильним диханням. За працею Іллі Журавльова «Повітря-життя», неправильне дихання призводить до кисневого голодування і застійних явищ, стресів і напруження, що призводить до погіршення здоров'я. Від способу дихання залежить і довголіття. Крім того, правильне дихання активно впливає на стан розуму і настроїв: під час повільного і глибокого дихання людина починає заспокоюватися і розслаблятися, і разом з цим приходить спокій і впевненість. За допомогою спеціальних дихальних технік йоги можна відновити правильне дихання. Звичайно, цей процес може зайняти якийсь час, але результати, перевершують всі очікування.

Та перед усім Хатха йога - це рух. Одиницею руху в йозі є асана.

Асани - пози або положення тіла в просторі, які плавно перетікаючи одна в іншу, зливаються в послідовності їх виконання. Асани побудовані таким чином, щоб надавати максимально сприятливий ефект на органи і системи людського тіла. За працею М. Баранова «Практика Хатха йоги», підібрано комплекс вправ(асан), що рекомендовані для виконання на заняттях з фізичного виховання. Слід зазначити, що під час занять йогою важливо не тільки правильно виконувати вправи, а й виконувати їх регулярно, в залежності від того яких результатів ви бажаєте досягти.

У працях Д.Еберта, В.Райха, А.Сафронова, Р.Мінвалєєва та інших вчених виявлено позитивний вплив елементів Хатха-йоги на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцевосудинну, сечостатеву, ендокринну, травну і опорно рухового апарату. Переходячи до розгляду практики Хатха-йоги необхідно виділити її найбільш характерні елементи, такі як: «асани» - фізичні вправи і «пранаями» - дихальні вправи.

Асани – це вправи, які впливають на фізіологічні процеси в організмі шляхом перерозподілу в тілі людини стиснень, натягів і напружень. Послідовність входу і виходу в асану може бути спеціально обумовлена, проте незмінним залишається вимога статичного перебування в позі протягом певного проміжку часу, який в середньому не перевищує 3 хвилин.

Виконувати асани краще через 3 години після прийому їжі, коли шлунок незаповнений. Наприкінці кожної практики потрібно 10-15 хвилин виконувати Шавасану – асанурозслаблення. Дихальні вправи – пранаями – навчають контролювати емоції та управляти диханням. Концентрація уваги, яка сприяє заспокоєнню й направленню енергії в

конструктивні напрямки, допомагає людині вдосконалюватись не лише фізично, але й духовно.

Дослідження аспектів Хатха-йоги показали, що завдяки цим заняттям досягається загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури і корекція хребта. Крім того, заняття Хатха-йогою не вимагають великих матеріальних затрат, що є дуже важливим фактором для широкого впровадження запропонованих методів в життя на заняттях з фізичного виховання.

Таким чином, враховуючи позитивний вплив Хатха-йоги на організм людини, цей вид занять може бути рекомендовано до внесення в програму фізичного виховання у ВНЗ.

2.4.Стретчинг



Стретчинг – це окремий напрям фітнесу, який включає комплекс вправ, спрямований на розтяжку м'язів і розвиток еластичності тіла. Вважається, що сучасний стретчинг виник на основі гімнастики, йоги та інших

стародавніх східних систем. Вправи з стретчингу спрямовані на укріплення зв'язок й глибоке опрацювання всіх м'язів тіла. Стрункі ноги, пружні сідниці, міцна спина, рухливість, легкість – все це дадуть

вам заняття зі стретчингу. Підходить для будь-якого віку і з різним рівнем підготовки студентів.

Під час розтяжки збільшується викид сильного жироспалювального гормону соматотропіну, що відповідає за витривалість і зростання м'язової маси, володіє омолоджуючою дією на організм людини. Приплив крові до м'язових волокон під час їх розтягнення також прискорює метаболізм, що запобігає їхньому ранньому старінню і є профілактикою різного роду м'язової атрофії.

Розтяжка зменшує чутливість м'язів, попереджає травми й допомагає відновитися після фізичного навантаження й стресу, адже стретчинг відмінно знімає психічну напругу й біль, викликані стресами й нервовим виснаженням. Цей вид навантажень є основною частиною тренувань, розроблених для зниження хворобливих станів при менструації, нормалізує діяльність репродуктивної системи.

Вправи зі скретчингу, що можливо виконувати як на заняттях з фізичного виховання в університеті, так і вдома:

1. Щоб розтягнути шию, потрібно в положенні стоячи покласти вашу праву руку на талію, а ліву - на голову. По черзі нахилийте вашу голову в бік і трохи притискайте її рукою, уникайте сильного натиску. Зафіксуйте на 5-7 секунд і зробіть нахил голови в іншу сторону.
2. Розтяжка біцепса і передпліччя. Станьте спиною до стіни, зігніть спину і зіпріться руками об стіну. Долоні тримайте близько один до одного, максимально високо, пальці спрямовані в стелю. Зафіксуйтеся на 10-30 секунд у такому положенні і розслабте ваше тіло. Повторіть.
3. Розтяжка плечей і рук. У положенні стоячи витягніть вашу ліву руку в сторону правого плеча і обхопіть вашою правою рукою лівий лікоть. Трохи потягніть вашим правим ліктем лівий лікоть вправо, при

цьому поверніть голову вліво. Тривалість 20-30 секунд, після чого потрібно поміняти руку.

4. Розтяжка спини і рук. У положенні сидячи на колінах, нахиліть свій корпус вперед. Руки повинні бути витягнутими вперед, долоні на підлозі. Затримайтеся в такому положенні на 10-15 секунд і повторіть вправу.

5. Розтяжки спини, попереку і сідниць. У положенні сидячи на підлозі, витягніть ноги вперед паралельно одна одній, пальці ніг тягніть до себе. Плавно видихніть і почніть нахилятися тулубом до ніг - таз не рухається, нахиляйтеся поперековим і грудним відділом. Руки тягнуться до пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 сек в точці вашого максимального прогину і поверніться у вихідне положення.

Щоб стретчинг-тренування були максимально результативні, потрібно дотримуватися кількох правил:

А) правильно підберіть одяг: він повинен легко тягнутися і при цьому підтримувати м'язи в теплі;

Б) дуже важливо правильно дихати: рівно, глибоко, спокійно – вдих через ніс, видих через рот, не можна затримувати дихання;

В) не можна робити різких рухів, різко смикати сильно натягнутий м'яз, інакше можна травмуватись;

Г) не перестарайтеся, прагнучи швидких результатів, вправи потрібно виконувати технічно правильно й старанно, але відчувати свою межу можливостей на сьогоднішній день;

Отже, заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

2.5 Режим дня: чи потрібен?

Великий фізіолог І.П. Павлов не раз говорив, що ніщо так не полегшує роботу нервових клітин головного мозку, як розпорядок життя. Такий певний розпорядок, режим дня, надзвичайно важливий для людини. Всьому свій час у режимі дня, а інакше й робота ладиться не буде, не піде на користь.

Під режимом дня розуміють розподіл основних справ і заходів, здійснюваних людиною відносно постійно протягом кожного дня. Основне призначення режиму - забезпечити оптимальну активність діяльності організму людини, основних його функцій і систем. Основою регуляції режиму дня є чергування видів діяльності.

Якщо не налагоджено правильне чергування різних видів діяльності, якщо тривалість нічного сну недостатня, якщо мало відводиться часу для відпочинку на відкритому повітрі - все це призводить до того, що нервова система швидко виснажується. Результат - зниження працездатності.

Хороший відпочинок, а потім неухильне виконання розпорядку дня позбавлять від головних болів, млявості, постійного відчуття втоми. При правильному режимі виробляється злагоджений ритм діяльності, в організмі формується динамічний стереотип нервових процесів, який визначається як врівноважена система умовних рефлексів.

Відсутність постійного режиму або часта зміна сформованого стереотипу погіршує працездатність і негативно позначається на здоров'ї, може з'явитися безсоння.

Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе людині виробити у себе динамічний стереотип.

Отже, користь режиму навряд чи хто стане заперечувати. Проте ще поширена думка, що режим-справа складна, що для дотримання режиму потрібні «особливі умови». Звичайно, найкраще привчатися до режиму з дитинства. Але ніколи не пізно і в зрілому віці спробувати зробити це, тим більше що вже приблизно через місяць важко буде відмовитися від встановленого, ритмічно організованого режиму дня. Якщо людина виробив для себе правильний режим і строго його дотримується, то яким би видом фізичної або розумової діяльності він не займався, можливості його на багато разів.

У кожного з нас є свій більш-менш склався, часто без нашої волі, розпорядок дня і тижня. Але, швидше за все його можна поліпшити, привнеся, нехай навіть, невеликі зміни. Це зробить Вас більш працездатним, збільшить час для відпочинку і в цілому поліпшить якість життя. Відпочивати чи працювати? Працювати або відпочити? Якщо зібрався працювати - а працювати не хочеться, якщо вирішив відпочивати, а думаєш: «може краще попрацювати?» - Ось в таких випадках і потрібен режим дня, в якому заздалегідь визначено час для роботи, сну і розваг.

Багато часу витрачається безцільно. Якщо проаналізувати свій звичайний день, то вийде, що дуже багато часу ми витрачаємо на зовсім не потрібним, або, як мінімум, необов'язкові справи. А цей час можна було приділити собі, зміцнення свого здоров'я. Потрібно цінувати і економити свій час!



2.6 Користь ранкової гімнастики

Прокинувшись вранці кожна людина шукає метод збадьоритися, і для

когось саме фізичні навантаження є свого роду «пусковим механізмом». Тому, по-перше, варто дізнатись як правильно виконувати комплекс ранкових вправ для максимальної користі.

Для початку варто сказати, що ж таке ранкова гігієнічна гімнастика – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності. Систематичне виконання зарядки також самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах[1].

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

1.Робити зарядку щоденно і в той самий час, відразу після пробудження (перед сніданком).

2.Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.

3.Кожну фізичну вправу виконувати правильно, дихаючи вільно через ніс повними грудьми[2].

4. Скласти комплекс вправ таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів.

5. Стежити за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до більш легких вправ[3].

Виконуючи певні вправи, ми замислюємося в чому їх користь. Так у ранковій гімнастиці є ряд своїх «плюсів» для нашого організму. На сам перед це покращення фізичної форми. Адже, завдяки ранковій зарядці зміцнюються м'язові тканини, стан хребта і суглобів стає набагато краще. Навіть найпростіші вправи зроблять організм міцнішим. Ранкова зарядка включає вправи для розігріву м'язів і опрацювання суглобів, без надмірного навантаження. Вправи

активізують кровообіг, насичують тканини і органи киснем, даруючи приплив енергії, покращуючи самопочуття[1,4].

Користь ранкової зарядки проявляється у вигляді зміцнення серцевого м'яза, поліпшення роботи дихальної системи, підвищення пружності м'язів, нормалізація стану судин, підвищення їх прохідності, посилення концентрації уваги, стимуляція роботи головного мозку. Також ви помітно поліпшите витривалість, приведете в норму роботу вестибулярного апарату, виправите поставу і зробите судини більш рухливими[2,3].

Дослідники з'ясували: щоденна ранкова зарядка допомагає позбутися стресу і депресії. З'являється гарний настрій, тіло наповнюється бадьорістю і енергією, нервова система приходить в тонус. Люди, що роблять зарядку вранці, не страждають песимізмом, перебувають у гарному настрої.

Складання комплексу ранкової гімнастики включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ — легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на "потягування" з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами.

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси ранкової гімнастики, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

В теплу пору року краще надати перевагу зарядці на свіжому повітрі. Така зарядка принесе більше користі і допоможе швидше прокинутись. Якщо ж погода, чи умови не надто сприяють зарядці на вулиці, для отримання всіх вищеназваних плюсів важливо займатися в провітрюваному приміщенні, щоб наситити мозок великою кількістю

кисню. Зарядка принесе всі плюси тільки в тому випадку, якщо виконувати її кожен день. Вже через 5-6 тижнів регулярних тренувань вранці ви помітите позитивний результат[4].

Отже, про користь регулярної ранкової зарядки можна говорити дуже багато, але краще всього один раз спробувати і переконатися в цьому самому.

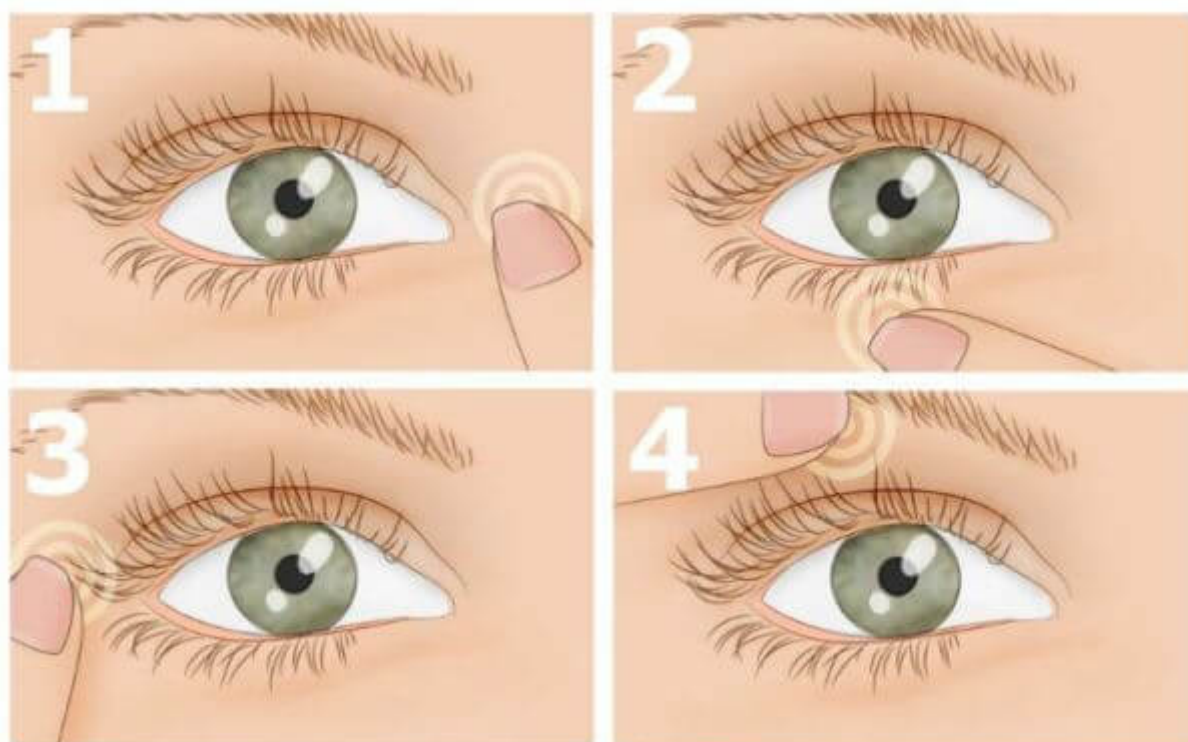
2.7. Здоровий зір

За допомогою зору людина отримує 80-90% інформації про навколишній світ. Людей, які позбавлені такої можливості від народження або через хворобу нині в Україні нараховується 300 тисяч. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку кількість сліпих у світі зростає на 1 мільйон осіб, кожні 5 секунд втрачає зір одна доросла людина, кожну хвилину - одна дитина.

Однією з причин погіршення зору вважають екрани телевізорів, монітори комп'ютерів та дисплеї смартфонів. Тому важливо навчитись розпоряджатись своїм часом та виконувати вправи для зняття втоми очей.

Комплекс вправ для легкої розминки, що включає в себе п'ять вправ для корекції зору і тренування м'язів очей:

- Розітріть долоні, щоб у них з'явилося відчуття тепла, складіть їх навхрест, прикладіть до повік, передаючи таким чином їх енергію тепла до очей. Затримайтеся в такому положенні на 30-40 секунд. Після закрийте очі і повільно натискайте на повіки кінчиками пальців, по 20 разів.



- Закрийте очі, зробіть по 10 обертаючих рухів очними яблуками за годинниковою стрілкою і проти неї. Після цього, заплющивши очі, відкрийте очі. Зробити п'ять повторень.
- Зробіть кілька постукуючих легких рухів пальцями двох рук по голові, почавши з чола і поступово перейшовши до потилиці.
- Моргніть очима два рази, сильно і різко примружтеся і різко відкрийте очі. Зробіть 10 разів.
- Сильно розітріть долоні, щоб відчувати теплоту, а після погладжуючими рухами п'ять разів натисніть на очні яблука.

Крім гімнастики можна робити спеціальний масаж.(рис1.)

Спочатку закрийте очі, розслабтеся, подушечки вказівних пальців розташуйте на внутрішніх куточках очей. Після, не відриваючи пальця, кінчиком його виконуйте кругові рухи в одну, то в іншу сторону. Те ж саме виконується з зовнішнім куточком ока.

Виконуйте легкі постукування подушечками вказівних пальців по зімкнутому верхньому і нижньому століттю. Вони робляться ніби з описом півкола від зовнішнього кута ока до внутрішнього і навпаки.

Потім виконуються легкі натискання на очні яблука при попередньо закритих очах. Такий масаж виконується в поєднанні з гімнастикою.

Отже, кожен з нас сам відповідає за своє здоров'я. І не так важко його зберегти, важливо усвідомити всю серйозність проблеми та займатись профілактикою.

2.8. Психогігієна та психопрофілактика

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства.



Всі людські хвороби починаються з неправильної поведінки. Наш організм чудово збалансований, але цей баланс легко порушити.

На нас та наше здоров'я впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх факторів можна віднести невміння правильно вдягнутися відповідно погоді, нераціональне харчування, вживання неякісної води і

т.д. Профілактика подібних захворювань досить проста: контрастний душ, обтирання мокрим рушником, фізкультура, регулярний відпочинок.

Внутрішні фактори – це негативні емоції: гордіня, заздрість, ревність, гнів, образа, брехня, печаль, страх та інші. Ці фактори призводять до психологічних проблем, які поступово можуть перетворитися у хвороби. Пам'ятайте, що тривалі негативні емоції можуть призвести до серйозних і навіть невиліковних хвороб.

Психогігієна – адекватна поведінка у звичайних та стресових ситуаціях, вміння керувати проявами своїх емоцій і почуттів.

Так званий рівень тривожності легко перевірити за допомогою тесту «Суб'єктивна хвилина». Треба зафіксувати час на годиннику з секундною стрілкою і відвести від нього погляд. Як тільки хвилина пройде, поглянути на годинник. Норма – 65 секунд. Легка тривожність – 55-64 секунди, тривога середньої величини – 45-54 секунди. Якщо вийшло менше 45 секунд, варто було б проконсультуватися з психологом.

Важливою особливістю позитивних емоцій (цікавість, радість) є те, що вони тримають нас у теперішньому часі. Це самий кращий час – минулого вже немає, а майбутнього ще немає. Негативні емоції відводять душу у минуле або майбутнє, тоді як тіло завжди перебуває у теперішньому часі.

Зупинимось на деяких негативних емоціях. Тривога – емоція, що виникає з загальної оцінки ситуації як несприятливої. Тривога настільки особистісний емоційний феномен, що деякі дослідники іменують її нашим вартовим, а певний рівень тривоги вважається нормою. Людину, яка повністю позбавлена почуття тривоги, називають легковажною.

Для того, щоб навчитися краще володіти собою, можна використати аутогенне тренування, медитацію, психотерапевтичні сеанси, вправи зі спеціального дихання та інше (наприклад, японські бізнесмени при довгих психічних навантаженнях для швидкого відновлення застосовують спеціальну дихальну вправу: шість глибоких вдихів і шість спокійних подовжених видихів).

Варто звернути особливу увагу на доброзичливість стосунків з рідними, дітьми, співробітниками, знайомими, сусідами – це допоможе уникнути зайвого напруження і стресів.

В сучасному світі вже стало традиційним замість того, аби усвідомити психологічну причину хвороби і усунути її, людина починає вживати різноманітні фармацевтичні ліки. Тим часом справжня причина недуги у формі психологічної проблеми не усувається, а посилюється.

Найкращим засобом лікування і профілактики хвороб, обумовлених внутрішніми факторами, є позитивна думка, що у свою чергу викликає позитивну емоцію: радість, любов, безстрашся, доброзичливість, сердечність, щирість, щедрість і т. д. Думка та емоція впливають на настрій людини, що є запорукою здоров'я нашого організму.

Будьте уважними один до одного та оберігаймо власне психічне здоров'я. І варто пам'ятати, фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я.

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. Фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Так як ми піклуємося про своє фізичне тіло, так ми повинні піклуватися про своє психологічне благополуччя.

Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини, захоплюючи її особистісний простір. Збільшення повсякденних фізичних і психічних навантажень, загострення почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування, вплив на особистість інформаційних потоків – усе це, негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на її психічному здоров'ї зокрема. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, найважливішим завданням людства має бути збереження фізичного та психічного здоров'я людини.

У завдання психогігієни і психопрофілактики входять збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових людини.

Нижче наведені практичні рекомендації які можуть бути використані для оздоровлення психіки та зміцнення психологічної стійкості.

А) Здоровий сон. Багато людей, які довгий час не сплять або сплять дуже мало (2-4 години на добу) мають поганий настрій, відчувають втому, стають дратівливими. Повноцінний сон – важливий критерій, який допомагає зберігати спокій та рівновагу. Сон до 00.00 є дуже корисним, тому необхідно лягати спати до 22.00. Тривалість сну має становити 7-8 годин.

Б) Оточуйте себе речами, які вам подобаються: вдягайтеся як подобається, слухайте музику, яка приємна саме вам, їжте їжу яка вам подобається.

В) Ритуали. Придумайте та реалізуйте якісь особливі ритуали для себе. Це може бути щось приємне, те що дарує радість та надихає.

Можливо це буде випита чашка кави або чаю в улюбленому місці, а можливо зустріч із приємними та цікавими людьми.

Г) Прислухайтеся до себе. Важливо розуміти що вам подобається, а що не подобається і уникати того, що не приємне. Навчіться говорити «ні» тому, що не подобається і казати «так» тому, що подобається. Також потрібно розуміти де закінчуєсь «я» і де починається інша людина, де Ваші права, обов'язки та відповідальність, а де іншої людини. Розуміння всього цього позитивно впливає на психологічний стан.

Д) Інформаційна гігієна. Не забуваємо про те, що у вирі різноманітної інформації, головною метою освічених людей у багатьох країнах світу є фільтрація найнеобхіднішої інформації. Головним механізмом захисту від негативних інформаційно-психологічних впливів на рівні особистості є необхідність формулювання мети пошуку, отримання, обробки, збереження та забування тої чи іншої інформації та відмову від зайвої чи непотрібної інформації. Перегляд чи читання негативних новин, відповідно позитиву не принесуть. Якщо ви помічаєте, що при перегляді стрічки у Facebook , у вас виникає роздратування чи заздрість по відношенню до інших людей, то це яскравий сигнал того, що варто припинити дивитися на інших і прийшов час зайнятися своїм життям та особистісним зростанням.

Е) Режим дня та відпочинок. Намагайтеся робити свої справи вчасно, адже перевантаженість, відкладання на останню хвилину це теж стресова ситуація, яка досить пригнічує. Також не забувайте про відпочинок.

Є) Фізична активність протягом дня. Фізичне і психічне здоров'я дуже пов'язані. Усім відома фраза «У здоровому тілі здоровий дух», тому дотримуйтесь звичайної гігієни, правильного харчування,

займайтеся фізкультурою, слідкуйте за своїм фізичним тілом та станом здоров'я.

Ж) Робота в радість. Працюйте там, де вам подобається. Багато людей займаються діяльністю, яка не приносить їм задоволення, дратує, пригнічує. Не варто мучитись усе своє життя на ненависній роботі. Знайдіть шлях зайнятися тією справою яка вам подобається, тому що це ваше життя і воно одне.

Як висновок до даного підрозділу варто сказати - піклуйтеся про себе, оточуйте себе приємними речами, думайте про щось добре, спілкуйтеся з цікавими людьми, займайтеся улюбленою справою і тоді ваше психічне здоров'я буде в нормі.

ВИСНОВОК

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Важливо щоб заняття були здоров'язберігаючими та здоров'яформуючими, спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я.

Традиційні організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують всебічної підготовки студента. Організація процесу фізичного виховання у ВНЗ вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Адже, сучасні умови навчання і життя (збільшення навчального навантаження, гіподинамія, стреси тощо) висувають підвищені вимоги до здоров'я студентів, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням.

Високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, йоги, зацікавленість більшості студентів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи.

Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агеева С.В. Влияние упражнений стретчинга на развитие гибкости. *Вестник Костанайского государственного института*. 2016. №2. С. 140-145.
2. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця :Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
3. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017.
4. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №8. С. 1-6.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 236 с.
6. Головніна Н. В. Музичний супровід на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школах України*. 2012. №1.
7. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. Київ : Шкільний світ, 2009. 128 с.
8. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посібник / за ред. О.І.Пометун. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2019 504 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації

Укладач: **Медведєва** Лариса Михайлівна

Формат 60×84 1/16. Ум. друк. арк.
Тираж 30 прим. Зам №

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.