

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО І ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Карасевич М. П. – викладач

циклової комісії фізичного виховання і методик

Комунальний вищий навчальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка»

Весь оточуючий світ і наш внутрішній світ можна уявити як сукупність явищ, природа яка може бути різною. Можна говорити про фізичні, біологічні, психічні, соціальні явища. Підмічаючи їх і потім досліджуючи, ми накопичуємо інформацію, осмислення і творче використання якої забезпечує поступ як окремих спільнот так і людства в цілому.

Фізичне виховання є одне із соціальних явищ, яке з прадавніх часів підмічене людьми і постійно ними вивчалось і вивчається з метою пізнати закономірності фізичного вдосконалення людини для тих чи інших потреб, що диктує життя, а також закономірності оздоровлення і підтримання рівня її життєдіяльності якомога довше [2, 24].

Ніщо так не радує батьків, як здорова дитина, його нормальний фізичний і розумовий розвиток. Але здоров'я само по собі не приходить, його потрібно формувати, прививаючи дітям навички гігієни.

Але нажаль, рухова активність дітей різного віку знаходиться на дуже низькому рівні. Середньодобовий її об'єм у більшості школярів, наприклад, нижче гігієнічних норм на 30-35%. Два уроки фізичної культури в закладах середньої освіти компенсують всього 11% необхідної рухової активності, в той час як для підтримки здоров'я забезпечення нормального розвитку школярів потребується тільки організованих занять 6-15 годин в неділю. А з рахунком загальної рухомості цей час має бути подвоєний.

Молоді батьки не повинні забувати, що хронічний дефіцит рухів являється реальною небезпекою здоров'я і нормального фізичного розвитку

дітей, а це, в свою чергу, може негативно вплинути на їх розумовій працездатності. Як стверджував педагог, Герой Соціальної праці В. А. Сухомлинський, приблизно у 85% невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні – погане здоров'я.

Мала рухова активність, висококалорійне харчування в кінці кінців приводить до надмірної ваги дітей. Це далеко не невинне явище. При ожирінні значно погіршується здатність серцево-судинної системи пристосовуватися до нових вимог, порушується функція серцевого м'язу. Надмірна вага тіла створює додаткове навантаження на руховий апарат, що в свою чергу, призводить до формування Х-образної форми ніг, яка зустрічається у 70% таких дітей. З збільшенням ступеня ожиріння зростає відсоток сплюснених (в середньому на 13,8%) і плоских (18,2%) стоп, особливо це показово для дітей старшого віку.

У школярів, які мало рухаються, значно знижується імунітет, в результаті чого вони частіше хворіють простудними хворобами, відмічаються підвищена стомлюваність і низька фізична працездатність. Майже в половини таких дітей спостерігається короткозорість, а в четвертини – підвищений артеріальний тиск.

Збільшення об'єму рухливої активності за рахунок проведення позашкільних фізкультурно-оздоровчих заходів й оптимізація на основі цього здоров'я й працездатність будуть в багато в чому помагати рішенням задач гармонійного розвитку особистості.

Приступаючи до організації занять дітей фізичними вправами, батьки не повинні забувати і про своє відношення до фізкультури. Для дітей, особливо молодшого шкільного віку, велике значення має особистий приклад батьків, їх зовнішній вигляд, спритність і краса руху, уміння правильно й привабливо показувати, зрозуміло пояснювати, як виконувати ту чи іншу фізичну вправу. Батьки, образно кажучи, – це дзеркало, в яке дивляться діти, і в якому вони бачать своє майбутнє відображення [1, 105-106].

Значення фізичного виховання школярів визначається тими ж причинами що й дошкільнят: подолання інерції спадковості і дуже великим значенням

моторики, яка через механізми моторно-вісцеральних рефлексів стимулює і гармонізує розвиток форм і функцій організму. У дошкільнят, щоб повніше виконати дію моторики природа забезпечила функціонування спеціального нейрофізіологічного механізму, який підсвідомо примушує дитину рухатися і який називають кінезофілією.

З початком підліткового віку механізм кінезофілії припиняє свою дію. Виникає питання: чому? Відповідь така: тому, що у підлітків починає інтенсивно розвиватися інтелект. Як свідчить вікова морфологія та фізіологія, на початок підліткового віку мозок дитини уже не відрізняється від мозку дорослої людини. Та все ж таки не зрозуміло, чому з розвитком інтелекту припиняється дія кінезофілії. Було б добре, аби кінезофілія діяла на протязі всього життя людини. Було б добре, аби кінезофілія діяла на протязі всього життя людини. Тоді б оптимально рухались і ліниві і проворні, і дисципліновані і недисципліновані, і вольові і не дуже здатні до генерації вольових проявів, і в підсумку зникли б порушення, спричинені гіподенамією, поменшала б кількість патологічних відхилень, викликаних переїданням і взагалі проблема ведення здорового способу життя перестала б бути проблемою.

Пояснення, можна думати міститься у відомій мусульманській притчі. Наведемо її тут. Помер лікар, і душу його разом з великою кількістю інших душ опинилася перед ліком Аллаха, який почергово оцінював зібраних перед ним, призначав чи то винагороду, чи то покарання. Найбільше покарання дісталось лікареві, який вржений ним, звернувся до всевишнього з такими словами: «Я все життя чесно працював не турбуючись про маєток і своє здоров'я, допомагав людям, і ніколи не порушував клятви Гіппократа. За що ж ти мене так караєш? Аллах відповів: Я насилаю людям хвороби, нещастя, різні катаклізми з метою стимулювання їхнього розуму і самовдосконалення, а ти мені весь час заважав».

Мабуть і міркування природи, яка творить а тоді віднімає дію кінезофілії, є подібним до міркування всевишнього із наведеної притчі: «Оскільки у вас інтенсивно розвивається інтелект і ви вже стаєте здатним до

вольових зусиль, то будьте добрі розвивайте ці дані вам мною дари. Навчайтесь долати інертність, лінивість шкідливі звички, досліджуйте зовнішній і внутрішній світ і навчайтесь вести здоровий спосіб життя, бути етичними істотами» [3, 18-19].

Навіщо бути сильним? Дійсно, навіщо? Те, що сила потрібна була нашим пращурам – це зрозуміло. З кам'яними сокирами і палками ходили вони на мамонтів таким чином знаходили собі їжу, захищаючи своє життя зражаючись, майже беззбройні, з дикими звірями. Міцні м'язи, велика фізична сила потрібні були людині і в більш пізній час: на війні приходилось боротися в ручну, в мирний час вручну оброблювати поля, збирати врожай.

Ще в XIX ст. людина тратила 90% своєї м'язової енергії, в наш час цієї енергії тратиться всього 1%.

Виходить, що м'язи тепер ні до чого, якщо всю тяжку роботу за людину виконує техніка? Не будемо спішити з подібними висновками і давайте поспробуємо розібратися, для чого теперішній людині потрібна сила? [4, 12].

Міцні і сильні м'язи потрібні перш за все для того, щоб бути здоровим. «Заробити» ж добру мускулатуру можна тільки роботою, регулярно виконуючи фізичні вправи, багато рухаючись. Все це зміцнить не тільки м'язи тіла, але й серцево-судинну, дихальну і інші системи організму.

Сила, міцні м'язи потрібні людям і для діяльності. Коли людина не достатньо фізично тренувана їй важко бути хорошим робочим (і ніяка техніка тут не допоможе). Де б не трудилася така людина – за письмовим столом чи за станком, в сфері науки чи мистецтва йому потрібно й фізична сила, й здоров'я. Тому зовсім не так просто більшість відомих людей займались фізичними вправами [4, 13-14].

Здоров'я – багатство яким потрібно розпоряджатися раціонально й вміло. Від нього залежить повноцінне сімейне життя, кар'єра, здоров'я майбутнього роду.

Але нажаль, в багатьох випадках ми небережливо відносимося до свого ж здоров'я, бездумно тратимо його на право й на ліво і розуміємо це тільки тоді,

коли раптом захворіємо чи нас почнуть бентежити які завгодно недуги. Молодим мамам і батькам хотілося порадити так організувати свій образ життя, щоб він приносив радість вам, вашим дітям і близьким.

Одним із проявлення образу життя людини являються звички. Вони можуть бути корисними і шкідливими. Систематичне виконання ранкової гімнастики, гігієнічних заходів, фізкультпауз на виробництві, прогулянки перед сном та т.д. – все це характеризує здоровий спосіб життя. Він направлений на вдосконалення фізичної природи людини, підтримку і зміцнення його здоров'я [1, 82-83].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Азбука движений / Ж. К. Холодов. Москва, 1990. 85 с.
2. В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний Теорія і методика фізичного виховання, Навч. посібник Ч. 1 Черкаси, 2005. – 239 с.
3. В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний Теорія і методика фізичного виховання, Навч. посібник Ч. 2 Черкаси, 2005. – 263 с.
4. Как стать сильным В. И. Дикуль, А. А. Зиновьева. Москва, 1990. 97 с.