

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показала, що у 40% дітей вона відповідає середньому рівню, у 38% - перевищує його, а у 22% - нижче середнього рівню.

Індивідуальна оцінка рівня фізичного розвитку у дітей шкільного віку дозволяє визначити засоби і методи розвитку рухових якостей відповідно до сенситивних періодів. Оцінка рівня фізичної підготовленості дозволяє здійснювати диференційований підхід, розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки.

Отримані дані фізичної підготовленості свідчать, що система фізичного виховання школярів забезпечує лише виконання окремих завдань навчальної програми. Учнями отримуються певні знання про фізичні вправи, формуються рухові уміння та навички виконання вправ. Забезпечується активний відпочинок під час проведення години рухливих ігор. Отже оцінка показників фізичних здібностей учнів дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження підчас занять фізичною культурою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України “Про освіту” / Рад. школа. – 1991. - №9. – С. 5-19.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1993. – 21 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (За ред. М.Д. Зубалія). – К., 1997. – 35 с.
4. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей 2-е изд. перераб. и доп. / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – Киев: Олімпійська література, 1999. – 230 с.

Х.В.ЛІБОВИЧ

ЗАСТОСУВАННЯ НАРОДНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Вивчення особливостей впровадження українських народних ігор у шкільну практику дітей молодшого шкільного віку дозволить розробити ефективні шляхи їх застосування в сучасних умовах для вирішення завдань фізичного виховання.

Изучение особенностей внедрения украинских народных игр в школьную практику детей младшего школьного возраста позволит разработать эффективные пути их приложения в современных условиях для решения заданий физического воспитания.

The study of features of introduction of the Ukrainian folk playing school practice of children of midchildhood will allow to develop the effective ways of their application in modern terms for the decision of tasks of physical education.

Рухливі ігри є складовою частиною навчально-виховної роботи з фізичного виховання дітей. Вони посідають одне з важливих місць у їх підготовці до життя. Кожному народові, кожній нації притаманні традиційні ігри, педагогічне значення яких полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу протягом багатьох століть і як виховний засіб передаються із покоління в покоління. Вони визначають необхідність для забезпечення подальшого існування і розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства .

Як зазначає Е.С.Вільчковський [3], рухливі ігри займають значне місце у системі фізичного виховання дітей. Вони сприяють фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини, є важливим засобом всебічного виховання дітей шкільного

віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму учнів. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Активно впливають на всі грані життя дитини, вирішуючи оздоровчі, виховні і освітні завдання.

Разом з тим, за допомогою ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються життєво необхідні рухові навички, які широко застосовуються в побутових умовах і в трудовій діяльності (ходьба, біг, метання, стрибки і т.п.), збагачують руховий досвід і вміння управляти тілом у окладних умовах.

Рухливі ігри формують систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури і забезпечує свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності, дає змогу оволодіти спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни

Досвід фахівців, а також наукові дослідження показують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дітей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив.

Як зазначає Б.С.Мудрик [5], свідоме ставлення до гри стимулює дітей не тільки до репродуктивного (відтворюючого), але і продуктивного (самостійного, творчого) мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше і легше сформулювати себе як особистість в різних умовах нашого часу. Ігри повинні проходити через душу і серце дитини. В них вона пізнає себе, свій народ, його історію, збагачує свій духовний світ.

Під час ігрової діяльності у дітей створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому що діти відображають оточуючий світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дітей. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів. Різноманітні шиккування та перешикування в коло, шеренгу, колону вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги та розвивають у дітей почуття прекрасного.

А. В. Цюсю [6], зазначає, що не випадково, багато ігор супроводжується піснями, примовками та приказками. Адже, якщо дитина в процесі гри співає чи щось промовляє, то в неї ніколи не виробиться агресивність, зверхність, почуття переваги над іншими.

Гравець повинен уміти узгоджувати свої інтереси і дії з інтересами і діями інших гравців, підкорятись правилам гри, вказівкам керівників, суддів, капітанів і ведучих. Все це сприяє вихованню і зміцненню свідомої дисципліни, морально-вольової стійкості, стриманості, наполегливості, організованості. В дитячому віці народні ігри формують кращі людські почуття, в яких відображається емоційний бік духовного світу.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. „Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається.” – стверджує прислів'я.

Через ігри та забави дитина починає вивчати історію рідного народу. Народні ігри сприяють збереженню спадковості поколінь, прив'язаності їх до національних традицій, що є однією з основ єдності народу, як окремого етнічного суспільства. Саме в цьому і проявляється етнокультурне значення народної фізичної культури.

До того ж, як справедливо зазначає В.Ягодін, засоби народного тіловиховання здавна були важливим елементом народних свят. А Т. Бобровська [2] доповнює, що без спортивних ігор і розваг, без змагань з того чи іншого виду спорту не можна уявити собі жодного суспільного і жодного сімейного свята. Переплітаючись з іншими елементами святкової обрядовості, танці, ігри та забави з пісенним і музичним супроводом впливають на почуття людини, естетичне та моральне виховання молоді.

Підсумовуючи вище сказане, важко не погодитися з С.А. Аслахановим [1], який зазначає, що застосування народних ігор в повсякденному житті і під час народних святкувань будуть сприяти в наш час не лише масовому охопленню ними молоді, покращенню її фізичної підготовки, але й виробленню в неї правильних поглядів на суть і значення фізичної культури як чинника формування всебічно розвиненої особистості.

Аналізуючи зміст різних вправ ігрового характеру, Левків В.І зазначає, що для їх ефективного застосування у фізичному вихованні молодших школярів необхідно звертати увагу на структурні компоненти рухової діяльності дитини в грі.

На його думку, основними компонентами рухової діяльності в грі є сюжет, змагання та імпровізація. Всі вони разом з правилами, які їх обумовлюють і руховими діями, за допомогою яких реалізується, складають зміст гри. Всі ці компоненти присутні в дитячих іграх “День і ніч”, “Котик і мишка”, а також у спортивних іграх (футбол, волейбол, баскетбол та ін.).

Ігрова діяльність дітей включає в себе різні протиборства, зокрема “Бій півнів”, “Бій цапів”, різноманітні перетягування. У змісті цих фізичних вправ яскраво виражені змагання та імпровізація і немає сюжету, тобто порядку визначених дій. Тому такі вправи ігрового характеру слід класифікувати як єдиноборства (коли лише два суперника) чи протиборства (коли між собою протидіють групи).

Серед вправ ігрового характеру є й такі, зміст яких включає в себе сюжет і змагання та не передбачає імпровізацію рухових дій. В них перемагає той, хто краще виконав однакове завдання. До таких вправ слід віднести різноманітні змагання. Це можуть бути поодинокі змагання (“Хто далі стрибне”, “Хто швидше добіжить”), змагання в парах (“Біг тачок”, “Триноги”), а також різноманітні естафети.

Таким чином, народні ігри мають позитивний вплив на формування техніки рухових дій, на розвиток фізичних якостей і розумових здібностей, на виховання морально-виховних якостей та естетичних смаків, на формування світоглядних уявлень і ціннісних орієнтацій дитини, на інтелектуальний розвиток дитини. І саме ця різноманітність впливу на формування особистості робить народні ігри не замінимим засобом виховання дитини загалом і фізичного виховання зокрема.

ВИСНОВКИ

За останні 10 років проведено ряд досліджень з проблеми впровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Науковцями обґрунтовано позитивний вплив цих вправ на різні сторони розвитку дитини, розроблено методичні рекомендації для застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей та видано навчально-методичні посібники, у яких висвітлено зміст та методику застосування українських народних ігор. В той же час, в недостатній мірі вивчено вплив українських народних ігор на показники властивостей уваги дітей молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аслаханов С.-А.М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры// Теория и практика физической культуры.- 1991.- №12. - С.43-45.

2. Бобровская Т.Н. Исследование эффективности народных физических упражнений в учебной работе по физической культуре в школе: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04.- Фрунзе, 1967. - 20 с.

3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.

4. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту (24.00.02) / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.

5. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 156 с.

6. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави.- Луцьк: Надстир'я, 1994.- 96 с.

**Ю.М. ПАНИШКО, І.В. ПАНАСЕНКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**
ГОЛОДУВАННЯ В СИСТЕМІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
(огляд методик)

Стаття розглядає різні методики голодування для зміцнення здоров'я.

Статья рассматривает разные методики голодания для укрепления здоровья.

The article examines the different methods of starvation for strengthening of health.

Лікувальне голодування – це свідоме утримання від прийому їжі на визначений час. Метод відомий з глибокої давнини і використовується як дієвий засіб лікування.

Теорія голодування.

Припинення прийому їжі розвантажує органи травної системи. Збільшується енергія, підвищується імунний захист організму, зростає кількість вуглекислоти.

Поділяють голодування на три види: абсолютне, повне, періодичне або часткове.

Абсолютне голодування не проводять більше 1 доби. Повне голодування (із споживанням води) поділяють на коротке (1-3 доби), середньої тривалості (7-10 діб), тривале – 2 тижні і більше. Понад 40 діб голодувати не рекомендується.

Очищення організму з оздоровчою метою шляхом голодування застосовувалось в стародавньому Китаї, Індії, Єгипті, Греції. Періодичне голодування дозволяє очистити організм від продуктів самоотруєння і тим самим вилікувати або продовжити його молодість.

Багатьма дослідниками запропоновано використовувати голодування 24-36 годин один раз в тиждень, 3 доби в місяць, 1 тиждень в 3 місяці і 2 тижні на півроку. Таке голодування називають періодичним. В чому полягає суть впливу голодування на організм? Після припинення споживання їжі, організм миттєво переходить на енергозабезпечення за рахунок внутрішніх резервів. Процес голодування складний і відповідальний етап життя, який вимагає правильної оцінки стану свого здоров'я, своїх можливостей, знання методики “виходу” зі стану голодування. Нещасні випадки, що відбувалися з “експериментаторами”, пов'язані не з самим процесом голодування, а з порушенням процедури “виходу” з стану голодування, коли під впливом відчуття молодості, великого апетиту люди споживали “надмірну” кількість їжі.

В голодуванні дуже важливий принцип поступовості. Перехід до тривалих термінів голодування відбувається після відповідної “натренованості” до менших термінів голодування.

Приховане голодування.

До прихованого голодування або монодієти відноситься харчування крупами, звареними на воді без солі. Рідку кашу посипають сумішшю морської солі, насінням кунжута та льону. Просушене насіння розмелюють. Дозування суміші наступне: на 1 частину солі