

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В РЕЖИМІ ДНЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пеньковець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Створення стійкої системи заходів, забезпечуючих виховання людини здоровою, - заслуга вітчизняної науки. Її основи були закладені в працях М.В. Ломоносова, С.Г. Зибеліна, І.І. Мечнікова та інших досвідчених вчених. І.І. Мечніков створив вчення про ортобіоз (про правильний образ життя), яке сприяє збереженню і укріпленню здоров'я людини, підвищенню його працездатності, збільшенню тривалості активного і творчого життя. Воно передбачає раціональний образ життя, який поєднує нормальну працю, здоровий відпочинок, широкий цикл гігієнічних заходів, особливо особистої гігієни, гігієни харчування, профілактики захворювань.

Режим дня - це суворе дотримання протягом тривалого часу оптимального розпорядку праці, відпочинку, сну, харчування, занять фізичними вправами і загартовуванням, інших видів діяльності протягом доби.

Біологічною основою режиму дня являється циклічність всіх фізіологічних функцій організму. Протягом дня працездатність школярів неоднакова. У більшості її максимум відмічається двічі на день: з 8 до 12 і з 16 до 18 години. Якщо для школярів головним видом діяльності являється навчання, то доцільно використовувати ці періоди для шкільних занять і виконання домашніх завдань.

Фізіологічним механізмом режиму дня являються умовні рефлекси. Систематичне дотримання часу початку і закінчення щоденних видів діяльності – занять, сну, харчування, відпочинку і т. ін., які тривають великий проміжок часу, виробляє у дітей ланцюжок умовних рефлексів на термін: підійшов час приготування уроків – концентрується увага, час обіду – посилюється діяльність органів травлення, наступив час сну – в організмі

проходять зміни, сприяючі швидкому засипанню, і т. ін. Такий ланцюжок умовних рефлексів складає динамічний стереотип.

Значення режиму дня складається з граничної мінімізації енерговитрат і у підвищенні працездатності організму. В кінцевому рахунку дотримання режиму дня сприяє і зміцненню здоров'я.

Прикладом того, як раціональний режим дня сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і продовженню активного, творчого життя, може служити життя відомого німецького філософа Іммануїла Канта. З дитинства він відрізнявся хибним здоров'ям. Кант виробив для себе режим дня і дотримував його постійно протягом тривалого періоду життя. Це допомогло йому підтримувати своє здоров'я і зберігати високу працездатність. Його режим дня і зараз називають „унікальним гігієнічним експериментом”.

Режим дня школярів включає такі компоненти:

Навчальні заняття в школі. Вони регламентуються навчальним планом де кількість уроків на тиждень не повинна перевищувати для I-III кл. - 24, для V-VIII кл. - 30, для IX-XI кл. - 32 уроки. Це обумовлено тим, що працездатність школярів знижується поступово від першого до п'ятого уроку, а на шостому вона різко падає. Учні починають втрачати увагу, вона розсіюється, різко збільшується кількість помилок при виконанні завдань. Тому шості уроки недоцільні.

Протягом навчального дня треба передбачити перерви для фізичних вправ; ефективні для підвищення працездатності школярів великі перерви, які проводяться на відкритому повітрі.

Навчальні заняття удома. Вони теж регламентовані документами. Статутом загальноосвітньої школи передбачені об'єми домашніх завдань, які можуть бути виконані: у I кл. - не більше чим за 1 год., у II кл. - не більше чим за 1,5 год., у III кл. - до 2 год., у V-VI кл. - до 2,5 год., у VII кл. - до 3 год., у VIII-XI кл. - час виконання домашніх завдань не повинен перевищувати 4 год. Цих вимог треба дотримуватись. Перевантаження

домашніми завданнями викликає утому, що може негативно вплинути на здоров'я учнів, також викликає і скорочення часу на інші види діяльності: перебування на свіжому повітрі, заняття фізичними вправами, відпочинок. Це теж негативно вплине на їх здоров'я.

Слід привчати школярів до організації самостійної роботи. Принципи організації розумової діяльності були сформульовані у 1912 році російським, радянським фізіологом М.Є. Введенським.

Перший принцип: у всякий труд треба “входити” поступово. Необхідно привчати школярів до систематичної праці з поступовим ускладненням її.

Другий принцип: дотримуватись міри і ритму в праці. Цей принцип передбачає оптимальний темп праці. Аврари у навчанні недопустимі. Задане завдання на тиждень, а вивчене за вечір також швидко і забудеться. Виграш у такій швидкості ілюзійний. Східне прислів'я каже: „Арабский конь летит лишь два фарсанга. Верблюды неспешно целый день идет”. Вона має на увазі, що оптимальний темп в роботі – необхідна умова її тривалості. Цей же принцип передбачає і оптимальну організацію учбового матеріалу.

Третій принцип: зберігати послідовність і систематичність в труді. Важливість дотримання цього принципу підкреслювали І. Ньютон, О.С. Пушкін, О. Бальзак і багато інших вчених, письменників, композиторів.

Четвертий принцип: чергування праці і відпочинку, а також різні форми праці. Недоцільно працювати до повного виснаження. Користі від такої праці небагато: сильна втома погіршить її якість і знизить працездатність в наступні дні. Необхідно чергувати роботу з відпочинком. Народна мудрість свідчить: „Відпочинок повинен іти попереду втоми”. Дуже корисним буває переключення з одного виду роботи на інший.

П'ятий принцип: мати сприятливе відношення суспільства до праці. Він має дуже велике значення. Доброзичливе відношення оточуючих до праці і до її виконавців підвищує якість виконуваної роботи, робить працю радісною.

Навчання школярів у нашій державі – предмет постійної турботи уряду. Все це створює самі сприятливі можливості і умови для їх навчання і відпочинку, для розкриття їх таланту і дарувань. Велике значення для успішної праці і високої працездатності має емоційний фактор. І.П. Павлов підкреслював, що радісний труд настільки захоплює людину, що вона не відчуває втоми, і такий труд служить джерелом здоров'я.

Сон. Це один із важливіших елементів режиму дня. Він життєво необхідний для людини. Його значення відображено у прислів'ях і приказках, в художній літературі. А.П.Чехов в оповіданні „Спать хочется” пронизливо описує стан дівчинки Варки від постійного недосипання. У російському народному прислів'ї говориться: „Утро вечера мудренее”. Воно характеризує позитивний вплив сну на розумову діяльність людини.

Сон - дуже складне явище. Це неоднорідний стан; протягом ночі він змінюється. Розрізняють дві різновидності сну – повільний сон (ПС) і бистрий сон (БС). Протягом ночі фази ПС і БС змінюють одна одну. При засинанні переважає ПС, а перед пробудженням – БС. Фаза БС пов'язана з сновидіннями, тому на початку сну сновидіння рідкі і короткі, а перед пробудженням – часті і тривалі.

У новонароджених переважає БС. В однорічному віці домінуюче значення набуває ПС. З початком молодшого шкільного віку фази ПС і БС становляться такими ж, як у дорослих; ПС займає приблизно 80%, а БС – 20% часу нічного сну. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок продовжує працювати. Його кровопостачання збільшується і температура підвищується. Особливо яскраво це виражено в період БС. Передбачається, що в цей час у мозку проходить обробка отриманої за день інформації; проходить її аналіз і сортування, після чого “необхідна” організму інформація закладається у довгострокову пам'ять.

Організація сну школярів потребує великої уваги. Головною умовою його повноцінності являється оптимальна тривалість. Вона повинна

відповідати віку дитини стану її здоров'я (див. табл.1). Економія на сні – сама безрозсудна економія.

Таблиця 1

Оптимальна тривалість сну для дітей шкільного віку

Вік (у роках)	Тривалість (у годинах)
7 – 10	11 – 10
11 – 14	10 – 9
15 - 17	9 – 8

Ослабленим дітям, дітям які перенесли гострі захворювання, тривалість сну треба збільшити. Недосипання негативно відображається на організмі, на стані здоров'я. В результаті недосипання порушується діяльність внутрішніх органів (серця, легень), і нормальні взаємовідносини між першою і другою сигнальними системами, різко знижується працездатність. Скорочення сну на 2-3 години для дітей 7-10 років порушує кровообіг мозку, взаємовідносини між сигнальними системами, зменшує рухливість, рівновагу і силу нервових процесів. У 12 – 13 літніх школярів таке скорочення сну знижує їх працездатність на 30% (Антропова, 1982).

Харчування. Увага до харчування школярів важлива тому, що тільки у цьому віці трапляється найбільше помилок в його організації. Найбільш типові такі: недостатній і нашвидку проковтнутий сніданок чи відмова від нього із-за дефіциту часу; недостатній вжиток окремих продуктів внаслідок смакових антипатій; нерегулярне харчування; поспішність в харчуванні і як наслідок недостатнє пережовування їжі; обмеження у харчуванні, викликане страхом ожиріння частіше відмічене у дівчат; стан нервозності під час їжі, шкідливі звички, наприклад паління.

Калорійність харчування повинна відповідати величині енерговитрат зростаючого організму. Слід враховувати, що у школярів всі обмінні процеси протікають більш інтенсивно, чим у дорослих.

Якісний склад харчування повинен задовольняти потреби зростаючого організму. Воно повинно бути різноманітним і вмещувати всі необхідні

поживні речовини в необхідних кількостях. Харчування повинно бути регулярним. Це сприяє більш ефективній роботі всіх органів травлення, а також і кращому перетравленню і засвоєнню поживних речовин.

Їжа повинна закінчуватися не пізніше чим за 1,5 години до занять фізичною культурою, загартовуванням чи фізичним трудом і починатися не раніше чим за 1 годину після їх закінчення. Ці вимоги викликані тим, що під час і приблизно протягом 1,5 години після їжі проходить більший приток крові до органів травлення – шлунку, кишечника, залозам; це необхідно для їх роботи. Кровопостачання м'язів при цьому зменшується. Зворотне проходить при м'язовій роботі – фізичній праці, заняттях фізичними вправами, загартовуванні. Таким чином співвідношення у часі цих явищ негативно вплине на те чи інше, тобто погіршить травлення і складе певні труднощі у м'язовій роботі.

Заняття фізичними вправами. Вони повинні займати важливе місце в режимі дня школярів і відповідати таким вимогам: а) застосуватися систематично, а не випадково; б) бути доступними і інтересними для підлітка; в) не викликати надмірної втоми; г) бути різноманітними, тобто впливати по можливості на весь організм. Вплив фізичних вправ на організм багатогранний. Оптимальні м'язові навантаження, тренуючи всі внутрішні органи і м'язи, сприяють зміцненню здоров'я. Під час м'язової роботи посилюється кровообіг; всі органи у тому числі і мозок, краще забезпечується кров'ю. При м'язовій роботі кровопостачання головного мозку посилюється більш чим на 30%. Після припинення м'язової роботи підвищене кровопостачання залишається ще на деякий час. Збагачене кровопостачання створює сприятливі умови для підвищення працездатності головного мозку. І на закінчення, оптимальні м'язові навантаження сприяють підвищенню рівня роботи механізмів хімічної терморегуляції; вони тренують всі м'язи тіла, які являються головним джерелом теплоутворення в організмі. Отже, вони сприяють і процесу загартовування.

Заняття фізичними вправами для молодших школярів повинні відповідати таким вимогам: обмеження у використанні силових напружень, які можуть негативно вплинути на серцево-судинну і дихальну системи. Заняття фізичними вправами з школярами середнього віку слід проводити з урахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей; у них спостерігається невідповідність у розвитку серця і судин, з одного боку, і розмірами і масою тіла – з другого. Заняття не повинні бути довгими, і треба обмежувати використання в них вправ, направлених на розвиток м'язової сили; такі вправи у великій кількості можуть загальмувати ріст кісток у довжину. Для дівчат треба зменшити загальне навантаження, виключаючи стрибки з висоти на тверду поверхню, обмежити вправи в упорах (на приладах). Фізичні вправи можуть використовуватися у різних формах: ранкова гігієнічна гімнастика, тривалі прогулянки, різноманітні рухливі ігри на свіжому повітрі, уроки фізкультури у школі, туристські походи, заняття в спортивних гуртках і в спортивних секціях, участь у трудових процесах – робота на пришкольній ділянці, в городі, в саду і т.д. При проведенні занять з фізичними вправами треба враховувати індивідуальні особливості дітей і підлітків.

Література

1. Дубинин Н.П. Что такое человек. М.,1983.
2. Загрядский В.П. Физические нагрузки современного человека. Л.,1982.
3. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся начальной школы. Метод. рекоменд. М.,1976.
4. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Метод. рекоменд. М.,1978.
5. .Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук робіт –Харків,1997.- С. 97-106, 149-153, 170-181, 276-280.
6. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації.” - К., 1998. – 77 с.