

СІМ'Я ЯК ДЖЕРЕЛО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Семке Н. М.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
Україна, м. Харків, nina_semke@ukr.net*

Анотація. Дослідження спрямоване на аналіз можливостей сім'ї в реалізації таких засобів фізичного виховання дітей, як використання досвіду народної педагогіки, оздоровчих сил природи, розвиток рухових якостей дитини, формування культурно-гігієнічних навичок і вмінь, дотримання режиму дня.

Ключові слова: фізичне виховання, сім'я, здоров'я дитини, засоби фізичного виховання.

Вступ. Сім'я як соціальний феномен є тим фундаментом, де закладаються основи виховання та формується особистість майбутнього члена суспільства. Виховна функція сім'ї багатогранна і фізичне виховання можна розглядати як її складову. Сімейне фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я, оволодіння життєво важливими руховими навичками, на досягнення високої працездатності.

Мета дослідження. Розгляд основних засобів фізичного виховання дітей в сучасних сім'ях.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Французький філософ, письменник, педагог-просвітитель Ж.-Ж. Руссо вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей. Особлива роль сім'ї в фізичному вихованні обумовлюється тим фактом, що у перші шість — сім років життя це виховання є основою всебічного розвитку дитини. В питаннях фізичного виховання батьки здебільшого використовують досвід народної педагогіки. Перш за все, це піклування про здоров'я дитини та її нормальний фізичний розвиток. Адже фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко переносити погодні і життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Найдієвішими засобами фізичного виховання дітей є оздоровчі сили природи: вода, свіже повітря, сонячні промені. Вже в перші дні після народження дитини її купають. Слід зазначити, що купання немовляти носить за звичай обрядовий характер і виконується з метою наділити дитину здоров'ям, вродою, позитивними рисами характеру. Для цього доливають до купелі молока, відвару з ромашки або череди. Використання рослин під час купелі обумовлено їх профілактично-лікувальними властивостями: ромашка має заспокійливі та протизапальні властивості, а череда відома властивостями лікування шкірних недуг.

За будь-якої пори року ефективним засобом оздоровлення і фізичного виховання є прогулянки на свіжому повітрі. Прогулянки з немовлям батьки розпочинають

на другий тиждень від його народження з 5–10 хвилин поступово збільшуючи час перебування на свіжому повітрі. Такі прогулянки насичують організм киснем, що активізує обмінні процеси і поліпшує кровообіг. На свіжому повітрі очищаються і звожуються слизові оболонки верхніх дихальних шляхів. Організм дитини поступово звикає до перепаду температур, загартовується, а це благотворно впливає на його імунітет.

Велика користь сонячного світла була помічена дуже давно. Значні цілющі властивості сонця широко використовували ще давні слов'яни, в яких побутував звичай винесення хворих з хатин під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло зміцнює здоров'я, сприяє нормальному розвитку організму. В той же час, слід зазначити, що надлишкове сонячне опромінення має велику небезпеку для здоров'я людини і батьки повинні навчити своїх дітей всім правилам користування сонячним світлом та сонячною енергією.

У період раннього дитинства швидко розвиваються рухові можливості, координація, зростає м'язова сила. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається, про це говорить і народна мудрість: «Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається». Коли дитя швидко росте і міцніє, то батьки відзначають: «Росте, як на дріжджах». Щоб дитина швидко навчилася ходити, дорослі приставляють її до спеціальних візочків-ходунків. Важлива роль у фізичному вихованні належить рухливим іграм («гуси-лебеді», «піжмурки», «мисливці і качки», «естафета» і т. п.). Участь в таких іграх дає можливість дитині засвоїти різноманітні рухи: біг, стрибки, кидання чи перенесення предметів. Рухливі ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організовувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Для підготовки дітей до занять спортом, розвитку різноманітної самостійної рухової діяльності і активності, загартування батьки використовують такі спортивні справи як плавання, катання на лижах, ковзанах, велосипеді тощо. Особливий ефект від цих занять, якщо першими тренерами являються батьки. Безсумнівно, заняття спортом мають безліч переваг для фізичного й розумового розвитку дитини. Однак водночас не слід примушувати дитину займатися спортом занадто інтенсивно. Добре, якщо дитина займається тим його видом, що відповідає її віку та інтересам.

Фізичне виховання дитини в сім'ї тісно пов'язане з формування у неї культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організовувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом під час вживання їжі, підтримувати порядок у приміщенні повинні перерости у стійкі звички. Саме сім'я має забезпечити усвідомлення дітьми значущості фактора здоров'я та цінування його, створити умови для запобігання шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду і поведінки. Перешкодою виникнення потягу до шкідливих звичок є утворення внутрішнього культурного стрижня особистості, її моральних цінностей, потреби у трудовій діяльності, організації навчання та відпочинку, зайняття фізичною культурою та спортом.

З метою здійснення нормального фізичного розвитку дитини батьки повинні звертати увагу на необхідність додержання режиму дня, харчування та сну, рівномірного чергування роботи й відпочинку.

Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, бадьора, життєрадісна, повноцінніше опановує принципи шляхетної поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

Висновки. Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи: вода, свіже повітря, сонячні промені, рухливі ігри, заняття спортом, формування культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя.

МУЗИЧНА ПСИХОТЕРАПІЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сірик В. С., Мащенко О. М.

*«Харківський національний університет будівництва та архітектури»
Україна, м. Харків, oks.mash@icloud.com*

Анотація. Розглянуто особливості впровадження музичного супроводу під час проведення занять з дисципліни „Фізичне виховання”. Встановлено, що використання музики під час занять з фізичного виховання студентів активізує творчі здібності, підвищує емоційний настрій, збільшує працездатність та суттєво покращує фізичний стан студентів.

Ключові слова: музикотерапія, терапевтична значимість, музичне сприйняття студентів.

Вступ. Фізична культура особистості студентів характеризує якісну сторону її освіченості, фізичну підготовленість, яка знаходить відображення у різних видах і формах рухової активності. Тому пріоритетними завданнями фізичного виховання студентської молоді є спрямованість до фізкультурно-оздоровчих занять на покращення здоров'я, підвищення функціональної і рухової підготовленості та формування здорового стилю життя [1].

Актуальність даної проблеми не піддається осмисленню, так як вона безпосередньо пов'язана з емоційним станом студентів. Широке використання музики з метою впливу на стан людини представлено у багатьох наукових дослідженнях. Однак більшість з них стосується галузі медицини і психології. Доказано,