

Висновки. Важливим кроком у реалізації основних положень системи охорони здоров'я щодо пріоритетності профілактичної медицини є підготовка грамотних, компетентних, висококваліфікованих медичних фахівців нової генерації, добре обізнаних у питаннях підвищення медичної й соціальної культури населення, пропаганди здорового способу життя, збереження власного здоров'я і здоров'я пацієнтів. Утім збільшення потоку інформації, інтенсифікація навчального процесу, напружена розумова праця й прогресуюча гіподинамія призводять до істотного зниження функціонального стану організму та фізичної працездатності студентів вищих закладів освіти. У зв'язку із цим для студентської молоді актуальним є розвиток культури здоров'я, засобами фізичної культури, як однієї з найважливіших умов успішного здобуття вищої освіти та подальшої особистісної та професійної самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження / Колективна монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука: Харків – 2017. –342 с.
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – № 146. – С.158.
3. Підлужна С. А. Адаптація студентів-медиків до здорового способу життя / С. А. Підлужна // Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2019 року). – Полтава, 2019.
4. Підлужна С. А. Актуальність складових програми здоров'язбережувальних технологій / С. А. Підлужна // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України. Проблеми та перспективи : Матеріали VII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23-24 жовтня 2019 року). – Полтава, 2019.

СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ В СІМ'Ї ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проненко Є. В.

*Комунальний заклад СЗШ № 31
(Кам'янське)*

Проненко Л. С.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Постановка проблеми. Батьки вважають турботу про зміцнення здоров'я дітей вагомим питанням, але лише окремі родини використовують для цього засоби фізичного виховання. За соціологічними дослідженнями батьки переважно самокритично оцінюють свою участь у фізичному вихованні дітей, посиляючись при

цьому на низку причин матеріально-технічного чи побутового характеру. Це пов'язано з тим, що більшість з них не має спеціальної освіти. Власні спостереження показують, що батьки зазвичай активні й винахідливі у створенні гарних побутових умов, утім мало часу й зусиль прикладають для виховання в дитини навичок здоров'язбереження. Надмірний комфорт, щільне харчування при недостатній руховій активності часто породжують побутову ліню, послаблюють здоров'я дітей, зменшують їх працездатність.

Концептуальні засади організації фізичного виховання дітей та молоді, формування в учнів закладів загальної середньої освіти фізичних якостей, покращення самопочуття, виховання потреби до ведення здорового способу життя є предметом обговорення багатьох учених (В. Бальсевич, Н. Денисенко, А. Комков, Л. Педик, А. Федоров Л. Фукс, В. Чижик, С. Шарманова) [1-3]. Незважаючи на значний інтерес науковців до проблем збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування в них потреби занять фізичними вправами у закладах загальної середньої освіти, аспекти фізичного виховання й здоров'язбереження дитини в сім'ї розкриті фрагментарно й залишаються актуальними.

Мета дослідження – з'ясувати соціальні фактори здоров'язбереження дітей в сім'ї засобами фізичного виховання

Виклад основного матеріалу. Одна з головних проблем сучасного суспільства є гіподинамія. Основними засобами запобігання наслідків гіподинамії є фізичні вправи. Виховувати прагнення до занять фізичною культурою та спортом потрібно з раннього віку дитинства, батьки повинні показувати своїм дітям приклад активної рухової діяльності. У дошкільному віці рівень розвитку рухових рефлексів є показником загального стану здоров'я і розвитку. За рівнем рухової активності дитини можна судити й про розвиток психіки. Результати останніх досліджень підтверджують, що у сучасному суспільстві необхідно приділяти більше уваги фізичному розвитку, оскільки людина має недостатньо стимулів для природного руху. Цей соціальний фактор зумовлений комфортом побутових умов людей, низьким темпом сучасного життя, користуванням транспортом, можливістю отримувати інформацію за допомогою технічних засобів. У зв'язку з цим молодь зобов'язана навчитися своєчасно і повністю використовувати благотворний вплив фізичних вправ [1].

Турбота про формування рухових навичок дитини, про досягнення необхідного рівня фізичних якостей є першочерговим завданням батьків. Фізичне виховання в родині має бути невід'ємною складовою інтелектуального, морального та естетичного виховання дитини. Навчання фізичним вправам необхідно здійснювати у формі гри, при цьому слід враховувати вік дитини, її фізичні можливості. Під

час занять цінуються ті вправи, які дитина виконує з радістю, без тиску з боку дорослих, не підозрюючи про те, що підпорядковується їхнім бажанням.

Ріст і розвиток дитини є складним процесом, одним з компонентів якого є формування техніки рухів, фізичних якостей. Темп і кількість виконання вправ, їх послідовність залежить від індивідуальних особливостей дитини [2]. Також важливим є формування фізкультурно-гігієнічних навичок. Навички чіткого режиму навчання і сну, раціонального проведення вільного часу, виконання ранкової гімнастики, водних процедур, які з часом мають стати принципами організації кожного дня. Важливим має бути і перевірка виконання домашніх завдань з фізичної культури. На відміну від завдань з інших предметів, вони можуть бути й індивідуальні.

Іншим не менш вагомим засобом здоров'язбереження в сім'ї є активні прогулянки. Під час прогулянок слід допомогти дитині вивчити 3-4 найпростіші гри, навчити її найбільш важливим руховим умінням і навичкам, забезпечити її необхідним спортивним інвентарем [3].

Спільні заняття батьків і дітей приносять такі результати:

- пробуджують у батьків інтерес до розвитку рухової зрілості дітей;

- поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей;

- надають можливість займатися фізичною культурою не тільки дитині, але і дорослому;

- дозволяють з користю проводити вільний час, сприяють взаємозбагаченню, всебічному розвитку дитини [3].

Висновок. Таким чином, останнім часом багато уваги приділяється питанням виховання дітей у сім'ї: книги, телебачення, Інтернет, вони дають батькам поради, закликають, інформують і застерігають. Але не менш важливим є і фізичне виховання дитини. Доведено, що рухливі ігри та фізичні вправи мають значний вплив на нормальний ріст і розвиток дитини, на розвиток всіх органів і тканин, а якщо заняття проводяться на свіжому повітрі, то й гартують організм. Правильно проведені фізичні вправи сприяють розвитку таких позитивних якостей, як самостійність і самовладання, увага і вміння зосереджуватися, спритність і мужність тощо. Правильно організовані спільні заняття дітей і батьків сприяють тому, що в останніх активується інтерес до гармонійного розвитку особистості дитини, зміцненню взаємин у сім'ї, вихованню любові та поваги. Спільні заняття фізичними вправами батьків з дитиною сприяють виявленню їх загальних інтересів, покращенню настрою та здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 5. – С. 3–9.

2. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл та гімназій / Н. Денисенко, Л. Педик, Л. Фукс, В. Чижик // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – №2. – С. 23–27.
3. Федоров А. И. Некоторые аспекты образа жизни детей школьного возраста / А. И. Федоров, С. Б. Шарманова, А. Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С.42–45.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Синиця Т. О.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Останні десятиліття спостерігається погіршення рівня здоров'я населення України. Це, в першу чергу, зумовлене низьким рівнем рухової активності, недотриманням правил здорового способу життя та іншими чинниками, які в комплексі призводять до виникнення неінфекційних захворювань та порушень функціонування органів і систем організму. Згідно з Указом президента України №42/2016 розроблено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року [10]. Стратегія спрямована на створення у суспільстві умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя з метою формування здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності в державі. Орієнтуючись на вище зазначений указ, доцільним вважаємо розробку програм занять з оздоровчої аеробіки, які б задовольняли психологічні та рухові вподобання людини, залучали її до систематичних занять та були спрямовані на покращення рівня здоров'я населення. У рівній мірі це стосується і жінок першого зрілого віку.

Аналіз літературних джерел свідчить про існування достатньої кількості досліджень, присвячених питанням визначення впливу фізкультурно-оздоровчих занять різної спрямованості на стан здоров'я, фізичну підготовленість, морфо-функціональний стан організму осіб різного віку і статі [4, 5]. Деякі дослідники впроваджували заняття фітнесом, або окремими видами оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, пілатес, шейпінг, йога, танцювальна аеробіка), у навчально-виховний процес школярів та студентів ВНЗ [3, 8]. Інші досліджували популярність використання таких занять у фітнес-клубах.

Так, О. Л. Луковська, С. В. Сологубова вивчали зміни морфологічного стану організму жінок першого зрілого віку під