

Антоняк Софія

Науковий керівник: завідувач кафедри

фізичного виховання та спорту Шукатка О.В.

Львівський національний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У сучасних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Зниження рухової активності, перевантаження навчальними завданнями, надмірне використання електронних пристроїв призводять до зниження працездатності, швидкої втомлюваності та порушення емоційного стану школярів. Одним із дієвих шляхів профілактики цих явищ є систематичне впровадження ранкової гігієнічної гімнастики (далі – РГГ) у практику початкової школи.

Мета дослідження. Визначити педагогічні умови впливу РГГ на емоційний стан і працездатність учнів початкової школи.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз науково-педагогічної літератури щодо впливу РГГ на емоційний стан і працездатність учнів початкової школи;
- 2) визначити педагогічні умови ефективної організації РГГ у шкільній практиці.

Об'єкт дослідження. Процес фізичного виховання учнів початкових класів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження. Вплив РГГ на емоційний стан і працездатність учнів початкової школи.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це короткотривала рухова діяльність, спрямована на поступову активізацію фізіологічних систем організму після сну. Її виконання покращує діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, сприяє підвищенню працездатності, координації рухів і

настрою. Виконання гімнастики вранці сприяє пробудженню організму, нормалізує обмін речовин, покращує кровообіг і насичення мозку киснем, що безпосередньо впливає на інтелектуальну активність учнів. У процесі досліджень встановлено, що вже після двох тижнів систематичних занять у дітей зростає стійкість уваги, підвищується швидкість реакції та спостерігається зниження рівня емоційного напруження [2, с. 39].

У створенні позитивного емоційного фону під час проведення РГГ важливою є роль учителя. Його енергійність, доброзичливість і вміння створити ігрову атмосферу формують у дітей позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Використання музичного супроводу, елементів танцю та сюжетних рухів підвищує емоційність занять і викликає у школярів бажання брати участь у спільній діяльності.

Педагогічна доцільність РГГ полягає в оздоровчому та виховному потенціалі. Вона сприяє вихованню дисциплінованості, самостійності, наполегливості, формуванню позитивних звичок і навичок самоорганізації. Учні поступово засвоюють принципи здорового способу життя, розуміючи, що рухова активність – це природна потреба, а не примусовий обов'язок. Ефективність виховання цінностей здоров'я забезпечується через створення позитивної емоційної атмосфери під час занять; використання ігрових методів і змагань, які стимулюють інтерес до руху; формування індивідуальних траєкторій розвитку з урахуванням фізичних можливостей учнів; залучення батьків до спільної фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, с. 21].

Зазначені напрями реалізуються у цілісній педагогічній системі, де кожен компонент відіграє важливу роль у формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я. Позитивний емоційний клімат під час проведення РГГ стимулює вироблення серотоніну та ендорфінів, що зменшують втому, покращують настрій і сприяють внутрішній мотивації до навчання. З фізіологічного погляду, РГГ сприяє розвитку основних рухових якостей – гнучкості, витривалості, сили, координації. Регулярні вправи допомагають підтримувати оптимальний м'язовий тонус, коригують поставу, запобігають

порушенням опорно-рухового апарату. Для молодших школярів це має особливе значення, адже у цьому віці закладаються основи фізичного розвитку та формуються звички, які впливатимуть на все подальше життя. Важливою умовою успішності є систематичність і доступність гімнастичних вправ. Комплекси мають бути різноманітними, цікавими, проводитись на свіжому повітрі, або у добре провітреному приміщенні. Тривалість занять зазвичай становить 5-10 хвилин, але навіть за цей короткий час дитячий організм отримує потужний заряд енергії. Оптимальним є поєднання дихальних вправ, розминки для великих м'язових груп і рухливих ігор з елементами координації.

Не менш важливим аспектом є психоемоційний вплив. РГГ створює у дітей відчуття бадьорості, знижує рівень тривожності та агресивності, допомагає долати апатію й втому. Дослідження показують, що діти, які регулярно виконують гімнастику, проявляють вищу мотивацію до навчання, краще запам'ятовують матеріал і мають стабільніший настрій протягом дня [3, с. 58].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. РГГ є не лише засобом фізичного розвитку, але й потужним чинником формування позитивного емоційного стану, підвищення працездатності та виховання ціннісного ставлення до здоров'я. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у дослідження впливу систематичного виконання РГГ на формування у дітей стійких ціннісних орієнтацій щодо збереження здоров'я.

Література

1. Козак Л.П. Вплив рухової активності на працездатність школярів. Харків: Ранок, 2019. 188 с.
2. Дяченко І.М. Гігієнічна гімнастика як чинник зміцнення здоров'я молодших школярів. Педагогічні науки, 2022. №3. С. 19–24.
3. Сидоренко Л.В. Емоційна стабільність і фізичний розвиток учнів початкової школи. Львів: Світ, 2023. 160 с.