

Ivanova A.E.

Lutsk National Technical University

Kovalchuk N.M.

Eastern European National University Lesya Ukrainian

THE PROCESS OF ADAPTATION FIRST-YEAR STUDENTS LUTSK NTU TO THE LOAD ON DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION»

Summary

The article presents the results of the survey 92 students who are studying at the Faculty of Mechanical Engineering, Faculty of Ecology and the appliances and energy systems Lutsk National Technical University. The study revealed that 82,6% of students were able to adapt to the physical education classes from the first weeks of training at the university. This was made possible thanks to the basic school physical education, where young men have mastered the basic skills of the various themes of the program. Despite this, respondents reported that for the first year they have expanded their motor skills on the skills. 84,8% of boys said that the system of physical education in Lutsk NTU suits them, 7,6% of the students propose to increase the number of pairs of physical education, and 4,3% consider it necessary to introduce into the curriculum of additional sports.

Keywords: adaptation, physical education, technical college, students, questioning.

УДК 37.037

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОДИНІ

Файдевич В.В.

Луцький національний технічний університет

У статті розглядаються питання щодо формування позитивного ставлення дітей до фізичної культури у родині. Вказується, щоб зберегти й зміцнити здоров'я дитини, батьки мають знати про фізичну культуру та вміти використувати її засоби. Незнання засобів або неправильне їхнє застосування може привести до травм і перевтоми. Завдання батьків полягає в тому, щоб не тільки навчити дітей виконувати певні фізичні вправи, але й дати їм знання, сформувати необхідні практичні навички. Виховання свідомих потреб до систематичних занять фізичними вправами в родині вимагає знань про фізичну культуру.

Ключові слова: діти, фізична культура, батьки, сім'я, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Дитина стає членом сім'ї з дня свого народження, коли вона є найбільш сприятливою до виховних впливів. Фактично сім'я є першою ланкою між людиною і суспільством, яка передає від покоління до покоління певні соціальні цінності, що на суб'єктивному рівні виступають як ціннісні орієнтації членів сім'ї.

Турбота про формування рухових навичок дитини є відповідальним завданням батьків. У дитячому віці відбувається формування позитивного ставлення до фізичної культури, закладаються основи здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На цю проблему в своїх працях звертали увагу Т. В. Козлова і Т. А. Рябухіна, які відзначають, що «лікарі, фізіологи, педагоги – висловлюють серйозну заклопотаність станом здоров'я підростаючого покоління» [3, с. 201]. С. В. Хрущев зазначає, що проведені дослідження свідчать про те, що сучасні діти здебільшого відчувають руховий дефіцит, тобто кількість рухів, вироблених ними, нижче вікової норми. І це впливає на їхній організм. Більше того, руховий дефіцит приводить і до більше виражених функціональних порушень в організмі дитини [3, с. 257].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Автори відзначають, що в цих дітей знижується сила й працездатність скелетної мускулатури, що спричиняє порушення постави, скрив-

лення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості й сили. А тривале перебування в одноманітній позі (наприклад, за партою в школі, або за письмовим столом вдома) викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що приводить до їхнього стомлення й збільшує несприятливий вплив гипокінезії, яка викликає розвиток обмінних порушень і надлишкове відкладення жиру й сприяє захворюванню дітей ожирінням. У таких дітей частіше реєструються травми, в 3–5 разів вище захворюваність гострими респіраторними інфекціями. У цій ситуації першими мають турбуватися батьки. Це все свідчить про актуальність та практичну значущість піднятої проблеми.

Мета роботи: полягає у формуванні у дітей навичок здорового способу життя, розуміння значення позитивного впливу фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу. Добре, міцне здоров'я – головна умова повноцінного життя. Здоров'я допомагає реалізовувати свої плани, успішно вирішувати життєві завдання й долати труднощі. Здоров'я значною мірою залежить від самої людини, її свідомості та активного ставлення до свого добробуту, від її способу життя. Для того, щоб люди були не тільки фізично, а і соціально здоровими (за висловом Гіппократа), вони мають дотримуватись «здорового способу життя».

Проте, стан здоров'я юних українців викликає тривогу. Погіршення здоров'я дітей є не лише медичною, а і серйозною соціально-педагогічною проблемою. Хто може навчити кожну дитину обирати стиль життя, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я? Насамперед – сім'я, батьки, а потім – школа, педагоги.

Батьки хочуть, щоб їхні діти росли здоровими, сильними і не хворіли. Але іноді забувають, що гарні фізичні дані залежать в основному від рухової активності дитини, вона повинна бути рухливою, спритною і витривалою. Діти ж ростуть і розвиваються по-різному. Турбота про формування рухових навичок дитини є відповідальним завданням батьків. У дитячому віці відбувається формування позитивного ставлення до фізичної культури, закладаються основи здорового способу життя. Ми повинні пам'ятати, що по своїй природі діти, в основному, дуже рухливі. Якщо у дитини не має бажання займатися, необхідно проаналізувати причини такого негативного ставлення до занять, щоб надалі створювати більш сприятливі умови. Деякі діти з надмірною вагою не люблять займатися фізичними вправами тому, що їм важко рухатися, вони схильні до лінощів. Таких дітей слід прагнути повернути до занять, щоб вони не відставали у руховому розвитку. Окрім похвал, заохочень для них може служити й переконливе пояснення, чому необхідно займатися фізичною культурою.

Аналіз літературних джерел і публікацій, свідчить про те, що навчальний заклад не в змозі забезпечити необхідний руховий режим. У зв'язку з цим підвищується роль батьків у фізичному вихованні дітей. Інтерес до систематичних занять фізкультурою та спортом у дитини мають прищепити батьки. Від того, як вони ставляться до застосування фізичних вправ у побуті, в сім'ї, дотримання режиму, застосуванні загартовуючих процедур, залежить виховання здорової дитини [1, с. 297].

Палівський С. А. і Гук Е. П. вказують, що для «сімейної» фізкультури особливо важливий оздоровчий ефект. Він досягається при використанні будь-яких довготриваловиконуваних рухів. Придатною для цього є ходьба, повільний біг, катання на лижах, ковзанах, велосипеді, веслування, плавання, спортивні ігри. Вони найкраще активізують діяльність серцево-судинної системи [6, с. 58]. Щоб ці заняття принесли максимум користі, зміцнювали здоров'я й фізично розвивали, необхідно дотримуватись гігієнічних вимог. Вони зводяться до дотримання членами родини режиму праці й відпочинку та правильного харчування тощо. Порушення ж режиму (недосипання, паління, зловживання алкоголем, переїдання та ін.) приводить до погіршення пристосованості організму до фізичних навантажень.

Велике значення має емоційна складова занять «сімейною» фізкультурою. Останнім часом діти відчувають дефіцит спілкування з татом і мамою. На жаль, ситуацію можна визначити як кризову. Через економічну ситуацію багато українців неспроможні забезпечувати свої сім'ї. За таких обставин вони не завжди можуть знайти час на спільне проведення активного дозвілля зі своєю дитиною.

Держава, суспільство в цілому повинні захищати дитину, яка не досягла вісімнадцятирічного віку, не лише від фізичного насильства, але й від соціального, що виявляється через примусове залучення дитини до будь-якої антисоціальної діяльності, через обмеження її прав та свобод.

Феномен жорстокості стосовно дітей значною мірою обумовлений сімейним середовищем, структурою сім'ї, взаєминами між чоловіком та дружиною, між дитиною та батьками. За даними соціопитувань кожна п'ята дитина віком 10–14 років не відчуває себе безпечно по дорозі до школи і додому та безпосередньо у школі. Кожна двадцята дитина не відчуває себе в безпеці, що свідчить про стан постійного страху. Серед респондентів віком 15–22 роки 11% протягом останніх 30 днів не ходили на роботу чи навчання через те, що почували себе там у небезпеці, причому більшість цих респондентів становлять 15–17-річні. 12% респондентів зазнали сексуальних домагань, дві третини з них – віком 18–22 роки, жіночої статі серед них у чотири рази більше, ніж чоловічої. 16% зазначили, що протягом останніх 12 місяців пережили погрози зброєю. 36% опитаних протягом останнього року брали участь у бійках. Кожен десятий респондент переніс брутальне ставлення (фізичні образи) від близької людини – шлюбного партнера або того, з ким зустрічається [5, с. 63].

Батьки мають також знати особливості розвитку й можливості дитини, щоб правильно вибрати необхідний руховий режим. З цього приводу А. Д. Дубогай і Л. М. Мовчан вказують, що: «дітям необхідно постійне відчуття м'язової радості, а незрозуміле їм абстрактне здоров'я й міцність тіла. При організації рухового режиму дитини варто враховувати оптимальні норми його рухової активності. Батьки повинні знати й контролювати особливості змін росту й фізичного розвитку своєї дитини» [2, с. 101].

Новосельський В. Ф. відмічає, що в роботі з батьками необхідно звернути увагу на регулювання фізичних навантажень при заняттях з дітьми. Слід планувати такий обсяг роботи, щоб відповідав їхнім можливостям. Бажано проводити щоденні заняття фізичними вправами, основне завдання яких – розвиток спритності, сили, швидкості й витривалості. Фізичні навантаження сприяють поступовому розвитку тренуваності організму. Під їхнім впливом в організмі відбуваються численні пристосувальні зміни, структурні перебудови в м'язах, удосконалюється робота серцево-судинної, дихальної й інших систем, що забезпечують діяльність м'язів. Одночасно ж фізичні навантаження або тренувальні заняття не викликають стійких змін в організмі. Такі зміни з'являються пізніше після виконання навантажень у серії занять. Під час проведених занять необхідно дотримуватися правила поступовості, яке є одним з основних. Тільки поступове нарощування фізичних навантажень сприяє росту функціональних резервів організму. Форсоване ж збільшення тренувальних навантажень за короткі проміжки часу рано або пізно приводить до зривів його адаптаційних можливостей, перевтоми й перетренування. Тому порушувати правило поступовості особливо небезпечно під час занять з ослабленими дітьми. Навіть незначне перевищення навантажень в роботі з ними може привести до порушень в стані їхнього здоров'я [5, с. 7].

Варто звернути увагу, що при самостійних заняттях фізичними вправами в родині навантаження мають відповідати самопочуттю й рівню фізичної підготовленості. Після перших занять може виникати біль у м'язах. Це нормальна реакція на незвичне навантаження [4, с. 42].

Пропонуємо для батьків схему складання комплексу вправ ранкової зарядки: ходьба на місці або в русі; вправи для м'язів шиї, рук і плечового по-

яса; вправи для м'язів тулуба, живота; вправи для м'язів ніг; вправи для загального впливу за участю м'язів ніг, рук (махи, випади, присідання, стрибки тощо); вправи для розвитку силових якостей; вправи на розслаблення і вправи для дихання.

Розпочинаючи проводити ранкову зарядку з дітьми, аби уникнути помилок, дорослі мають самі вивчити вправи, а потім показати їх дітям. Виконуючи разом вправи легше виправляти помилки, слідкувати за правильністю рухових дій. Особливо ретельно потрібно стежити за вихідним положенням: голова має бути дещо піднятою, плечі відведені назад, живіт підтягнутий.

При виборі вправ варто звернути увагу на їхню доступність і різноманітність. Багато, щоб кожне заняття в родині за формою наближалось до уроку фізичної культури складалося з трьох частин тривалістю 20–60 хв.

Залучати дитину до занять фізичною культурою і спортом потрібно з дитинства, батьки повинні показувати своїм дітям приклад активного, цікавого і рухливого життя. Рух – основна потреба в житті, і водночас, засіб гармонійного розвитку особистості. А так, як рух розвивається і удосконалюється відповідно до умов довкілля, то міра рухового розвитку дитини значною мірою залежить від батьків. Турбота про формування рухових навиків дитини, про досягнення необхідного рівня спритності, швидкості, сили і інших якостей є першочерговим завданням матері і батька ще до вступу дитини до школи.

Спілкування з дитиною батьки повинні здійснювати у формі гри, при цьому слід враховувати вік дитини, її можливості. Під час занять перевагу слід надавати тим вправам, які дитина виконує з радістю, без натиску зі сторони дорослих, не підозрюючи про те, що підкоряється їх бажанням. М'яка, послідовна манера поведінки з дитиною вимагає від батьків великого терпіння. Не повинно виникати сварок і спорів, які могли б відвернути дитину від занять фізичною культурою і спортом і тим самим позбавити її благотворного впливу фізичного виховання.

Ранкові заняття володіють тією перевагою, що відразу після сну «розминаються» м'язи тіла, покращується кровообіг в тканинах. Під час зарядки краще використовувати легкі і вже знайомі вправи, оскільки зазвичай не вистачає часу і терпіння для розучування нових, складніших вправ. Тривалість ранкових занять – не більше 10 хвилин.

До обіду обов'язково дайте дитині можливість погуляти на свіжому повітрі. Якщо є можливість, можна в цей час провести 15 – 20-хвилинний, ін-

тенсивний урок, який включає вправи для великих м'язевих груп.

Після обіду необхідний спокій; дитина дошкільного віку повинна спати або хоча б спокійно лежати не менше 2 годин. Після сну корисні нетривалі підбадьорюючі вправи і тривалі – по можливості на відкритому повітрі.

Заняття в другій половині дня повинні надати дитині більше часу для засвоєння всіляких рухів з предметами і на різних снарядах – бажано в товаристві однолітків. В цей час зручно провести тривале тренувальне заняття з одним із батьків (близько 20 хв.).

Вправи перед вечерею – часта форма спільних занять, оскільки батьки, як правило, вдома і хоча б один з них може зайнятися дитиною. В цей час доби є можливість для розучування акробатичних вправ, проведення ігор і вдосконалення досягнутих результатів.

Після вечері займатися з дітьми фізкультурою не рекомендується: інтенсивна рухова діяльність після вживання їжі шкідлива, а крім того, після фізичних вправ діти важко засинають. Обов'язково потрібно використовувати будь-яку можливість порухатись разом з дитиною на свіжому повітрі – найчастіше вона надається у вихідні дні.

Таким чином, ми розглянули як, коли і де займатися з дітьми фізичною культурою і спортом в умовах сім'ї. Заняття спортом залучають дітей і батьків, виявляють їх спільні інтереси, піднімають настрій, тримають у фізичній формі тіло і дух як дітей, так і батьків.

Висновки та пропозиції. Виховання дитини починається в родині, де батьки оточують своїх дітей турботою й увагою. Важливо не тільки навчити дітей бути добрими і чесними, але й виховати позитивне ставлення до занять фізичною культурою, сформувати звичку до здорового способу життя. Найкраще це заохочувати – власним прикладом. Щоб зберегти й зміцнити своє здоров'я сучасні діти мають знати про фізичну культуру та вміти використовувати її засоби. Незнання засобів або неправильне їхнє застосування може привести до травм і перевтоми. Завдання батьків полягає в тому, щоб не тільки навчити дітей виконувати певні фізичні вправи, але й дати їм знання, сформувати необхідні практичні навички. Виховання свідомих потреб до систематичних занять фізичними вправами в родині вимагає знань про фізичну культуру.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем оздоровчої фізичної культури.

Список літератури:

1. Вільчковський Є. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є. С. Вільчковський. – Львів: ВНТГ, 1998. – 336 с.
2. Дубогай А. Д. Фізкультура: Ми й діти / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К.: Здоров'я, 1989. – 144 с.
3. Козлова Т. В. Фізкультура для всієї родини / Т. В. Козлова, Т. А. Рябухіна. – М.: Фізкультура й спорт, 1988. – 463 с.
4. Коломієць С. Виховання позитивного ставлення дітей до фізичної культури в сім'ї / С. Коломієць // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції. – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С. 40-43.
5. Новосельський В. Ф. Абетка фізичного загартовування дітей / В. Ф. Новосельський. – К.: Здоров'я, 1991. – 72 с.
6. Полієвський С. А. Фізкультура й загартовування в родині / С. А. Полієвський, Є. П. Гук. – М.: Медицина, 1984. – 80 с.

Файдевич В.В.

Луцкий национальный технический университет

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕМЬЕ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы формирования положительного отношения детей к физической культуре в семье. Указывается, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, родители должны знать о физической культуре и уметь использовать ее средства. Незнание средств или неправильное их применение может привести к травмам и переутомлению. Задача родителей заключается в том, чтобы не только научить детей выполнять определенные физические упражнения, но и дать им знания, сформировать необходимые практические навыки. Воспитание сознательных потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями в семье требует знаний о физической культуре.

Ключевые слова: дети, физическая культура, родители, семья, физические упражнения.

Faydevich V.V.

Lutsk National Technical University

POSITIVE ATTITUDE TO PHYSICAL TRAINING CHILDREN IN THE FAMILY

Summary

This article discusses the formation of positive attitudes of children in physical education in the family. States to maintain and improve the health of the child, parents need to know about physical education and be able to use its facilities. Ignorance means or improper use can lead to injury and fatigue. The task of parents is to not only teach children to perform certain exercises, but also to give them the knowledge, develop the necessary practical skills. Awareness training needs to systematic physical exercises in the family requires knowledge of physical education.

Keywords: children, physical education, parents, family, exercise.