

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Олена Андрощук

Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Однією з актуальних проблем сьогодення є збереження здоров'я населення України. Однак у зв'язку зі складною екологічною, економічною та соціально-психологічною ситуацією в нашій державі ця проблема займає далеко не перше місце, що особливо відображається на підростаючому поколінні. Як наслідок, продовжує зростати кількість дітей із різними відхиленнями в здоров'ї. Проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження їхнього здоров'я залишаються актуальними в наш час. На сучасному етапі стан фізичного виховання, яке спрямоване на охорону й зміцнення здоров'я дітей, виховання інтересу до рухової активності та звички до здорового способу життя, формування рухових умінь і навичок, є недостатньо ефективним, тому що не може забезпечити необхідний рівень фізичного здоров'я дошкільнят [2]. Потужну оздоровчу дію на організм людини чинить загартування з використанням природних факторів і рухової активності.

Завдання дослідження – проаналізувати види загартування, які використовуються у фізичному вихованні дошкільнят та їх вплив на організм дітей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасні умови життя зменшують ступінь протидії організму дитини негативним факторам природи. Загартування відновлює цю протидію та є важливим елементом фізичного виховання [5]. Питання про загартування організму тісно пов'язане з проблемою пристосування організму до навколишнього середовища. Метою загартування є тренування захисних сил організму, вироблення здатності швидко пристосовуватися до нових умов.

На думку багатьох спеціалістів, загартування розглядається як адаптація, що досягається багатозначним тренувальним впливом того чи іншого загартувального фактора. Усе це є направлене на підвищення резистентності організму, що наприкінці призводить до зниження кількості простудних захворювань. Вплив загартування полягає не лише в тому, що підвищується опірність організму простудним захворюванням, але й у тому, що при загартуванні вдосконалюються внутрішні системи організму. Як наслідок, підвищуються загальна витривалість і працездатність організму [7; 9]. Для оздоровлення дітей, проводячи загартувальні заходи, слід дотримуватися таких правил:

- 1) розпочинати загартовування, якщо дитина здорова;
- 2) процедури слід проводити регулярно, систематично;
- 3) поступово посилювати дію загартувальних процедур;
- 4) індивідуальний підхід;
- 5) контрастність загартування: регулярне застосування холодних і теплових подразників різної інтенсивності;
- 6) розпочинати загартування краще в теплу пору року;
- 7) звертати увагу на бажання дитини;
- 8) після перерви загартувальні заходи розпочинати з початкових навантажень [1; 5; 6].

Загартування здійснюється в різних організаційних формах як спеціальні процедури або в повсякденному житті людини [3; 6; 8]. У літературі існує класифікація методів загартування залежно від використання природних засобів. Сюди належить загартування повітрям: хороше провітрювання

приміщення, легкий одяг, прогулянки денний сон із доступом свіжого повітря, повітряні ванни, ходіння босоніж. Наступна група методів – загартування водою, яке поділяється на місцеве й загальне. До місцевого загартування належать умивання, ніжні ванни, обтирання та обливання до пояса, місцеве обливання ніг, контрастне обливання. Загальні водні процедури включають купання в басейні або відкритих водоймах, обтирання чи обливання всього тіла. Третя група методів – загартування сонцем й ультрафіолетове опромінення.

Низка авторів [6; 9] називає загартування в повсякденному житті “неспецифічними”. До них відносять підтримку мікроклімату в приміщеннях у межах гігієнічно встановлених нормативів, раціональний одяг, щоденні повітряні ванни при переодяганні до сну чи на фізкультурні заняття, під час занять із фізичної культури й проведення різних заходів на свіжому повітрі, ходіння босоніж у літній період по траві, піску, гальці, гравію, а також при ранковій гімнастиці. Неспецифічні водні процедури – це гігієнічні дитячі ванни, підмивання, миття рук та обличчя, миття ніг перед сном й ін.; ігри з водою. До специфічних загартувальних впливів відносять повітряні та світлоповітряні, сонячні ванни, ультрафіолетове опромінення, водні процедури, у тому числі плавання, масаж, гімнастику й фізичні вправи.

О. О. Шумська поділяє методи загартування на дві групи – традиційні та нетрадиційні. В основі традиційних методів лежить поступове зниження температури води й повітря, у результаті чого відбувається поступова адаптація тіла до тепла та холоду. До таких методів вона відносить загартування повітрям, сонячні ванни, методи водного загартування (загальні й місцеві), до нетрадиційних – методи, засновані на контрасті температур.

У медичній літературі існує термін “інтенсивне загартування”, до якого відносять будь-які методи загартування, при яких виникає хоча б короткочасний контакт оголеного тіла дитини чи його частини зі снігом, крижаною водою або повітрям від’ємної температури [7].

Наступна група методик пов’язана із загартуванням водою. Найбільше значення при використанні водних процедур у якості загартовувального засобу має температура води. Сприймання термічного подразнення води залежить від багатьох факторів, а саме: різниці між температурою шкіри й води, при цьому чим вища різниця, тим сильніше подразнення; величини поверхні тіла та місця впливу води на тілі; раптовості, швидкості й тривалості температурного впливу; повторності подразнення; функціонального стану організму та його індивідуальних особливостей. В останні роки суттєво зріс інтерес до методики з використанням термокомпонентів, водних процедур і фізичних вправ у системі фізичного виховання дошкільнят. Ці методики успішно апробовані в оздоровчих групах і довели ефективність впливу на організм дітей. Проведені заходи дали змогу знизити кількість і тривалість простудних захворювань, ускладнень після них, а також мали загальний благоприємний оздоровчий ефект [6; 8; 9].

Інтерес також викликає робота І. А. Анохіної, у якій представлені результати експериментальної роботи із загартування й дослідження впливу різних способів загартування на морфофункціональні показники й резистентність організму дітей 5–7 років. Як загартувальні процедури застосовувалися контрастні повітряні ванни, заняття плаванням і метод короткочасного холодового охолодження [1].

У практиці роботи ДНЗ велика робота з планування системи загартувальних заходів проведена М. Д. Маханевою. Вона склала схему загартувальних заходів: повітряні ванни в поєднанні з фізичними вправами й ходьбою по гальці, контрастні повітряні ванни, циклічні бігові вправи в умовах змінного повітряного режиму – із холодної кімнати в теплу та навпаки з збільшенням контрасту температур у комплексі з дихальною гімнастикою й методами рефлексотерапії, контрастне обливання ніг у комплексі з профілактичним масажем стоп для дітей усіх вікових груп, включаючи групу дітей, котрі часто хворіють, на всі сезони року. Вона вказує на необхідність прикладання зусиль, оскільки без затрат зусиль неможливо підвищити рівень психофізичного потенціалу й зберегти його. Мале навантаження перестає стимулювати резервні функції резервів [7]. Однак у запропонованій системі не вказані температурні режими контрастних водних процедур (басейн – душ – басейн) і методика його проведення.

Найчастіше в практиці загартування дошкільнят використовуються такі методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання. Схема загартування дітей, які часто хворіють, уключає такі процедури:

- повітряні ванни з ранковою зарядкою (у трусах і майці). Тривалість – 10–15 хвилин (на зарядку 6–7 хв). Температура повітря в приміщенні – +20 – +19°C;
- хороший сон у добре провітреному приміщенні, зимою температура в спальні – +15 – +16°C;

- прогулянка два рази на день при температурі від +30° в тіні до –15°С;
- умивання водою, яка має температуру від +28°С і до кінця року знижується до +12°С у зимовий час та до 18°С – у літній [8; 9].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Усі методики загартування включають загартувальні заходи в повсякденному житті й спеціальні загартувальні впливи. Однак усі автори відзначають складність організації процесу загартування в ДНЗ. Потрібний пошук не лише ефективних, а й одночасно доступних форм організації та методики загартування організму дітей дошкільного віку.

Найчастіше в практиці загартування дошкільнят використовуються такі методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання.

Наявні дослідження показали, що адаптивні зміни, які відбуваються в організмі, дають змогу прискорити морфофункціональний розвиток і зменшити кількість захворювань дітей.

Одним з ефективних засобів упровадження методики загартування є формування мотивації в дітей і їхніх батьків до занять традиційними й нетрадиційними методами оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть полягати в аналізі та узагальненні методики загартування дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Анохина И. А. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5–7 лет : автореф. дис. ... канд. биологических наук / И. А. Анохина. – М., 2002. – 23 с.
2. Бичук І. Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят / І. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 17–21.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Т. : Мандрівець, 2008. – 128 с.
4. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова – Т. : Астон, 2003. – 144 с.
5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Дубогай О. Д. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.
6. Луцик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя / Луцик І. В. – Х. : Основа, 2007. – 220 с.
7. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка : пособие для практ. работ детских дошк. учрежд. / Маханева М. Д. – М. : АРКТИ, 2001. – 88 с.
8. Шумская О. О. Методика физического воспитания детей 4–7 лет на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. О. Шумская. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
9. Юрко Г. П. Характеристика состояния здоровья детей и разработка оздоровительных технологий в современных условиях работы ДОУ / Г. П. Юрко, И. П. Лашнева, Н. О. Березина, О. Г. Иванова // Гигиена и санитария. – 2000 – № 4. – С. 34–36.

Анотація

У статті розглянуто різні види загартування, які використовуються у фізичному вихованні дошкільнят. На сучасному етапі стан фізичного виховання є недостатньо ефективним, тому що не може забезпечити необхідний рівень фізичного здоров'я дошкільнят. Потужну оздоровчу дію на організм людини чинить загартування з використанням природних факторів і рухової активності. Усі методики загартування включають загартувальні заходи в повсякденному житті й спеціальні загартувальні процедури. Однак автори відзначають складність організації процесу загартування в ДНЗ. Необхідний пошук не лише ефективних, але й одночасно полегшених, доступних форм організації загартування організму дітей дошкільного віку. Немає єдності в поглядах щодо послідовності застосування, засобів, їх тривалості. Це знижує ефективність упровадження методики загартування в систему фізкультурно-оздоровчих заходів із дітьми дошкільного віку. Одним з ефективних засобів упровадження методики загартування є формування мотивації в дітей і їхніх батьків до занять традиційними й нетрадиційними методами оздоровлення.

Ключові слова: загартування, загартувальні процедури, оздоровчі заходи, дошкільний навчальний заклад, дошкільнята.

Елена Андрощук. Закаливание как один из эффективных средств оздоровления детей дошкольного возраста. В статье рассмотрены различные виды закаливания, используемые в физическом воспитании дошкольников. На современном этапе состояние физического воспитания является недостаточно эффективным, потому что не может обеспечить необходимый уровень физического здоровья дошкольников. Мощное

оздоровительное воздействие на организм человека оказывает закаливание с использованием природных факторов и двигательной активности. Все методики закаливания включают закаливающие мероприятия в повседневной жизни и специальные закаливающие процедуры. Однако авторы отмечают сложность организации процесса закаливания в ДОУ. Необходим поиск не только эффективных, но и одновременно облегченных, доступных форм организации закаливания организма детей дошкольного возраста. Нет единства во взглядах относительно последовательности применения, средств, их продолжительности. Это снижает эффективность внедрения методики закаливания в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста. Одним из эффективных средств внедрения методики закаливания является формирование мотивации у детей и их родителей к занятиям традиционными и нетрадиционными методами оздоровления.

Ключевые слова: закаливание, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия, дошкольное образовательное учреждение, дошкольники.

Yelena Androshchuk. Tempering as One of the Effective Facilities of Health Improvement of Preschoolers. The article deals with various types of tempering used in physical education of preschoolers. At the present time the state of physical education is not effective because it cannot provide the required level of physical health of preschoolers. Powerful recreational effect on human body does hardening with natural factors and physical activity. All methods include quenching hardening events in everyday life and special hardening process. However, the authors note the complication of organization of tempering in preschool educational establishments. Necessary is the search not only effective, but also accessible forms of organization of hardening of organism of children of preschool age. There is no unity in looks in relation to sequence of application, facilities and their duration. It reduces efficiency of introduction of methods of tempering in the system of athletic-health measures with children of preschool age. One of effective means of introduction of methods of hardening is the forming of motivation by children and their parents to engaging in the traditional and untraditional methods of making healthy.

Key words: hardening, hardening procedures, recreational activities, preschool educational establishment, preschoolers.

УДК 37.037

Michał Bąkiewicz

Ćwiczenia kształtujące w profilaktyce wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Polska

Wstęp. Tematem niniejszej publikacji jest wpływ ćwiczeń kształtujących na zapobieganie powstawaniu wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, jako najprostszy i najtańszy sposób na profilaktykę chorób układu narządów ruchu w wieku dojrzałym.

“Okres wczesnoszkolny jest z biologicznego punktu widzenia bardzo korzystnym etapem rozwoju dziecka kolejne lata nauki są pomyślne dla kształtowania cech somatycznych i zdolności motorycznych. Szkoła powinna zapewnić dziecku jak najkorzystniejsze warunki dla rozwoju fizycznego, wzmocnienia zdrowia i kształtowania sprawności fizycznej” [1].

Postawa ciała ma niezaprzeczalny wpływ na komfort życia związany ze statyką i dynamiką funkcjonowania człowieka w wieku produkcyjnym. Zmienia się ona w ciągu całego życia, a największym zmianom ulega w okresie wzrostu, którego pierwszy skok przypada na wiek wczesnoszkolny.

Postawa jest również wyrazem stanu fizycznego i psychicznego jednostki, a także wskaźnikiem mechanicznej wydolności zmysłu kinetycznego, równowagi mięśniowej i koordynacji mięśniowo – nerwowej. Postawa zmienia się nie tylko w zależności od wieku, lecz także od trybu życia, rodzaju wykonywanej pracy, pory dnia, zmęczenia itd. Ponieważ postawa cechuje się dużym zakresem zmienności czynnościowej, zadaniem ćwiczeń kształtujących jest zapobieżenie niekorzystnym zmianom w układzie kostnym prowadzącym do zaburzeń funkcjonowania układu narządu ruchu.

Zgodnie z założeniami Rady Europejskiej “...systemy edukacji i kształcenia powinny cechować poprawa jakości i efektywności zgodnie z nadrzędną zasadą kształcenia ustawicznego, powszechny dostęp do nauki oraz otwarcie na środowisko i świat...” [2], dlatego należy położyć szczególny nacisk na problem