

(ранній пубертатний період), заняття дівчат спортивною боротьбою доцільно розпочати не пізніше 9-11 років

3. Враховуючи, що у дівчат даної вікової категорії встановлена значна активність гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, рівень їх фізичного навантаження мусить бути виключно адекватним щодо їх фізичних можливостей. На етапі попередньої підготовки в тренувальний процес доцільно залучати спортивні елементи загально-розвиваючого характеру із урахуванням специфіки спортивної боротьби.

4. Оскільки виконання будь-якої рухомої дії може бути реалізоване тільки за посередництвом вестибулярної системи. Вважаємо, що доцільно на тренуваннях ввести комплекс вправ, які сприяють розвитку і тренуванню вестибулярного апарата (різноманітні бігові, стрибкові вправи, гімнастичні вправи, вправи з елементами акробатики).

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ШКІЛ ТА УЧИЛИЩ

ГАЛИНА ПАВЛОВА, СВІТЛАНА ГАЛАЙТАТА
*Інститут педагогіки і психології АПН України, ЛНПЦ,
ПТУ № 20, Львів*

Загальноосвітній і культурний рівні наших учителів є достатній для розуміння, що людина повинна перебувати в гармонії із собою та зовнішнім світом, існувати в структурі світобудови, бути фізично досконалою, оптимістично мислячою, активізувати резервні можливості головного мозку, підтримувати імунітет до хвороб, прагнути духовної досконалості.

Але рухова активність цих фахівців системно не вивчається і не регламентується, хоча саме вони є прикладом для своїх вихованців, практично, у всьому, в т.ч. і за рівнем фізичного стану.

На якому ж рівні знаходиться дійсний стан рухової активності тих, хто повинен надавати приклад досконалості тіла, розуму і духу? Доведено, що вчителі навчальних закладів Японії і Канади, які 2-3 рази на тиждень по дві години приділяють фізичним вправам, хворіють у 5-7 разів менше. Водночас відомо, що біля 20% постійно знаходяться у стані захворювань на ГРЗ, або у стані одужання, а ці стани не дають розкритися повному коефіцієнту корисної дії (ККД) викладача. Як приклад, наводимо перелік статутних положень окремих навчальних закладів Канади – за що можна звільнити вчителя з роботи за:

1. приниження національної гідності учня;
2. нанесення фізичного насильства учневі – рукоприкладство;
3. невідвідування вчителем спортивних залів.

Пояснюється це тим, що зберегти здоров'я легше, ніж повертати загублене, платити за лікування, виплачувати заробітну плату тим, хто заміняє. Дорого обходиться період ремісії здоров'я вчителя для учнів, для самого навчального процесу. Таким чином, профілактика і зміцнення здоров'я дешевші та ефективніші в покращенні якості життя, ніж лікування. Так, за даними МОЗ України до 65-70 - ти років доживають 10 % викладачів. У Канаді ця цифра коливається в межах 90 %.

За рекомендаціями ВООЗ для того, щоб здоров'я нації знаходилось на задовільному рівні, необхідно виділяти на охорону здоров'я 3% національного доходу,

на доброму рівні - 4%, на відмінному-5%. На Україні закладається тільки 2%, а реально надається ще менше.

Загальновідомо також, що наше здоров'я на 20% залежить від можливостей сучасної медицини і на 80% - від власних зусиль, вміння надати собі допомогу у критичній ситуації, а також від профілактичних заходів. Всього у світі 10% здорових людей (за даними дослідження Міжнародної асоціації здоров'я). Статистика Міжнародної Асоціації лікарів висвітлює, що тільки ГРЗ забирають у викладача від 10-ти до 30-ти % творчого часу. За даними ВОЗ до 70% відхилень у здоров'ї людини, а вчителів особливо, є психосоматичними. До перерахованих вище слід додати виразку шлунку та дванадцятипалої кишки, цукровий діабет, сексуальні розлади.

У нашій країні 65 % людей палять (у США-28%). Тривалість життя чоловіків у нас-58 років, в США- 74 роки: різниця-16 років; жінок у нас-70-73років, у США – 80-85 років.

Неврози різного характеру і ступеню, гіпертонія, тромбози, зайва вага, остеохондроз - професійні захворювання викладачів, причиною яких поряд із стресами є гіподинамія.

Здоровий спосіб життя став національною ідеєю в розвинутих країнах. Так, канадські вчені провели тестування 38000 мешканців Торонто і прийшли до сумних висновків: повні люди іноді мають інтелект в десятки разів нижчий, ніж худі. У них постійно погіршуються показники кардіограми, зростає тиск, зменшується швидкість розумових операцій, знижується якість мислення. Наводяться дані про 13,3 тисяч людей, які протягом року повністю вилікувались тільки за рахунок спеціальних фізичних вправ для очей, витрачаючи усього по 30-50 хв. на добу.

Як показали наші спостереження, більшість вчителів знають, що фізичні вправи – головна умова зміцнення здоров'я. Активний рух дозволяє тримати м'язи у стабільно міцному стані, а значить, не боятись багатьох захворювань опорно-рухової системи. Знають, що фізичні вправи і прогулянки сприяють більш повному кровонаповненню всіх судин. Зменшується вага, а значить і ризик атеросклерозу. Серце працює в оптимальному режимі, фізична активність зменшує серцево-судинні захворювання, люди менше страждають психічними розладами. Фізична активність дозволяє збільшити тривалість життя, а значить і працездатність. На жаль, ступінь реалізації цих знань надзвичайно низький.

Це добре розуміють у розвинутих країнах і тому успішний розвиток фізичної культури на Заході пов'язаний з діяльністю спортивних клубів. За офіційними статистичними даними на 200 чоловік у Канаді та Швейцарії припадає 1 сучасний спортивний фітнес-клуб, в Люксембурзі – один клуб на 250 чоловік, в Англії – на 380, в Данії- на 500 чоловік, в Австрії – на 600, а вже в Угорщині 1 на 3000, у Литві – 8500, в Польщі – на 19000, в Болгарії на 130000. За нашими даними Львові є тільки один клуб відповідного профілю- “Гранд-Софія”. Спортивні зали в закладах освіти недостатньо обладнані, взимку погано опалюються. Нами встановлено також, що пересічний вчитель не може дозволити придбати собі навіть належний спортивний одяг, не може подолати накопичений бар'єр сприйняття своєї вже нестандартної фігури.

Отже, проблема посилення рухової активності викладачів, проблема підвищення рівня фізичної культури вчителів шкіл та училищ є однією з передумов до соціальних і економічних перетворень. Вона повинна стати предметом глибоких наукових досліджень, як на Львівщині, так і в цілому в нашій державі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головина Е.И., Панина А.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К.-1980.-187с.
2. Вербин С. Мозг и активное долголетие. – М., 2002.- 184с.
3. Палеха Ю.І. Ділова етика. – К.: Здоров'я, 2001.-179с.