ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Александр ЗИНОВЬЕВ

Заведующий приватным кабинетом физической реабилитации г. Ужгорода

Катерина ЗИНОВЬЕВА

Врач психиатр-психотерапевт Закарпатской областной психиатрической больницы

Аннотация. В статье содержатся сведения становления и развития двигательных навыков первого года жизни человека, с позиции теории функциональных систем.

Ключевые слова: двигательная активность, дети первого года жизни.

MOVEMENT ACTIVITY OF THE FIRST YEAR CHILD

Oleksandr ZINOVJEV, Kateryna ZINOVJEVA

Abstract. The article contains analysis of creation and development of movement skills during the first year of life from the point of view of the functional systems theory.

Key words: movement activity, reflex, back-up, functional system

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ГАЛИЧИНИ ДО 1939 РОКУ

Ярослав БОДНАР

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Відомо, що принципами називають те, що лежить в основі певної теорії, вчення, науки, світогляду, а також внутрішні переконання людини, практичні, моральні й теоретичні засади, якими вона керується в житті і діяльності [102]. У вихованні, в тому числі фізичному, принципами є найважливіші теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності фізичного виховання і є головними орієнтирами на шляху до мети. При цьому в основі цих принципів лежать об'єктивні, незалежні від волі людини закономірності.

Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомагають виробити певні позиції, відповідно до яких можна ефективніше керувати процесом фізичного виховання. Аналіз змісту форм організації процесу становлення українського тіловиховання надав нам можливість визначити принципові позиції, які лежали в основі процесу тіловиховання Галичини в означений період:

– гармонійності;
– природовідповідності;
– здорового способу життя;
– різноманітності і поєднання засобів;
– вікової різнорідності груп (рис 1).

Спробуємо розкрити одну із закономірностей фізичного виховання, спираючись на матеріали наших наукових пошуків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття в останні роки відображено в дослідженнях О. Вацеби, О. Винничука, Є. Приступи, Б. Трофим'яка, А. Цьося. Проте ці наукові пошуки слід кваліфікувати як історичні розвідки, характерними ознаками яких є конкретні факти і явища.

Мета нашого дослідження: виявити шляхи реалізації принципу здорового способу життя у досліджуваний період.

Результати дослідження та їх обговорення. Які б завдання не вирішувались у процесі фізичного виховання, головним залишається досягнення оздоровчого ефекту.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороби чи яких-небудь дефектів, а стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Тому важливо оволодіти знаннями про фактори, які впливають на здоров'я.

У передовій статті газети "Свобода", яка має назву "Замість програми", мовиться, що раніше люди лікували хворобу лише тоді, коли вона повністю проявляла себе. Проте незабаром людський загал прийшов до переконання, що "...ще не досить є сухо мешкати, в міру їсти, чисто вбиратись, часто купатися, взагалі придержуватись вказівок гігієни, але треба і само тіло вправляти так, щоби воно було гнучким і жилавим, у всіх суглобах свіжим, сильним і відновлюваним правильною течією крови, рівномірними функціями всіх відживлюючих органів" [1; 7]. Активне ставлення до здоров'я включає в себе не тільки звичку до систематичних занять фізичними вправами, дотримання режиму дня, гігієни харчування, але і повне заперечення шкідливих звичок.

У період нашого дослідження – кінця XIX – початку XX століття – в книжках, часописах, журналах, газетах друкувалась, а потім поширювалась думка про важливість не тільки активних рухів – фізичних вправ, але й про згубну дію алкоголю, паління, лінивства. Зокрема, М.Хомин в статті "Спорт і алкоголь" пише, що плекати культуру тіла стало модним. Проблема в тому, щоб цей процес відбувався правильно і доцільно. Його метою має бути людина з гарним і сильним тілом та чистою душею. Силу до праці, бажання досягти висот дасть тільки фізичне і духовне загартування. Водночас, автор застерігає, що "...такий тип людини не може бути під згубним впливом алкоголю, який вже в малій кількості зменшує спортову справність змагунів і то вже в короткому часі" [2; 24-25].

Спорт поширювався серед краян ще й тому, що був добрим чинником для реалізації вродженого в кожному чоловікові "інстинкту боротьби". Особливо під час змагання це була боротьба, по-перше, "...зі своїм лінивством, змученням, знеохоченням, по-друге, з природою: простором, часом, притяганням землі, по-третє, з противником. Ціла та боротьба дає йому не тільки заспокоєння інстинкту, але також виробляє цілий ряд цінних прикмет характеру: відвагу, завзяття, рішучість, орієнтацію – дає можність пізнати власні сили і заохочує до дальшої праці над собою" [3; 2].

Завжди актуальними залишаються твердження багатьох авторів праць про те, що волю, яка включає в себе цілеспрямованість і принциповість (вміння людини

самостійно визначити мету і поставити перед собою завдання), наполегливість (здатність протягом тривалого часу прагнути досягти мети, долаючи на шляху до неї перешкоди), рішучість і сміливість (здатність самостійно приймати рішення залежно від ситуації і виконувати їх в умовах небезпеки), витриманість (вміння керувати собою, не губити контроль над своїми діями за будь-яких найскладніших обставин), ініціативність (властивість встановити нові завдання, нові методи досягнення запланованої мети, активно діяти для її реалізації) неможливо виховати, якщо не викорінити шкідливі звички.

На шпальтах коломийського журналу "Авангард" у статті "Молодь Снятина стає до боротьби з отрутами: радикальною, алькоголем і нікотином" її автор звертає увагу на те, що молоді юнаки і дівчата розуміють шкідливість алкоголю і нікотину. У товариствах, де гуртується молодь, іде виховання не тільки фізичне, а й духовне [4; 4].

Однією із важливих і обов'язкових умов фізичного виховання є пильний контроль за станом здоров'я тих, хто займається. Під час нашого дослідження вдалось ознайомитись із статтями докторів медицини М.Тимчишина і О.Барвінського. Праці надруковані в різних виданнях і в різні роки, проте обидві подібні за змістом. М.Тимчишин у статті "Спорт та туберкульози (сухоти)" стверджує, що фізичний рух і фізична праця є могутнім засобом профілактики і лікування цієї хвороби, звичайно, якщо цей процес проводиться правильно. Автор пропонує такий механізм запобігання хвороби і лікування її:

1. Систематичні тілесні вправи, які збільшують життєву ємність легень. Це є дуже важливим моментом щодо на захворювання на туберкульоз.
2. Фізичний рух та фізична праця, які завдяки глибокому диханню посилюють вентиляцію легень, покращують кровообіг.

Наприкінці статті М.Тимчишин відзначає, що "...спорт виводить нас з запертих, темних, душних домівок на вільне, чисте повітря, на ясне сонце, дає нам ясний погідний настрій і життєрадісність" [5; 7].

О.Барвінський теж пише про цю хворобу у праці "Вплив школи на туберкульозу", тільки дещо в іншому ракурсі. Віддаючи належне руханці, яка розвиває фізичну силу і добре самопочуття, поруч з тим він зауважує, що туберкульозно інфікованим людям необхідний лише помірний рух, а то і спокій. Звертаючись до вчителів, він дає такі рекомендації: "Руханкові педагоги можуть завважити, що як хтось хворий, хай до школи не ходить. Педагог мусить бути в першій мірі приятелем, а не ворогом молоді. Нам не треба забувати, що кожде фізичне перемучення викликує у туберкулічно-інфікованої дитини, безумовно, погіршення загального стану і зменшення життєвих сил у строю, а це потягує за собою зменшення засобів, конечних до боротьби з устаєною недугою" [6; 33].

Безділля м'язів і фізична дегенерація – це найкращий Орунт для сексуальних збочень, – до такого висновку прийшов В.Бризідер. У праці "Декілька завваг про сексуальне питання в школі" він стверджує, що для сексуального здоров'я необхідні фізична праця та гарт тіла. Автор названої праці впевнений, що здорове тіло є основою здорової психіки, а фізичні вправи розвивають ще й інтелектуальні та моральні сили [7].

Якщо підсумувати сказане, то відзначемо головні **висновки**:

- в основі тіловиховання у досліджений період лежали принципи гармонійності, природовідповідності, здорового способу життя, вікової різнорідності груп,

різноманітності засобів та їх поєднання, яким підпорядковувався процес фізичного виховання молоді галицького краю;
- серед завдань, що вирішувались у фізичному вихованні, головним було досягнення оздоровчого ефекту;
- піклуватись про власне здоров'я означало не тільки підтримувати організм на такому рівні, який забезпечував би належні умови для духовного й фізичного розвитку, але й боротьбу зі шкідливими звичками.

Література

1. *Замість програми // Свобода. – Львів, 1908. – С. 7.*
2. *Хомин М. Спорт і алкоголь // Відродження. – Львів, 1935. – Ч. 2. – С. 24–25.*
3. *Сітницький Б. Змагання для незмагунів // Спорт. – Львів, 1936. – Ч. 2.– С. 2.*
4. *А-ак В. Молодь Снятина стає до боротьби з отрутами: радикальною, алкоголем і нікотином // Авангард. – Коломия, 1937. – С. 4.*
5. *Тимчишин М. Спорт та туберкульози (сухоти) // Вісті з Лугу. – Львів, 1934. – № 2–3.– С. 7.*
6. *Барвінський О. Вплив школи на туберкульозу // Українська школа. – Львів, 1925. – С. 33.*
7. *Бризідер Я. Декілька завваг про сексуальне питання в школі // Українська школа. – Львів, 1925. – № 10–12. – С. 33–34.*

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ГАЛИЧИНИ ДО 1939 РОКУ

Ярослав БОДНАР

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. В даній статті йдеться про складові здорового способу життя молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття.

Ключові слова: здоров'я, фізичні вправи, спорт, шкідливі звички.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ ГАЛИЧИНЫ ДО 1939 ГОДА

Ярослав БОДНАР

Тернопольский национальный университет имени Владимира Гнатюка

Аннотация. В научной статье раскрываются особенности здорового образа жизни молодёжи Галичины до 1939 года.

Ключевые слова: здоровье, физические упражнения, спорт, вредные привычки.

REALIZATION OF THE PRINCIPLE OF HEALTHY WAY OF LIVING IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUTH FROM HALYCHYNA TILL 1939

BODNAR Jaroslav

Ternopil national pedagogical university named after V. Gnatjuk

Abstract. The article deals with the main elements of healthy way of living of the youth from Halychyna at the end of 19 – the beginning of 20 century.

Key words: health, physical exercises, sport, harmful habits.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО СТАНУ І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Андрій ПИВОВАР

Державний вищий навчальний заклад
"Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди"

Постановка проблеми. Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини XXI століття. Тому, навчання, виховання і розвиток підростаючого покоління в нашій країні є одним з найважливіших державних завдань, що відзначено в державних документах: Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р.), Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації (1998 р.), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997 р.) та ін.

Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Інтенсифікація сучасного життя, розвиток і впровадження нових технологій в різних сферах суспільства обумовили певні реформи у системі і змісті діяльності освітніх інституцій, в тому числі дошкільних дитячих закладів. Дані реформи пов'язані з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, що вимагає активізації пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку.

Період від народження до 6 років – найважливіший етап в розвитку пізнавальних здібностей людини. В умовах організованого дошкільного навчання і виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, уява, завдяки чому підвищується рівень їх пізнавальної діяльності.

Дані численних досліджень [4, 5] свідчать, що для стимулювання пізнавальної активності дітей необхідно спеціально навчити їх раціональному застосуванню