

призупинити небажані процеси гниття. Однак адсорбтивна дія дуже важлива і необхідна для стимуляції рухової активності стінок кишківника і секретій, а також для біосинтезу деяких вітамінів бактеріями. Сорбент внаслідок капілярно-пористої структури добре вбирає воду, набухаючи створює ефект ситості, що дозволяє зменшити кількість вживання їжі та сприяти зниженню маси тіла.

Система оздоровлення допоможе зміцнити імунну систему, буде стимулювати діяльність серцево-судинної системи, дозволить нормалізувати процес обміну речовин, відновить мікрофлору кишківника, допоможе регулювати вміст холестерину в крові, поступово виведе солі важких металів з організму, наситить організм при цьому необхідними вітамінами та мінералами, нормалізує роботу периферичної системи, буде сприяти виробленню додаткової енергії при фізичному і розумовому навантаженні, допоможе покращити зір, слух, пам'ять, сповільнить процес старіння організму.

Користуючись системою оздоровлення всього організму через зміни у харчуванні, з використанням природних харчових біологічно-активних додатків, займаючись фізичною активністю з метою формування правильної постави; збагачуючи духовні і моральні цінності, через удосконалення та розвиток комунікативної культури спілкування, можна уникнути тих захворювань, які приводять до тяжких недуг.

Хворобу краще попередити, ніж лікувати!

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінокурова Л. Настав час будувати здоров'я // тези доповідей IV Між народ. наук. конгресу. – К., 2000. С. 522.

2. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. – 1979. - №7

3. Головаха Є. І., Панина Н. В. Соціальне самопочуття населення України // Українське суспільство на порозі третього тисячоліття / Під ред. М. О. Шульги. – К.: Ін-т соціології НАН України, 1999.

4. Как быть здоровым? (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – Москва: Медицина, 1999. – 240с.

5. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность / общественные науки и здравоохранение. – М.: Наука, 1987.

6. Навакатилян А. О., Крыжановская В. В. Возрастная работоспособность лиц умственного труда. – У.: Здоровья, 1983. – 120с.

7. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые истины – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 120 с.

8. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

9. Сухомлинський В. О Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання // Вибр. ТВ. У 5 т. – К Рад. Шк. 1976 – Т. ! – с. 192-197.

10. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. Держ. Ун-т.- Запоріжжя, 1999

С.З. МЕЛЬНИЧУК

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ШКОЛЯРІВ У ЗЕЛЕНИХ ЗОНАХ МІСТА В УМОВАХ ЛІТНІХ ДЕННИХ ТАБОРІВ

В статті проаналізовано і узагальнено особливості діяльності літніх денних таборів для школярів та їх роль у формуванні культури активного відпочинку дітей у зелених зонах міста.

В статтє проанализованы и обобщены особенная деятельность летних лагерей для школьников и их роль в формировании культуры активного отдыха детей в зеленых зонах города.

It is analyzed and generalized peculiarities activities of schoolchildren of summer camps and create the culture of active rest of pupils in the town parks.

Під впливом екологічних та соціально-економічних чинників на сьогоднішній день здоров'я населення України погіршилось і знаходиться у критичному стані. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків. Значна їх кількість має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Різко прогресують в середовищі підростаючого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Безперечно, що ці захворювання здебільшого провокуються недостатньою руховою активністю [2].

Вагомим чинником ризику захворюваності школярів вважається стрімкий темп урбанізації, зумовлено особливостями міського способу життя: високою концентрацією промислових підприємств, забрудненістю оточуючого середовища, непорядкованим режимом праці та відпочинку, надлишком джерел інформації та підвищеним темпом у всіх сферах життя (П.В.Елохін, 1991; О.І.Рябуха, 2001).

Поряд з цим, в державі виникли проблеми в діяльності та подальшому функціонуванні літніх закладів оздоровлення і відпочинку. Із скороченням їх мережі влітку залишається на вулиці, без нагляду дорослих чимала кількість дітей, а звідси – підвищується ризик травматизму, прояву агресивної поведінки. В цілому це явище сприяє зростанню малолітньої злочинності

Така ситуація спонукає до активізації пошуків науковцями і практиками нової системи оздоровчо-виховних інститутів для організації життєдіяльності дітей влітку, нових програм та практики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі, які апробуються в практиці діяльності позашкільних закладів різного типу. До них також відноситься організація літніх оздоровчо-виховних таборів в зелених зонах міста [1, 4].

Зелені масиви, що розташовані в межах міської забудови традиційно використовуються з метою оздоровлення населення (В.А.Кучерявий, 1981).

Доведено, що ефективність відновлення здоров'я та працездатності в процесі активного відпочинку підвищується при умові поєднання рухової активності і оздоровлюючої дії природних факторів зовнішнього середовища (К.Дінейка, 1984; І.М.Саркізов-Серазині, 1987; І.В.Мурахов, 1989 та ін.).

Встановлено, що парки істотно впливають на екологічну ситуацію в містах. Так, паркові насадження мають у 3-9 разів вищу екологічну ефективність, ніж зелень газонів, квітників, клумб (В.П. Кучерявий, 1993). У парках існують всі необхідні умови для оздоровлення людей, які перебувають у цих зелених зонах міста. В першу чергу, це особливий мікроклімат: температура, вологість і чистота повітря. Деревя виділяють особливі речовини – фітонциди, які мають властивість зводити небезпечні для людини мікроорганізми. Паркові дерева є „вартівими тиші”, вони знижують до 30 % звукової енергії, що падає на них [5]. Якщо ліси справедливо називають „легенями планети”, то для зелених насаджень міста найбільше підходить порівняння із „кисневою фітосферою” для хворого на бронхіальну астму (В.М. Скробала, О.К.Вільгельм, 2000). Необхідно відзначити, що одним із чинників, які сприяють оздоровленню, є позитивний ландшафтний рефлекс, зумовлений мальовничими краєвидами (В.Б. Спекторов, 1987). На думку вчених (А.А.Шелюженко, С.А.Душанін, Е.А.Пірогова, Л.Я.Іващенко, 1984) саме чистота повітря, захист від сонячної радіації, шуму і шуму створюють сприятливі умови для занять фізичними вправами у зелених зонах міста.

При організації літніх денних таборів для школярів використовуються програми фізичного виховання, які базуються на пробудженні у дітей прагнення до самоорганізації та самовдосконалення (Г.І.Шутка 2003).

Мета дослідження: проаналізувати і узагальнити особливості діяльності літніх денних таборів для школярів та форм активного відпочинку для дітей у зелених зонах міста.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівського регіонального ландшафтного парку “Знесіння”. Впродовж червня–серпня 2003 р. на території парку було організовано і проведено наступні денні табори для школярів м. Львова:

- навчально-практичний табір “Школа лідерів”;
- екологічний табір “Сонячне місто”;
- оздоровчо-виховний табір “Праці і відпочинку”.

Тривалість однієї зміни у таборах була 7 днів. До підготовки і проведення таборів були залучені: Асоціація молодіжних організацій Львівщини, відділ у справах неповнолітніх Львівської міської ради, адміністрація парку “Знесіння”, центр молодіжного працевлаштування “Альфа-плюс”, ЛСОУ “Пласт”.

Разом з коштами парку “Знесіння” на проведення таборових заходів були залучені внески львівських молодіжних організацій і спонсорів. Витрати батьків на участь дітей у таборах були незначними і в основному являлись дисциплінарно-стимулюючим фактором.

Кожний із проведених у парку “Знесіння” таборів мав свою специфіку стосовно контингенту залучуваних дітей, його організаторів, спрямованості і змісту виховної роботи із школярами. Сильною ж метою у парку було підвищення культури організації дозвілля, отримання нових, особливо важливих знань з таких тем як взаємовідносини в колективі, права дитини, лідерство, самоорганізація та самовдосконалення особистості та ін.

Завдання табору “Школи лідерів”, в якому приймали участь старшокласники, полягала у викладенні основ лідерства в команді, формуванні комунікативних знань та вмінь, які необхідні в соціальному середовищі.

Перед екологічним табором “Сонячне місто” для учнів молодших класів стояла мета зосередити увагу дітей на чистоті навколишнього середовища, закласти основи екологічних знань та вмінь.

Цілі табору “Праці і відпочинку” полягали у сприянні соціальному, моральному та фізичному оздоровленні так званих “важких підлітків”, здійсненні заходів впливу на зміну їхніх морально-етичних ціннісних установок.

Обов'язковою вимогою у формуванні програми кожного із таборів була активна рухова діяльність дітей і підлітків на території парку.

Так, у таборі для старшокласників “Школа лідерів” проводилися змагання з велосипедного, водного та пішого туризму, естафети з використанням елементів рухливих і спортивних ігор.

Програма дитячого табору “Сонячне місто” реалізувалась за пластовою методикою безпосередньо пластовими виховниками і передбачала екологічні сходи, прогулянки, вогники, різноманітні ігри.

У таборі для дітей із дисфункційних сімей. “Праці та відпочинку” у другій половині дня проводились спортивні ігри, екскурсії по еколого-пізнавальним маршрутам парку, навчально-тренувальні заняття з туризму. Перша ж половина дня у них використовувалась для проведення різноманітних робіт по облаштуванню парку.

Висновок. Організація і проведення літніх денних таборів у зелених зонах міста дозволяє розширити коло дітей і підлітків, залучених до змістовного і активного відпочинку.

Учасники під час перебування у парку “Знесіння” разом з підвищенням культури організації дозвілля отримали нові соціально важливі знання з таких тем як: взаємовідносини в колективі, права дитини, лідерство, самоорганізація та самовдосконалення особистості та ін.

Знання про оздоровчий потенціал надзвичайно унікальної природо-історичної частини Львова дозволить школярам формувати свій відпочинок в межах “здорового способу життя”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалко О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: Навч. посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2003. –134 с.
2. Сербінська Т.О. Моделювання системи здорового способу життя // Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів II міжрег. Наук.-практ. Конф. – Л. 2002. – С. 86-90.
3. Соціальна педагогіка: підручник/Під редакцією А.Й. Капська. –К.: Центр навчальної літератури, 2003. –256 с.
4. Сущенко Т.І. Позашкільна педагогіка: Навч. посіб. - К.: ІСДО, 1996.-144 с.
5. Чемякина Д.Н. Клуб на открытом воздухе. – М.: Советская Россия, 1998. – 144 с.

Б.Г.ПАНАРІН

ЗДОРОВИЙ ХРЕБЕТ — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Стан хребта визначає стан біополя людини і кількість здоров'я. Умовою задовільного стану хребта є рухова діяльність. Розроблений комплекс для витяжки хребта в динамічному режимі на суші і в воді дозволяє здійснювати витягнення хребта під час виконання рухової дії, а також здійснювати додаткові рухи локального впливу на сегменти хребта.

Состояние позвоночника определяет состояние биополя человека и количество здоровья. Условием благополучия позвоночника является двигательная деятельность. Разработанный комплекс для вытяжения позвоночника в динамическом режиме на суше и в воде позволяет осуществлять вытяжение позвоночника во время выполнения двигательного действия, а также дополнительных движений локального воздействия на сегменты позвоночника.

The condition of spinal column determines the condition of aura of a human being and quality of health. The locomotive activity is the main condition of welfare of spinal column. The developed complex to extract the spinal column in dynamic regime on land and in water allows to realize the extract of spinal column during the fulfillment of locomotive activity, and also additional movements of local effect on segment of spinal column.