

**Gubina O. Yu. The state of development of the problem of open education through the prism of philosophical research**

The article presents the results of the study of theoretical and methodological and educational and political aspects of the development of open education in the domestic educational system. It established that open education is a complex, complex social phenomenon, the study of which involves a coherent study, systematization and classification of sources in many areas of knowledge, which has created a multidisciplinary and interdisciplinary discourse over the past decades. The most developed components of such a discourse include research in the field of philosophy of education, sociology of education, educational policy, didactics of higher education, information and communication technologies, pedagogical innovations, the theory of organizations, comparative pedagogy, etc. The complex nature of the problem under investigation involves systematic consideration of external and internal factors of its development, educational and political processes and normative documents, goals, tasks, principles, functions, content, forms, methods, means, technologies, results, criteria and procedures for assessing quality, etc. We have united all the variety of scientific researches of domestic researchers, the object of which is open education, into several thematic groups depending on the specifics of the subject, and singled out such aspects of consideration as theoretical-methodological, educational and political. The affiliation of our research to the field of comparative pedagogy leads to an appeal to sources of comparative-pedagogical character, which consider certain aspects of the educational phenomenon under study. It is proved that theoretical and methodological substantiation of open education as a new educational paradigm is being built in the national theory of education on the fundamental principles of contemporary philosophical concepts, in particular such as pedagogical synergetics, philosophical humanism, self-organization theory.

**Key words:** open education, synergetic approach, philosophical humanistic, personally oriented learning.

УДК 371.398

DOI <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-69.13>

Дімітрієва Н. С.

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХАТХА-ЙОГИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дослідження присвячене виявленню особливостей практики хатха-йоги на заняттях дітей молодшого шкільного віку з фізичної культури. Шкільний вік вважається найбільш важливим періодом у процесі формування особистості. Саме в цьому віці закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності. Рухова активність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, соціальної, психологічної та інших сфер життєдіяльності дитини. Хатха-йога, як засіб для розвитку, зміцнення і підтримки фізичних і психічних властивостей людського організму, може вирішити багато проблем, пов'язаних зі станом здоров'я сучасних дітей. Доцільно використовуючи досвід і творчо підходячи до занять, можна досягти значного поліпшення здоров'я дітей молодшого шкільного віку та зробити різноманітними їх заняття з фізичної культури. Йога для дітей являє собою комплекс занять на основі хатха-йоги, яка створює всі умови для гармонійного з фізичного та психічного боку росту і розвитку дитячого організму. За рекомендаціями автора на першому етапі асани (фізичні вправи) виконуються тільки на рівні фізичного тіла, з контролем дихання. На другому етапі – слід додавати концентрацію уваги на області тіла, енергетичних центрів (в залежності від рівня підготовки). Під час практики хатха-йоги дитина отримує навички управління своїм тілом, деякими фізіологічними та психічними процесами, які в ньому відбуваються. Закріплюючи у свідомості дітей загальнолюдські цінності, розвиваючи їх фізичні та емоційно-вольові якості, практика хатха-йоги допомагає дитині стати гармонійно розвиненою, творчою особистістю. Тому автор пропонує практику хатха-йоги розглядати як засіб виховання і необхідне доповнення до загальної освіти.

**Ключові слова:** молодший шкільний вік, йога, хатха-йога, фізична культура, хатха-йога для дітей, фізичне виховання, розвиток дитини, формування особистості, вікові особливості дитячого організму.

У фізичному вихованні школярів велика увага приділяється нетрадиційним оздоровчим системам, що дає змогу домогтися гарних результатів зі збереження і зміцнення здоров'я. Шкільний вік вважається найбільш важливим періодом у процесі формування особистості. Саме в цьому віці закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності. Рухова активність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, соціальної, психологічної та інших сфер життєдіяльності дитини [2].

Хатха-йога як засіб для розвитку, зміцнення і підтримки фізичних і психічних властивостей людського організму, може вирішити багато проблем, пов'язаних зі станом здоров'я сучасних дітей. Доцільно використовуючи досвід і творчо підходячи до занять можна досягти значного поліпшення здоров'я дітей молодшого шкільного віку та зробити різноманітними їх заняття з фізичної культури [4].

**Метою статті** є на основі власних спостережень автора та аналізу науково-методичної літератури виявити особливості практики хатха-йоги на заняттях дітей молодшого шкільного віку з фізичної культури.

Молодший шкільний вік – це такий етап розвитку дитини, який відповідає періоду навчання у початковій школі. Охоплює дітей з 6–7 років, в залежності від термінів навчання, до 10–11 років. У цей період збільшується довжина тіла і починають проявлятися індивідуальні типологічні конституційні особливості будови тіла.

Хребет продовжує зростати і зберігає більшу рухливість до 8–9 років. Суглоби дітей цього віку рухливі, зв'язковий апарат еластичний, що є сприятливим для збільшення амплітуди рухів у всіх основних суглобах. Обсяг статичного навантаження різко зростає, що вимагає прийняття спеціальних заходів для профілактики порушень опорно-рухового апарату. Дотримання рекомендованого гігієнічними нормами рухового режиму – необхідна умова збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Діти молодшого шкільного віку мають відносно низькі показники м'язової сили. Силові і особливо статичні вправи викликають у них швидке стомлення. Вони більш пристосовані до короткочасних швидкісно-силових вправ, але необхідно поступово привчати їх до збереження статичних поз, що надає позитивний вплив на поставу. Поступово відбувається збільшення обсягу м'язів, наростання м'язової сили. Рухи стають більш точними і узгодженими, ніж у дошкільнят. Однак м'язи їх (особливо у віці 7–9 років) ще недостатньо сформовані, тому швидше втомлюються, здатність до точних дрібних рухів ще невелика. Відбувається інтенсивний розвиток швидкості рухів (частоти, швидкості рухів, часу реакції) [3].

Організм дитини у віці 6–7 років потребує більшої кількості кисню, ніж необхідно дорослим. Абсолютний і відносний об'єм легень у дітей менший, ніж у дорослих. Водночас через легені дитини проходить у середньому 6–7 літрів повітря на хвилину, тобто стільки ж, скільки у дорослого. Гіпервентиляція легень є характерною особливістю дитячого дихання.

Серце школярів у віці до 11–12 років володіє великою масою по відношенню до маси всього тіла. Кровоносні судини всього організму мають широкий просвіт, що сприяє вільній циркуляції крові і швидшому кругообігу крові. Кров'яний тиск у молодших школярів нижчий, ніж у старших. Велика швидкість кровообігу крові забезпечує підвищені вимоги організму дитини в кисні і поживних речовинах. Унаслідок своєї високої чутливості серце дитини реагує не тільки на будь-яке захворювання, але і на втому, порушення режиму, психічну травму. Чималу роль в цьому віці відіграє збільшення ударного обсягу серця і дихальних обсягів, що значно розширює резервні можливості організму в умовах напруженої діяльності і адаптації.

Саме в цьому віці починає чітко виявлятися надмірна вага, пов'язана з тим, що надлишок споживаної їжею енергії не використовується в обмінних процесах, а відкладається у вигляді жирової клітковини [3].

Молодший шкільний вік – вік досить помітного формування особистості. Для нього характерні нові відносини з дорослими та однолітками, включення в цілу систему колективів, включення в новий вид діяльності – навчання, яке пред'являє ряд серйозних вимог до учня. Все це позначається на формуванні і закріпленні нової системи відносин до людей, до навчання і пов'язаних з ними обов'язків, формує характер, волю, розширює коло інтересів, розвиває фізичні та інтелектуальні здібності.

Поступово змінюється співвідношення процесів збудження і гальмування: процес гальмування стає все більш сильним, але як і раніше переважає процес збудження. Молодші школярі відрізняються гостротою і свідістю сприйняття, споглядальною допитливістю. Основна тенденція розвитку уяви у період молодшого шкільного віку – це вдосконалення відтворювання уяви. Віковою особливістю є і загальна недостатність волі, а також висока емоційність. Діти молодшого шкільного віку дуже рухливі, легко збудливі, їм важко довго зосередитися на одному виді занять, вони швидше втомлюються, ніж старші школярі [3].

Хатха-йога є давньою системою самовдосконалення тіла і свідомості, це шлях до досконалості людського духу, розуму і тіла, а також спосіб їх гармонізації. Хатха-йога допомагає вирішити багато проблем здоров'я сучасних дітей. Усі вправи (асани), які спрямовані на розтягування і скручування хребетного стовпа не тільки підвищують його гнучкість, покращують процеси постачання поживних речовин до кожного хребця, сприяють формуванню фізіологічної постави, а й компенсують негативний вплив неправильних поз, в яких дитина проводить більшу частину часу протягом дня і навіть під час сну [1].

Робота з шийним відділом хребта нормалізує кровопостачання головного мозку, очей, допомагає поліпшити пам'ять, здібності до зосередження, прийняття і засвоєння нової інформації. Зміцнення м'язів спини і живота формують м'язовий корсет, який надає хребту необхідну надійну підтримку. Крім того, ці вправи допомагають дітям, які страждають від частих простудних захворювань, які зачіпають горло і носоглотку.

Розширення, збільшення екскурсії грудної клітки, що відбувається під час практики багатьох асан, допомагає легеням розкритися в повному обсязі, нормалізує роботу органів дихальної системи.

Черевна порожнина також не залишається без уваги. Під час виконання більшої частини асан (гімнастичних вправ) хатха-йоги органи черевної порожнини м'яко масажуються. Внаслідок цього відбувається поліпшення роботи внутрішніх органів, нормалізація їх діяльності, прискорення виведення з організму кінцевих продуктів обміну речовин. Тут також особливе значення має стимуляція перистальтики кишечника, що нормалізує обмінні процеси та покращує засвоєння поживних речовин з їжі.

Як показує досвід, практика асан хатха-йоги розвиває інтелектуальні здібності людини, а також позитивно впливає на психіку дитини.

Йога являє собою багаторівневу систему. Тому такі вищі елементи, як медитація і пранаяма, не входять до занять із дітьми але можуть додаватися у спрощеній або ігровій формі. Основи теорії йоги можуть викладатися для дітей молодшого шкільного віку тільки в полегшеній формі. З усіх різноманітних аспектів йоги для дитячого сприйняття найбільш підходять принципи ями, ніями і асани.

Заняття з хатха-йоги для дітей молодшого шкільного віку орієнтовані на всебічний розвиток людини, що росте (фізичний, інтелектуальний, психічний, моральний, творчий) і включають у себе такі основні компоненти:

- асани хатха-йоги в статиці і динаміці;
- дихальна гімнастика;
- вправи на концентрацію і візуалізацію;
- основи розслаблення і медитації;
- розвиваючі ігри на основі йоги.

Заняття хатха-йоогою з дітьми ведуться в ігровій формі і ґрунтуються на наслідуванні, тому асани викладаються в легкій доступній формі.

Замість складних назв (Таласана, Баддха Конасана) використовуються назви того предмета, на який схожа поза: («поза дерева», «поза метелика»), що сприяє розвитку пам'яті, спостережливості та уяви дитини.

Вправи на розслаблення є одними з найбільш важливих вправ у практиці хатха-йоги. Вправи на розслаблення проводяться в положенні лежачи, під час яких можна використовувати приємну музику, а також розповідати цікаву історію, пов'язану з природою. Після розслаблення потрібно плавно піднятися і зробити кілька дихальних вправ.

Дихання є невіддільною частиною йоги, тому головним завданням є навчання координації дихального акту як в спокої, так і в русі. Дітей слід вчити дихати не часто, щоб видих став довшим за вдих. Домагатися, щоб дихання було глибоким, але ритмічним. Для цього використовуються такі засоби. Вправи на дихання рекомендують виконувати через кожні 3 вправи або після кожного смислового блоку заняття.

Важливе місце в практиці хатха-йоги також займає медитація. Основи медитації дітям даються у спрощених формах, в яких вони уявляють себе лежачи на березі або, наприклад, стають найвищою горою. Медитація сприяють розвитку здатності до образного мислення, при цьому етичне і естетичне виховання здійснюється природно, без насильства, в ігровій формі. Діти уявляють себе в якій-небудь ролі (тварина, квітка), вживаються в цей образ і в рухах вільно висловлюють емоції, що виникають.

На першому етапі вправи виконуються тільки на рівні фізичного тіла, з контролем дихання і концентрацією уваги (викладач кожного разу показує і розповідає техніку виконання). На другому етапі – слід додавати концентрацію уваги на області тіла, енергетичних центрів (в залежності від рівня підготовки). У кожній асані важливо її правильне виконання, тому завжди необхідно пояснювати правильне положення тіла в асані. Після виконання можна розповісти, яку дію надає кожна асана. Більш старшим дітям можна звертати увагу, на які органи впливає кожна асана.

Йога для дітей представляє собою комплекс занять на основі хатха-йоги, яка створює всі умови для гармонійного з фізичного та психічного боку зростання. Дітям до 6–7 років пропонується тільки комплекс фізичних і дихальних вправ, а з 8 років починають давати деякі філософські принципи хатха-йоги, які допомагають дітям краще зрозуміти своє злиття із навколишнім світом, всесвітом. Робиться це за допомогою розповіді, казок, легенд, що допомагає підтримувати у дітей інтерес до пізнання світу і самого себе.

Хатха-йоогою в повному її розумінні діти ще не займаються, а виконують лише деякі її складові, які багато в чому схожі з суглобовою і дихальною гімнастикою. Основна увага приділяється утриманню пози дитиною у статиці. Виконання вправ поєднується з спокійним диханням і розслабленням, показ асан супроводжується поясненням. Для викладача важливо створити образ, доступний дитячому розумінню, викликати у дитини бажання увійти у запропонований образ.

Діти в цьому віці вже можуть концентруватися на своїх відчуттях, тому потрібно звертати увагу дитини на моменти напруги і розслаблення певних груп м'язів, спонукати його стежити за своїм диханням, а також контролювати швидкість освоєння дитиною тих чи інших асан (вправ). Поступово збільшуючи час перебування в асані і орієнтовну точність виконання поз.

В ході занять дитина отримує навички управління своїм тілом, деякими фізіологічними та психічними процесами, які в ньому відбуваються. Закріплюючи у свідомості дітей загальнолюдські цінності, розвиваючи їх фізично і емоційно, практика хатха-йоги допомагає дитині стати гармонійно розвиненою, творчою особистістю. У цьому сенсі заняття хатха-йоогою можна розглядати як засіб виховання і необхідне доповнення до загальної освіти.

У школі заняття хатха-йоогою можуть становити цілий урок (третья година уроку фізичної культури) або використовуватися як ігрова пауза або в якості фізкультхвилинок, а також на початку, в середині та наприкінці уроку фізичної культури. Висока ефективність адаптованої хатха-йоги за систематичних занять зумовлена, перш за все, її здатністю відновлювати захисні системи організму і обмін речовин, нормалізувати роботу нервової системи і кровообіг. Діти сприймають йогу з великим інтересом, тому причетність до таких занять для дітей, особливо з 6–7 років, стає для них дуже цікавою. Ще однією перевагою хатха-йоги є те, що вона практично виключає травматизм, так як в ній відсутній змагальний момент.

#### **Використана література:**

1. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Бальшева Н. В., Усатов А. Н. Использование гимнастических упражнений хатха-йоги для повышения эффективности занятий физической культурой. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 6. С. 21–23.
2. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 248 с.
3. Прищепа И. М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие. Минск : Новое знание, 2006. 416 с.
4. Сутина О. Н., Осипова И. С. Использование элементов нетрадиционного оздоровления в структуре третьего часа физической культуры. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2016. С. 51–56.

**References:**

1. Kondakov V. L., Kopeikyna E. N., Balysheva N. V., Usatov A. N. Use of gymnastic exercises of hatha yoga to increase the effectiveness of physical training. *Teoriya y praktika fizycheskoi kultury*. 2017. No 6. P. 21–23 [in Russian].
2. Matveev A. P. *Metodyka fizycheskoho vospytania v nachalnoi shkole: ucheb. posobye dlia stud. sred. spets. ucheb. zavedenyi* [Methods of physical education in elementary school: studies. allowance for stud. n specialist. studies. institutions]. Moscow : VLADOS-PRESS, 2003 [in Russian].
3. Pryshchepa Y. M. *Vozrastnaia anatomyia y fyziolyohiya : ucheb. posobye* [Age anatomy and physiology: studies. allowance]. Minsk : Novoe znanye, 2006 [in Russian].
4. Suetyna O. N., Osypova Y. S. The use of elements of non-traditional health improvement in the structure of the third hour of physical culture. *Vestnyk Shadrynskoho hosudarstvennogo pedahohycheskoho unyversyteta*. 2016. P. 51–56. [in Russian].

**Dmitriieva N. S. Features of Hatha Yoga in lessons with young children of school age**

The research is devoted to the discovery of the features of the practice of hatha yoga in the classes of children of junior school age in physical culture. School age is considered to be the most important period in the process of personality formation. It is at this age that the foundation of health and development of the physical qualities necessary for effective participation in various forms of motor activity is laid and strengthened. Motor activity of children is both a condition and a stimulating factor for the development of intellectual, social, psychological and other spheres of vital activity of the child. Hatha Yoga, as a means to develop, strengthen and maintain the physical and mental properties of the human body, can solve many problems associated with the health of modern children. With the expedient use of experience and creatively approaching classes, it is possible to achieve a significant improvement in the health of children of elementary school age and to make a diverse range of their physical education classes. Yoga for children is a complex of classes based on hatha yoga, which creates all the conditions for the harmonious from the physical and mental side of the growth and development of the child's body. According to the recommendations of the author in the first stage, the asanas (physical exercises) are performed only at the level of the physical body, with control of breathing. At the second stage – you should add concentration of attention on the body area, energy centers (depending on the level of preparation). During the practice of hatha yoga, the child receives skills in managing his body, some physiological and mental processes that take place there. By fixing in the minds of children the universal values, developing their physical and emotional and volitional qualities, the practice of hatha-yoga helps the child become a harmoniously developed, creative person. Therefore, the author suggests the practice of hatha yoga to be regarded as a means of education and the necessary complement to general education.

**Key words:** junior school age, yoga, hatha yoga, physical culture, hatha yoga for children, physical education, child development, formation of personality, age features of the child's body.

УДК 811.161.6:378.6:37.018.43

DOI <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-69.14>

Долгопол О. О.

## УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА З ДИСЦИПЛІНИ «УКРАЇНСЬКА МОВА ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ»

Стаття присвячена питанню удосконалення навчально-методичного забезпечення дисципліни «Українська мова за професійним спрямуванням». Проаналізовано навчально-методичне наповнення навчальних інформаційних середовищ, зокрема, платформи Moodle. Встановлено, що формування мовних компетентностей досягається шляхом застосування методу вправ і завдань, організації самостійної роботи. Зроблено спостереження, що задля формування мовленнєвої компетентності студентів у навчальному інформаційному середовищі необхідно враховувати переваги та можливості платформи Moodle та використовувати інший інструментарій: навчальні аудіо-, відеоматеріали, проблемні завдання та ситуації професійного спрямування, що потребують вирішення шляхом організації діалогічного та полілогічного мовлення між учасниками навчального процесу (викладач – студент, студент – студент, викладач – студенти, студенти – студенти). Враховуючи наукові дослідження з проблеми, практичний досвід зі створення та наповнення віртуального інформаційного середовища висловлено пропозиції щодо удосконалення наповнення навчально-методичного забезпечення платформи Moodle. Придільено увагу ролі та функціям викладача під час розроблення та керування електронним курсом. Відображено питання контролю та оцінювання роботи студентів у навчальному інформаційному середовищі. Рекомендовано пропозиції щодо навчально-методичного наповнення віртуального навчального середовища конкретними завданнями з дисципліни з урахуванням специфіки фаху студентів.

**Ключові слова:** навчально-методичне забезпечення, українська мова за професійним спрямуванням, віртуальне інформаційне середовище, інформаційний простір навчання мови, віртуальне навчальне середовище Moodle, відкрите навчальне середовище, викладання української мови за професійним спрямуванням, методи навчання мови.

Проблема навчально-методичного забезпечення дисциплін постійно перебуває під посиленою увагою викладачів. Адже педагогічна аксіома звучить: від якості навчально-методичного забезпечення залежить успішність студентів. Із переорієнтацією навчального простору на Інтернет, з появою інформаційних навчальних середовищ постало питання їх якісного методичного наповнення. Вирішення цієї проблеми