

ЗАГАРТУВАННЯ – ОДИН ІЗ ГОЛОВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кириченко Наталія Миколаївна
м. Покровськ

Анотація. У статті розкрито умови оптимізації оздоровчої роботи в навчальних закладах, визначено основні здоров'язберезувальні технології, змістом яких є засоби загартування як найбільш доступний й оптимальний чинник формування і збереження здоров'я школярів. Обґрунтовано систему вправ, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів, спрямованих на збереження здоров'я дитини.

Ключові слова: загартування, здоров'я, систематичність, фізичне і психічне самопочуття.

Входження людства в постіндустріальну культурну епоху, що характеризується глобалізацією, динамізмом і високою мірою невизначеності, вимагає від освіти не тільки масової підготовки людини-трудівника, але й людини-творця, що призвело до зміни пріоритетів технократичної дидактики на користь гуманно-розвиваючої, орієнтованої на розвиток пізнавальних здібностей людини, її фізичного розвитку.

Говорячи про якість сучасного фізичного виховання, ми повинні враховувати, що спрямовуюча дія безпосередньо на особу не завжди виявляється продуктивною, а реакцією на досить поширені у фізкультурно-педагогічній діяльності директивні методи управління може бути як очікувана зразкова, так і небажана девіантна поведінка молодих людей.

У зв'язку з цим ряд дослідників (А. Г. Асмолов, В. М. Дрохва, Н. Б. Крилова, В. В. Рубцов, В. А. Ясвин і ін.) ставлять питання про створення середовища, яке сприяло б становленню в психофізіологічній системі людини особливих якостей, що дозволяють їй орієнтуватися в нових задачах, результативніше вирішувати старі. Однією з таких проблем є проблема використання наявних природних факторів під час фізичного виховання.

Здоров'я – безцінний дар не тільки для кожної людини, але й усього суспільства. Міцне здоров'я, розумно збережене і зміцнене самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Наукові дані говорять про те, що у більшості людей, при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримують найпростіших обґрунтованих наукою норм здорового способу життя.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у три рази, стенокардію – 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30% [2, 144].

Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення – низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%; 30-39 років – 66%; 40-49 років – 81,5%; 50-59 років – 81%; 60 і старше – 98,1% [2, 142].

Щороку до лав Збройних сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку. Тільки протягом останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Педагогіка розглядає фізичну культуру як одну з важливих складових частин всебічного розвитку особистості. На думку В. О. Сухомлинського, виховання фізичної культури повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя, як найвищої цінності, забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовності, багатогранної діяльності людини. Отже, першоосновою всієї навчально-виховної роботи, предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я учнів. Важливе значення для збереження здоров'я фізично кволих, схильних до захворювання дітей має бути залучення їх до виконання посилюючих гімнастичних вправ, систематичне загартування організму.

Під загартуванням розуміють раціональне використання сил природи для підвищення опору організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів [1, 12]. Саме загартування дає можливість підвищити стійкість організму до несприятливих умов зовнішнього середовища (холоду, тепла, ультрафіолетових променів) і тим самим уникнути багатьох хвороб, а отже на довгі роки зберегти здоров'я та високу працездатність.

У Запорозькій Січі виховання юнаків – майбутніх воїнів – було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Під впливом регулярних дій зовнішнього середовища (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до цих змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я та повноцінному довголіттю. Як відомо, козаки жили серед природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу половину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босоніж, із оголеним торсом, що давало гарний ефект від повітряних ванн.

Значного поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д. І. Яворницького: «Козаки вставали на ноги зі сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою» [5, 7]. Раціональним є те, що козаки приймали водні процедури вранці, коли шкіра рівномірно зігріта, що забезпечує відмінну реакцію.

Так само, як і стародавні слов'яни, запорожці цінували цілющі властивості сонячного проміння і тому прагнули якомога більше часу перебувати під його дією. Відомий історик Й. Мюллер писав: «...Козаки становлять собою дужих, загартованих на сонці людей» [5, 7].

Отже, систематичне виконання фізичних вправ разом з ефективною системою загартування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу та голод, спеку й холод, і були надійними захисниками всього українського народу. Тому нам потрібно брати приклад з наших предків – козаків.

Зогляду на вищесказане досліджувана проблема «Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання» актуальною і до сьогодні, на жаль, залишається недостатньо вивченою.

Мета нашої роботи полягає в науковому обґрунтуванні методів, прийомів і засобів активізації фізичного розвитку учнів початкових класів на уроках фізичної культури, в позаурочний час, визначення взаємодії людського організму з навколишнім середовищем, визначення доцільності використання природних оздоровчих ресурсів.

Виходячи з мети дослідження, ми поставили перед собою такі *завдання*:

- вивчити стан розв'язання досліджуваної проблеми в науково-методичній та психолого-педагогічній літературі;
- проаналізувати прийоми, форми та засоби загартування учнів початкових класів;
- виявити та обґрунтувати можливості пропаганди та активізації фізичного загартування молодших школярів.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є: Закон про освіту, Державна національна програма «Освіта. Україна XXI століття», положення сучасної та психолого-педагогічної науки про організацію навчально-пізнавальної діяльності, особистісно-діяльнісний підхід до особистості.

Практична значущість роботи полягає в тому, що наведені в роботі факти, дібраний матеріал дають змогу підвищити пізнавальну діяльність молодших школярів щодо необхідності занять фізичною культурою та особистого ставлення до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Як навчити школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусилля, щоб зберігати та зміцнювати його? Перш за все, і найголовніше – необхідно закласти в дитини бажання і прагнення залишатися здоровою на довгі роки шляхом загартування.

В основі загартування лежить кілька обов'язкових принципів, яких потрібно дотримуватися, бо, оминувши бодай один із них, зведеш нанівець усі попередні зусилля.

Перший із найголовніших – систематичність занять. Коли перерва в загартувальних процедурах сягає двох тижнів, слід повертатися знов до початкової, «стартової» температури води або повітря. Якщо ж вона зтягується на місяць-півтора, результат оздоровчих попередніх вправ ніякої користі не принесуть.

Другий важливий принцип загартування – поступовість. Умови процедур, дозування холоду й тепла слід змінювати не раптово. Надзвичайно важливо враховувати й реакцію-відповідь організму.

На кожну загартувальну процедуру організм відповідає почастищенням серцевих скорочень, затримкою дихання, сиротами на тілі, перехопленням подиху, коли несподівано опиняєшся під струменем холодної води. За всім цим треба уважно стежити. Якщо реакція щодня слабшає, можна збільшувати навантаження, коли ні, негайно пом'якшувати умови.

Але слід пам'ятати й про те, що незначне зниження температури води при обтиранні чи обмиванні не дає бажаних наслідків. Тому треба знати тут «золоту середину» і неухильно дотримуватися її.

Третій принцип загартування полягає в тому, що оздоровчі засоби повинні бути різноманітними. Не можна застосовувати лише подразнення холодом, організм досить швидко виробить відповідну реакцію на це, але перед спекою буде пасувати, як і раніше.

Чому сонце, повітря і вода мають таку цілющу силу?

Давно було помічено, що люди, які живуть в гірських долинах, поблизу бурхливих рік, водограїв, довше живуть, рідше хворіють. Учені зацікавилися цим. З'ясувалося, що повітря тут насичене іонами негативно зарядженими частинами. Іонізація повітря відбувається головним чином під дією радіоактивних процесів у ґрунті й атмосфері, космічного опромінення тощо. Особливо інтенсивна вона під час грози. Чимало іонів і в морському прибої, біля фонтанів, тому дихається тут помітно легше.

А з чим порівняти цілющі свіжості хвойного лісу? Тут не лише підвищений вміст кисню, а й фітонцидів – захисних речовин рослин, котрі пригнічують хвороботворні мікроорганізми (їх тут у 40-70 разів менше, ніж у місті). У лісовому повітрі ступінь іонізації кисню в 2-3 рази вищий, ніж у морському або над луками чи полем і в 5-10 разів вищий, ніж у місті. На озелених вулицях пилу втричі менше, ніж у квартирах, де не має дерев. Зелені насадження здатні фільтрувати навіть радіоактивні елементи.

Отже, перебування на повітрі, особливо в лісі, покращує самопочуття, підвищує працездатність, допомагає відновити сили після хвороби.

Не менш дієвим є й інший природний фактор – сонячне проміння. У ясну днину за пів години людське тіло отримує понад 250 тис. калорій (цієї кількості тепла достатньо, приміром, щоб закип'ятити самовар місткістю близько 16 склянок). Та сонце нам дарує не лише тепло. Під дією сонця в нашому організмі відбуваються складні біохімічні перетворення в клітинних елементах шкіри й нервових закінчень, змінюється функціональний стан різних органів і систем. Недарма ж бо сонце називають джерелом життя на планеті.

Уміло загартовуючись на сонці, можна запобігти або сприяти лікуванню туберкульозу, різноманітних захворювань шкіри, суглобів, кісток тощо. Якщо ж тривалий час з певних причин не бувати на сонці, то фізіологічна рівновага організму порушується, розвивається так зване сонячне голодування, людина слабне, починаються навіть серйозні розлади здоров'я.

Третє загартування – вода. Відомо, що теплопровідність її у 28 разів вища, ніж повітря. Тому за +35 градусів на повітрі тіло знемагає від спеки, а вода такої ж температури видається ледь теплою.

Як же використати таку особливість? На які критерії орієнтуватися?

При обливанні холодною водою тіло на кілька секунд проймає озноб, а потім організм починає дбати про «підігрів»: посилюється обмін речовин, поглиблюється дихання, стимулюється діяльність серцево-судинної нервової системи. І невдовзі по тілу розливається приємне тепло. Але якщо процедура обливання затягується, настає так зване повторне переохолодження організму: озноб, тремтіння, «гусяча шкіра». У такому разі слід негайно вибиратися з води, інакше можна захворіти. Отже, треба чітко визначити той температурний проміжок, який дає цілющий ефект, зміцнює здоров'я. Причому слід пам'ятати: вода – найсильніший з усіх загартовувальних засобів.

Природничі засоби загартування. Повітряні ванни приймають, роздягнувшись повністю або до пояса. Ванни можуть бути холодними (температура повітря не перевищує +6... +14°C), прохолодними (+14...+20°C), індиферентними (+20+22°C), теплими (+22...+30°C), гарячими (понад +30°C).

Приймаючи повітряні ванни, треба зважати й на дію вітру. Він не лише змінює температуру повітря, а й збуджує рецептори шкіри відкритих частин тіла (ніби масажує їх, відтак активізує утворення тепла в організмі). Загартовування повітряними ваннами найкраще розпочинати влітку за температури +20...+22°C, поступово привчаючи тіло до все холоднішого повітря.

Перші процедури слід виконувати в кімнаті, а через 2-3 дні можна вже виходити на вулицю. Спершу на 5 хвилин, а потім щодня збільшувати тривалість ванни на стільки ж, доводячи перебування на повітрі до 40-60 хвилин. Першого разу найкраще вийти на вулицю за безвітряної погоди або ж знайти затишне місце. Надалі, освоївшись, можна займатися вправами й за гіршої погоди.

У зимку найбезпечніша температура для занять на повітрі –18-20°C, а за безвітряної погоди навіть –25°C. Коли, загартовуючись повітрям, у легкому спортивному костюмі нормально почуваетесь при температурі 5-10°C морозу, вважайте, досягли хороших результатів.

Сонце – джерело життя на Планеті. Найкраще засмагати в середній кліматичній смузі

нашої країни – з 10 до 12 години, а на півдні – з 8 до 11, перші сонячні ванни слід приймати 5-10 хвилин, не довше. Протягом цього часу підставляти промінню по черзі груди, спину, боки. Поступово тривалість процедури можна збільшувати до 40-60 хвилин, але не перевищувати 1,5 години. Закінчувати прийом сонячних ванн найкраще за годину до обіду чи вечері. Засмагаючи, потрібно добре рухатись, займатися гімнастичними вправами чи рухливими іграми. Спати на сонці небезпечно. Утративши під час сну самоконтроль, можна отримати тепловий удар. Тому, щоб цьому запобігти, потрібно лягти ногами до сонця, голову прикрити рушником, ще краще – легким солом'яним капелюхом.

Після купання не варто відразу виходити на сонце. Волога шкіра надто чутлива до ультрафіолетових променів, і можна попектися. Тож краще просохнути в тіні. Правильне засвоєння сонячної енергії сприяє хорошему фізичному і психічному самопочуттю, збільшенню оптимізму, підвищенню працездатності, поліпшенню сприйняття і пам'яті, очищенню шкіри, нормалізації функцій шлунково-кишкового тракту, зміцненню волосся і нігтів, поліпшенню зору, слуху, зникненню носоглоткових розладів, зростанню легкості і радості в тілі.

Значний оздоровчий ефект на організм справляє вода, але тільки тоді, коли дотримуватись усіх принципів загартування. Однією з важливих умов тут є правильний вибір температури води. Розрізняють холодні ванни (температура води не перевищує +16°C), прохолодні (+16...+28°C), так звані індиферентні (+19...+35°C), теплі (+16...+39°C), гарячі (вище +40°C) [3].

Загартування водою також варто розпочинати навесні або влітку, але не переривати його потім упродовж усього року. Оптимальна температура повітря за такого «старту» – у межах +17...+20°C, знижувати її можна після певної адаптації організму. Водні процедури найкраще приймати вранці, одразу після сну чи ранкової гімнастики. По їх завершенні шкіру енергійно розітріть м'яким рушником до порожевіння. Температура води для перших процедур має бути індиферентною, «байдужою», найкраще +34...+35°C. Можна «стартувати» її у приємно прохолодній воді за температури +29...+33°C. Така вода збуджує й не дратує. Протягом 1-2 тижнів поріг холоду опускають уже до +12...+14°C, а то й нижче, залежно від того, як пристосовувався організм. Знижувати температуру води слід поступово, на один градус щодня. Контроль здійснюють за реакцією шкіри. Лише перша й друга фази (поблідіння шкіри протягом 1 -2 хвилин, а потім порожевіння) дають оздоровчий ефект. Якщо ж виникає повторний озноб, тремтіння, посиніння шкіри, значить, режим загартування обрано неправильно. Температуру води треба одразу підвищити або ж скоротити час процедури. Можна також діяти холодом чи теплом на окремі частини тіла, комбінувати різновиди процедур.

Добре, приміром, ходити босоніж росяною чи мокрою від дощу травною навесні і влітку, а взимку – по кімнаті. У перші дні такі процедури обмежують 3-5 хвилинами, а згодом доводять до 15-20 хвилин, не забуваючи після цього обмити ноги водою кімнатної температури (+18...+22°C). Ретельно витерши сухим рушником ноги, слід натягти шкарпетки.

Через 2-3 тижні можна вже приступати до «бродіння по воді». Якщо немає поряд ріки чи моря, не біда: достатньо стати в миску з водою кімнатної температури і марширувати на місці. У перші дні тривалість такої процедури 30 секунд, потім час її поступово збільшувати до 3-х хвилин. Температуру води кожні три дні слід знижувати на 1 градус і довести до +12, +14°C. Дію такої процедури можна посилити, піднімаючи рівень води (максимально до колін) у ванні. Після «загартувуючого ходіння» ноги також добре обливати водою кімнатної температури (особливо – ступні) до почервоніння і відчуття тепла. Обтирання найкраще робити після ранкової зарядки. Воно бадьорить, активізує сили. Можна й перед сном, але водою помірної температури і не розтиратися сухим рушником. Після таких процедур ,протягом 2-х місяців, можна переходити до обливання. Починають із температури +20°C. Першого тижня обливають плечі, передпліччя й обов'язково розтирають сухим рушником. Через півмісяці таких вправ обливаються вже повністю: спершу – руки й ноги, потім струмінь води спрямовують на нижню частину тулуба позаду й спереду, після чого обливають спину й голову. Ще тиждень повного обливання – і температуру води поступово знижують на 1 градус через кожні три процедури, доводячи її до +12, +14°C.

Найсильніша форма загартування – прохолодний і холодний душ, позаяк вони, до всього, ще й механічно подразнюють рецептори шкіри.

Спершу температура води має бути +30...+35°C, а тривалість процедури – хвилина. Потім за описаною вище методикою струмінь води роблять дедалі холоднішим, а тривалість його дії на тіло збільшують до двох хвилин. Надалі корисно приймати душ зі змінною температурою води, для чого 2-3 рази чергують 30-35-градусний струмінь із 15-20-градусним по

3 хвилини кожен.

До ефективних засобів загартування належить і купання у відкритих водоймах. Адже на організм тут впливають не лише метеорологічні, температурні, механічні фактори, а й різноманітні рухи, які ви робите під час плавання, вправ, ігор. Починати купатися найкраще тоді, коли вода, скажімо, у ставку, нагрівається до +18...+20°C і такою ж буде температура повітря. А закінчується плавальний сезон за температури води +10... +12°C і +14...+15°C повітря.

Найкраще купатися вранці або ввечері. Але не слід забувати, що у воду не можна заходити розгаряченому, спітнілому, так само, як і стомленому. Після їди купатися можна лише через 1,5-2 години, натщесерце – не рекомендується взагалі.

Дуже корисні морські купання. На тіло тут додатково діють хімічні й механічні подразники. Удари хвиль збільшують тепловіддачу тіла, активізують роботу м'язів, тонізують серцево-судинну, дихальну й нервову системи. Мікроскопічні кристали хлористого натрію, на які багата морська вода, помітно покращують самопочуття людини.

Серед сильнодіючих загартувальних засобів особливе місце посідає розтирання снігом. Але до цієї процедури можна переходити лише тоді, коли дозволить лікар. Починають обтирання снігом у приміщенні. Після адаптації організму, за гарного самопочуття можна займатися ним і на дворі. Спочатку протягом 2 хвилин розтирають верхню частину тіла, потім – ноги.

Отже, під загартуванням розуміють раціональне використання сил природи для підвищення опору організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів. Саме загартування дає можливість підвищити стійкість організму до несприятливих умов зовнішнього середовища (холоду, тепла, ультрафіолетових променів) і тим самим уникнути багатьох хвороб, а отже, на довгі роки зберегти здоров'я та високу працездатність.

Для того, щоб з максимальною ефективністю використовувати фактори навколишнього середовища для оздоровлення організму, необхідно дотримуватися таких визначених принципів і правил:

- поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартування;
- систематичне повторення набутих навичок та удосконалення способів загартовування протягом усього життя;
- урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до загартовування;
- поєднання загального і місцевого загартовування.

Перелік використаної літератури:

1. Антропова М. В. Гігієна дітей та підлітків. – М., 2002.
2. Гриненко М. Ф. Шлях до здоров'я. – К.: «Фізкультура і спорт», 2008. – 144с.
3. Фірсов З. П. Плавання для всіх. – К.: Фізкультура і спорт. – 1983.
4. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Фізкультурні заняття на повітрі з дітьми дошкільного віку. – К.: Освіта, 2003.
5. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків. – Т.1. – К.: Освіта, 1990

СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ ХАБ EdDesign – ІНСТРУМЕНТ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

*Устименко Тетяна Анатоліївна
Водолазська Тетяна Володимирівна
м. Полтава*

Анотація. Досліджується проблема модернізації шкільного освітнього середовища засобами шкільного дизайну; проаналізовано сучасні тенденції в організації шкільного простору.

Ключові слова: здоров'язберігаюче освітнє середовище, організація шкільного простору, освітній хаб.

Актуальність теми. Будь-яка освітня система, що відвойовує право на життя, має відповідати основному критерію, а саме, бути актуальною для соціуму чи конкретної спільноти. Стратегічні пріоритети освітньої системи бувають різними – орієнтованими на авторитаризм чи демократію, індивідуалізм чи колективізм, сувору стандартизацію чи безмежний креатив. Все це може бути методично зреалізованим, вибудованим таким чином, щоб забезпечити запит суспільства саме в тій рамці, яка артикульована споживачами освітніх послуг. Розуміння цього