

Are pupils (girls and boys) interested in different motorial activity ?
 Are pupils (girls and boys) who comes from different town interested in different forms motorial activity ?
 In this aim, I have surveyed 1298 pupils, who comes from Lower Silesia (Wrocław, Wałbrzych, Opole and Świdnica). The subject in inquiry which I used was: My the best fouvourite forms motorial activity, which I would like to learn during the physical education (Rokita 1997).

ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ НОРМ І НАВИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ІРИНА КЛІШ

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Здоров'я дітей залежить не тільки від медицини і його охорони, а також від впливу складного комплексу природних і соціально-економічних умов життя. Теза про соціальну обумовленість здоров'я знаходить все більше однодумців як серед вчених, так і серед лікарів-практиків. Соціальні умови обумовлюються суспільним ладом, соціально-економічною і політичною структурою суспільства. Сьогодні в Україні надзвичайно загострились протиріччя між людиною і суспільством. Важкий стан економіки, зниження матеріального достатку, безробіття викликає розпач, стан загальної депресії, що в першу чергу позначається на показниках здоров'я.

І з такими проблемами людина стикається ще з дитинства. Матеріальний стан сім'ї, її психологічний клімат, особливості внутрішньосімейних відносин, склад сім'ї, харчування впливає на стан здоров'я дітей. Тому так важливо протиставити цим критеріям фізичну активність дітей, мотивацію до збереження здоров'я, навчити здоров'ю. Саме навчити берегти здоров'я здорових важливіше, економічно вигідніше, ніж лікувати хворих. На це і спрямована наука валеологія – наука про здоров'я здорових.

Норм і навиків здорового способу життя ніде не вчать. Єдиним джерелом знань у цій ділянці є приклад батьків і санітарно-фізична освіта. Першими і найкращими педагогами стають батьки. Важливим моментом у розробці стратегій виховання дітей батьками має бути знання певних особистісних якостей дитини: фізичне і психічне здоров'я, стійкість нервової системи, реакція на різні види подразнень, витривалість, інтереси

можливості. В нових економічних умовах важливо поєднувати елементи сучасної педагогіки та родинно-національної етнопедагогіки, яка зворотним чином забезпечує можливість використання народних традицій, звичаїв і обрядів у підготовці батьків до здійснення ними виховної функції, підвищення педагогічної культури в сім'ї. Сучасна сім'я має стати головною ланкою у вихованні дитини, забезпеченні домашніх умов, матеріальних та педагогічних, для її фізичного, морального і духовного розвитку.

Фізичне виховання – дуже важливе і відповідальне завдання. Народна мудрість стверджує, що добрий настрій дитини, її жвавість – запоруки доброго здоров'я: “Жвавий, як рибка в річці”, “Діти, хоч і жваві, аби жвавенькі”. Фізичне виховання дитини починається з перших днів її життя і спрямоване на застосування фізичних вправ та руху, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, оптимальне використання природних факторів: сонця, повітря та води. Це сприяє зміцненню здоров'я, загартовуванню, кращому фізичному і психічно-психічному розвитку, забезпечує всебічний розвиток дітей. Зменшення рухової активності малюків (гіподинамія) приводить до затримки відставання у психічному їх розвитку. Звичка та потреба до фізичних занять фізичними вправами формується у дитячі роки і зберігається протягом усього життя дитини. Правильний режим дня, раціональне харчування, сприятливі гігієнічні умови оточуючого середовища, систематичні загартовуючі процедури – оце той комплекс, що складає основу правильного фізичного виховання, що сприяє росту і розвитку дитячого організму. Якщо фізичне виховання дитини здійснюється за режимом, то відповідає її віку, якщо вона спить, їсть, гуляє у точно визначені години – вона росте здоровою, веселою, із стійкою волею і звичаями. Фізичні вправи і прогулянки запобігають травленню, зміцнюють здоров'я, загартовують організм, підвищують стійкість його до шкідливих чинників оточуючого середовища, підвищують опірність організму до різних інфекцій і, в певному чергу, до захворювань верхніх дихальних шляхів. Загартовуючи дитину, слід керуватися такими методичними вказівками, як систематичність і регулярність у проведенні загартовуючих заходів, поступовість при підсилюванні застосовуваного подразника, дозування процедур. Загартовувати дітей потрібно дуже обережно, обов'язково враховуючи при цьому вікові та індивідуальні особливості організму. Систематичне і своєчасне проведення процесів дає можливість легко виробити в дітей позитивне ставлення до них, розвинути певні вміння і фізично-гігієнічні навички. Але так само легко можна виробити і негативне ставлення до цих процесів.

Особливо важливо навчити дітей регулярно виконувати ранкову гімнастику. Це поживляє кровообіг, особливо в м'язовій тканині, активізує роботу серця, функцію дихання, що, в свою чергу, сприяє насиченню крові киснем, кращому виведенню продуктів обміну з організму. Її можна проводити у формі гри, що має імітаційно-ігровий характер. Повітряні ванни доцільно поєднуватись з гімнастичними заняттями, рухливими іграми. Щоденне виконання ранкової гімнастики дисциплінує дитину, виховує в неї волю. Діти, що звикли до щоденної ранкової гімнастики, стають урівноваженими, мають хороший апетит і сон. Тривалість гімнастики для дітей раннього віку – 4-5 хв. Вона повинна проводитися за певною схемою. Спочатку даються вправи для рук з одночасним випрямленням всього тіла, потягування, потім – вправи для тулуба, для ніг і всього тіла. Після вправ – спокійна ходьба, після чого – обливання водою, вмивання.

Вплив загальнорозвиваючих вправ на дитину багатогранний: вони сприяють дооформленню, зміцненню організму, готують її до оволодіння складними рухами, розвивають силу, гнучкість, спритність, вміння поєднувати рухи різних частин тіла, формують правильну поставу. Порушення постави, які з'явилися в дитячому віці, можуть в майбутньому привести до стійких реформацій кісткової системи. Цьому сприяє тривале вимушене сидіння на одному місці, особливо якщо стіл і стілець не відповідають зросту і пропорціям тіла дитини. Тому потрібно регулярно проводити прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри, фізичні вправи. На формування постави впливає і форма стопи. У теплу погоду дітям заборонено бігати босоніж – це прекрасний спосіб загартування, надійний засіб запобігання плоскостопості.

Важливим фактором, який обумовлює активність дітей і зацікавленість їх у вправах, які їм пропонують. Підбір цікавих і доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяє розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються. Малюки із задоволенням стрибають, як “зайчики”; йдуть по колоді як “місточку через річку” та ін.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттями радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. При правильному емоційному проведенні занять вплив цього фактору посилюється і може стати одним з важливих моментів у пробудженні і розвитку інтересу дітей до фізичних вправ.

У значній мірі активність дітей підвищується у рухливих іграх при застосуванні змагального методу на етапі удосконалення основних рухів. Для забезпечення дальшого підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей

необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність.

Зацікавленість значно підвищує ефективність навчання. Вона служить мотивом, який збуджує дитину до рухових дій, викликає бажання виконати вправу правильно, досягти певного результату. Враховуючи це, потрібно широко використовувати різні засоби відозміни вправ, давати завдання ігрового характеру. Схвалення педагога – позитивне закріплення рухової дії.

Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Вправи – катання на санчатах, лижах, ковзанах. Влітку – плавання, їздити на велосипеді, ігри. Стимулюючи рухову діяльність дітей та використовуючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх інтерес до фізичної діяльності та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей. Батькам повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, в разі потреби допомогти їм вибрати спортивну спеціальність.

Дитячий садок, школа повинні забезпечити педагогічне керівництво фізичним вихованням дітей в сім'ї, впливаючи як на дітей, так і на їх батьків. Необхідна постійна роз'яснююча робота з батьками із таких питань: формування правильної постави, загартування дитячого організму, дотримання санітарно-гігієнічних умов в сім'ї, форми занять фізичною культурою з дитиною (ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.).

Більшість батьків недооцінюють роль фізичної тренуваності, не цікавляться фізичною культурою з дітьми, посилаючись на зайнятість і невпевненість умов, забуваючи, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються певні риси особистості людини. Тільки в тісному зв'язку з моральним, інтелектуальним, естетичним та трудовим вихованням фізичне виховання буде сприяти формуванню всебічно розвиненої дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Візьчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 335 с.
2. Петрик О.І. Основи здорового способу життя. Статті. – Львів: Видавництво «Львівська брава», 1993. – С.5-7, 8-9, 55-56.
3. Потапшук Р.З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. – Луцьк, 1993. – С.57.
4. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку. – К.: Малятко, 1993. – 255 с.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Видавництво «Львівська брава», 1993. – 184 с.

EDUCATION BESIDE CHILDREN OF RATES AND SKILLS OF SOUND LIFESTYLE

IRYNA KLISH

Lesia Ukrainka Volyn State University

The methods of the physical training of the children, and the factors, that influence the personal interest in doing the physical exercises are determined in the article.

ФАКТОРИ, ЩО ЛІМІТУЮТЬ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ОЛЕНА АНДРЕЄВА

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Дані головного управління охорони здоров'я м. Києва свідчать про те, що стан здоров'я дівчат постійно погіршується. У всі вікові періоди дівчата хворіють частіше, ніж хлопці.

У структурі захворюваності дівчат-підлітків найбільшу частину складають хвороби органів дихання (47,2%). Очевидно, ріст захворюваності по класу органів дихання пов'язаний з екологічною ситуацією в місті, яка постійно погіршується. Збільшення радіаційного фону в поєднанні з забрудненням атмосферного повітря, води, ґрунту є тим фактором, який різко знижує імунологічний захист організму та приводить до зростання захворюваності дітей.

Хвороби нервової системи й органів чуття складають 10,3%, шкіри та підшкірної клітковини – 8,4%, травми та отруєння – 8,1%, хвороби органів травлення – 5,6%. Далі ідуть інфекційні та паразитарні хвороби, захворювання кістково-м'язевої системи (рис.1). Аналізуючи нозологію захворювань кістково-м'язевої системи, особливо важливо відмітити такі, як викривлення хребта (68,2%). Ця хвороба зареєстрована серед дітей усіх вікових груп, але найбільш вразливим є вік 10-14 років (А.М.Пилецький, А.С.Лан, 1993). Слід додати, що у вікових групах 11-12 та 13-14 років збільшується кількість тих, кого обстежують з патологією грудного та шийного відділів хребта, що можна класифікувати як результат неадекватних статико-динамічних навантажень, пов'язаних переважно з довгим перебуванням у сидячому положенні в процесі навчання.