

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ПРОЦЕС ЯКИЙ ЗАКЛАДАЄТЬСЯ З ДИТИНСТВА

Карасевич С. А.,

к.п.н. ст. викладач кафедри спортивних дисциплін

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

У ХХІ столітті населення України ввійшло з незадовільним станом здоров'я. Інтелектуалізація всіх сфер життєдіяльності спричинила зниження зацікавленості людей фізичними навантаженнями, заняттями фізичною культурою і позначилася стійкою тенденцією до погіршення здоров'я різних вікових категорій населення.

Особливе занепокоєння викликає погіршення стану фізичного здоров'я дітей та молоді, оскільки це негативно впливає на загальноекономічну ситуацію в державі й створює загрозу національній безпеці. Зважаючи на це, проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей знову набула пріоритетних позицій у суспільстві.

Про це свідчать законодавчі та нормативно-правові документи: Конституція України, «Основи законодавства України про охорону здоров'я», програма «Діти України», Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми «Здоров'я нації», Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 рр.», «Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства», закони України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про охорону здоров'я».

Проблема фізичного здоров'я нації актуалізує потребу формування бережливого ставлення до власного здоров'я, а також необхідність зміцнювати його протягом усього подальшого життя.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку є одним із пріоритетних напрямів роботи дошкільного навчального закладу, який спрямований на повноцінний фізичний розвиток дітей, формування у них рухової функції, підвищення працездатності, задоволення потреби в рухах, емоціях, позитивному самопочутті й комфорті. Якісне вирішення завдань фізичного виховання дошкільнят великою мірою залежить від творчої самореалізації вихователя в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи [1].

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення її здоров'я та підвищення працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних фізіологічних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття і розкривається та конкретизується у загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань, і важливо саме на цьому етапі сформувати у дітей базу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Оздоровчі завдання фізичного виховання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та вдосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно стати покращення фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.

Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання, однак тільки за допомогою занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття фізкультурою та ін.), з урахуванням анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягти всебічного розвитку всіх форм та функцій її організму [2].

У концепції нової української школи однією із ключових компетентностей є екологічна грамотність і здоровий спосіб життя, що передбачає необхідність навчання дітей використовувати знання та вміння, набуті під час навчання, для розв'язання повсякденних проблем і життєвих ситуацій.

Сучасний світ складний. Дитині недостатньо дати лише знання. Ще необхідно навчити користуватися ними. Знання та вміння взаємопов'язані з ціннісними настановами учня, вони формують його життєві компетентності, необхідні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці. Пошуки шляхів їхнього розвитку спричинили відродження інтеграції навчання. Під інтеграцією у найширшому розумінні розуміють процеси становлення цілісності, переплетіння, взаємовпливу понять і теорій різних галузей знань і вмінь, підпорядковуючи їх у ціле на основі міжпредметних зв'язків [3, с. 4].

Саме тому сьогодні у вирішенні завдань оздоровлення і гармонійного розвитку дітей зростає значення систематичних занять фізичною культурою. При цьому необхідно врахувати такі фактори, як недостатня рухова активність, зростаючі розумові навантаження та перенавантаження у процесі навчання, погіршення екологічних та соціально-економічних умов життя [4]. Не менш важливим є перехід, як до початкової школи, так і перехід з початкової у середню школу.

У спеціальній літературі підтверджено, що надзвичайно психотравмуючим фактором для дитячого організму, який супроводжується адаптацією до нових умов навчання, нової програми з фізичної культури, нових вимог до фізичної підготовленості на фоні значних морфо-функціональних перебудов організму, є з початкової у середню школу. Оскільки, переступаючи

поріг школи, дитина увесь час пристосовується до дітей, учителів, уроків, нового режиму дня, що має також суттєве значення при переході до середньої школи.

Адаптація дитини до навчання в середній школі відбувається не одразу. Це тривалий процес, пов'язаний із значними розумовими та фізичними навантаженнями на всі системи організму. Сприяти пристосуванню організму дітей до цих навантажень можуть засоби фізичного виховання. Перехід до середньої школи відбувається водночас зі змінами в організмі дитини: він починає рости йому потрібні нові сили, які дитина може черпати з зовнішнього середовища або використовувати внутрішні резерви власного організму. З часом організм звикне і адаптується до тих чи інших умов [5, с. 38].

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленні фізичної діяльності учня. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів [6, с. 13].

Сьогодні ведеться активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури засвідчує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня розвитку рухових здібностей студентів. Для більшості майбутніх фахівців за період навчання руховий режим змінюється в бік суттєвого обмеження у зв'язку з припиненням навчальних занять з фізичного виховання на старших курсах.

Встановлено, що протягом навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп збільшується з 5,3% на першому курсі до 14,4% – на четвертому. Останнім часом методика проведення навчальних занять у вищих

навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам до вищої школи. Належний розвиток витривалості є важливим компонентом рухової активності організму студентів вишів, оскільки низький рівень її розвитку істотно обмежує рівень фізичної підготовленості, що негативно впливає на фізичну працездатність і здоров'я.

Виділення вікових груп, які потребують специфічної норми, що відрізняє їх від іншої вікової групи, тісно пов'язано з проблемою періодизації в розвитку людини. Визначення періодів вікового розвитку, які відрізняються один від одного істотними змінами в підвищенні або пониженні певних функцій, дозволяє точніше виділяти специфічні вікові групи і розробляти відповідні нормативи оцінки розвитку витривалості у різних вікових груп [7].

Однією з найважливіших категорій людинознавства є здоров'я. Здоров'я студентської молоді – це проблема духовна й етична. Молода людина повинна сама вміти піклуватися про свій фізичний стан, а також виховувати в майбутньому здорових дітей. Залучення студентської молоді до проблеми збереження здоров'я – це насамперед процес виховання, соціалізації і створення високого рівня духовного комфорту, який закладається з дитинства на все життя.

Література:

1. Рунова, М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів.. Харків: Ранок, 2007. 192 с.
2. Дмитренко, Т. І. Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 2-ге вид., перер. та доп. К.: Вища школа, 1979. 256 с.
3. Фізичне виховання в школах України. №11, 2017. 39 с.
4. Круцевич, Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 1999. 130 с.
5. Панчук, Г. Динаміка фізичної роботоздатності учнів молодших класів у процесі адаптації до навчання у середній школі. / Г. Панчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №4. С. 38–41.

6. Ворона, В. В. Мотивація школярів 5-9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. / В. В. Ворона // Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 8, С. 13–16.

7. Сергієнко, В. М. Рівень розвитку та витривалості студенток / В. М. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №8. С. 38.

Репозитарій УДШУ