

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра фізичного виховання та спорту

Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, М. І. Дорош

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ
УДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї**

*Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Харків – 2020

Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2020. – 56 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання в закладі вищої освіти і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

У даному конспекті лекції фізичне виховання розглядається як соціальне явище в історичному плані і з позицій системного підходу. Розкрито загальні закономірності фізичного вдосконалення людини і методику їх реалізації з окремими віковими категоріями населення.

Конспект лекції розроблено для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей з метою формування у студентів сучасного уявлення про закономірності онтогенезу, особливості занять фізичною культурою і спортом за різною віковою періодизацією та роль батьків у фізичному вихованні дітей.

Іл. 4, табл. 4, бібліогр.: 13 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 3 квітня 2019 р., протокол № 8.

Рецензент

старш. викл. О. Р. Лучко

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Вихідні поняття теорії фізичного виховання.....	5
1.1 Фізична культура – складова загальної культури.....	5
1.2 Фізичне виховання – напрям впровадження фізичної культури.....	8
1.3 Спорт – одна зі складових фізичної культури.....	12
2 Витоки і традиції народного фізичного виховання.....	14
3 Загальні закономірності онтогенезу та його вікова періодизація.....	20
4 Фізичне виховання, фізичне удосконалення, здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.....	23
4.1 Фізичне виховання дітей раннього та дошкільного віку.	25
4.2 Фізичне виховання дітей шкільного віку.....	29
4.3 Фізичне виховання студентської молоді.....	32
4.4 Фізичне виховання в основний період трудової діяльності.....	33
4.5 Загальні поняття про медичну валеологію, культуру здоров'я і здоровий спосіб життя.....	35
5 Значення фізичного виховання в сім'ї.....	38
5.1 Здоровий спосіб життя у фізичному вихованні в сім'ї...	38
5.2 Як організувати заняття фізичною культурою і спортом для всіх членів сім'ї.....	42
5.3 Засоби і форми фізичного виховання в сім'ї.....	44
5.4 Як обрати фізичні вправи для дітей і безпека занять фізкультурою і спортом.....	51
Список літератури.....	55

ВСТУП

Бережливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі і зовсім свідомо ним нехтують.

Додержання здорового способу життя є важливим для кожної людини, а в першу чергу для дітей, студентської молоді, оскільки саме вони – майбутнє країни. Фізична культура існує невід'ємно від здорового способу життя.

Фізична культура є частиною культури суспільства. Вона надбала статусу основного фактора формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок людини, а сфера фізичної культури в цьому статусі – як система суспільного життя, пов'язана з розвитком фізичних можливостей людського організму для досягнення фізичної досконалості.

У більшості людей немає звички до інтенсивної праці, а разом з цим і здорового образу життя, фізкультурної діяльності. Люди пасивні і в основному розраховують на допомогу медицини, можливості якої відносні. Ними немедичні засоби збереження і зміцнення здоров'я зовсім ігноруються. Але відмова від сидячого образу життя, нераціонального харчування, непомірного вживання алкогольних напоїв і паління може врятувати від смерті людей.

Більшість дітей і молоді не прагнуть досягти високого рівня фізичного розвитку як необхідної умови підвищення працездатності та соціальної діяльності. У повсякденному усвідомленні склалася своєрідне уявлення про тривалість життя – люди погоджуються з тим, що «відміряно долею». У населення дуже малий рівень грамотності з питань здорового способу життя і фізичної культури. Більшість населення погано проінформована про реальний стан свого здоров'я і фізичної підготовленості, про фактори, які визначають фізичний стан людини, засоби впливу на неї, методи використання цих засобів та ін.

Володіючи та ефективно використовуючи різні фізичні вправи, людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, фізично удосконалюється. Фізичне удосконалення відображує такий ступінь фізичних можливостей особистості, що дозволяє їй

найбільш повно реалізувати свої сили, успішно брати участь у необхідних суспільству та бажаних для неї видах соціально-трудової діяльності, покращити її адаптивні можливості.

Заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової і фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини в будь-якому віці. Здорова людина звичайно життєрадісна, оптимістично налаштована, її інтереси широкі і різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі. Таким чином, здоров'я необхідне для життя. І є правильний спосіб бути в ньому здоровим – уміти здоров'я зберігати і створювати. Один з шляхів до цього – систематичні заняття фізичною культурою і спортом.

1 ВИХІДНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Теорія фізичного виховання як наука оперує певними поняттями, які узагальнено відображують суть явищ, що вивчаються нею, суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності; утворюють систему наукових знань. З розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з широким змістом.

Концентрованим (лаконічним), логічно оформленим вираженням змісту понять є визначення, що формуються в науці на порівняно високому ступені. Визначення передає найсуттєвіші ознаки, сторони, риси, призначення явища або предмета, його зв'язки з іншими явищами, закони розвитку.

Розглянемо такі поняття, як фізична культура, фізичне виховання, фізичне удосконалення та ін.

1.1 Фізична культура – складова загальної культури

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризують досягнутий рівень розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Фізична культура – це складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. По-перше, вона засвоює культуру. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання). Третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей.

Отже, фізична культура – це вид матеріальної культури, що характеризує ступінь досягнення фізичного удосконалення як людиною окремо, так і суспільством у цілому. Фізична культура є різновидом матеріальної культури, оскільки її об'єктом є тіло людини. Складніше зрозуміти суть фізичної культури, а саме досягнення фізичної досконалості. Частіше під фізичною досконалістю розуміють просто гарно розвинене тіло. Але під цим поняттям слід розглядати не тільки міцне тіло, але й те, що головним у фізичній культурі є знання, уміння і навички з формування даного тіла. Можна сказати спрощено, що фізична культура дорівнює фізичній досконалості.

Розглянемо, яке ж соціальне визначення фізичної культури, а саме її суспільні функції.

Матеріально-перетворювальна функція складається з таких різновидів: оптимізація фізичного розвитку людини; професійно-прикладна, що сприяє підвищенню професійної працездатності людини; реабілітаційна, завдяки якій здійснюється відновлення

фізичного потенціалу людини після стомлення, травм, захворювань та ін.

Соціально-політична функція виявляється в більш конкретних функціях: військово-прикладній, що сприяє підвищенню базової готовності військових; соціально-профілактичній або функції відвернення людей від антисоціальних видів діяльності (пияцтво, паління, вживання наркотичних речовин та ін.), організації здорового дозвілля та здорового способу життя; соціалізації, а саме залучення у процесі фізкультурних занять до досягнень суспільно-історичного досвіду людства, індивідуалізації, що сприяють розкриттю індивідуальності кожної людини.

Духовна функція – заняття фізичними та іншими оздоровчими вправами неможливі без формування комплексу духовних якостей людини, які спрямовують і регулюють процес досягнення фізичної досконалості. До духовних цінностей належать: *потребо-мотиваційна функція* (стимул), за допомогою якої прищеплюється любов до фізичної культури; *ціннісно-нормативна*, що сприяє засвоєнню різних цінностей фізичної культури – від здоров'я до приємного спілкування у процесі занять; *естетична функція*, яка формує ідеали гарного тіла, пластичних рухів та ін.; *моральна*, яка удосконалює тих, хто займається, у процесі їх взаємодії моральний бік.

Перелічені вище суспільні функції фізичної культури визначають її структуру як соціальної сфери. Соціальна структура фізичної культури має такі складові:

- фізкультурна діяльність як цілеспрямована активність людини до досягнення фізичної досконалості, що є стрижнем фізичної культури, оскільки вона втілює найбільш характерну ознаку культури – її творчий характер;

- особистісна підсистема, що утворює ту частину фізичної культури, яка безпосередньо пов'язана з активністю конкурентної людини (фізкультурні потреби, знання, уміння та ін.);

- суспільна підсистема – дана частина фізичної культури стосується створення суспільством необхідних умов для фізичного удосконалення людини.

Основні різновиди фізичної культури відображені на рисунку 1.

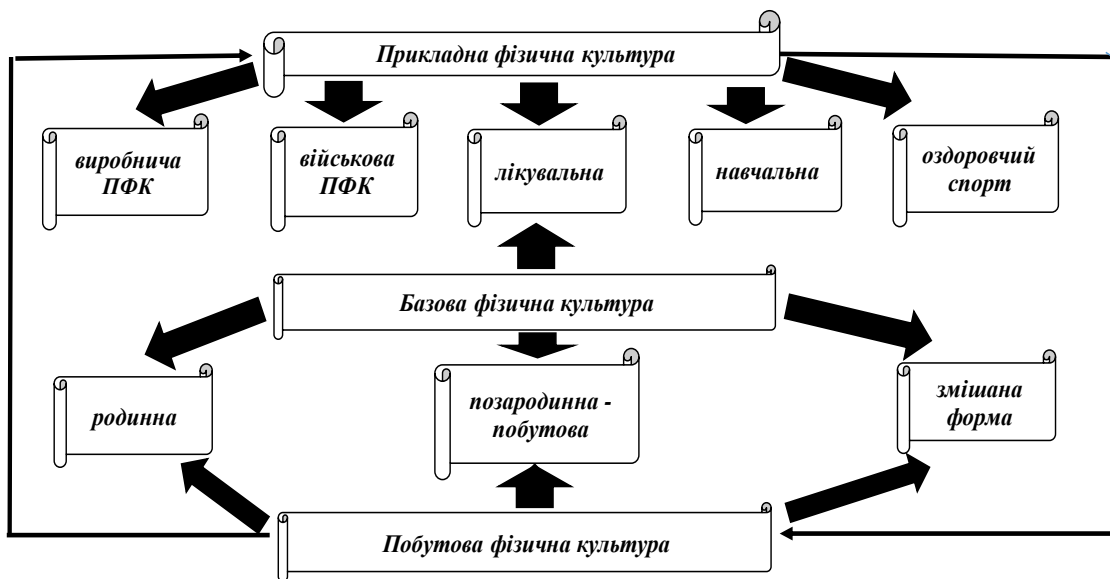


Рисунок 1 – Групування основних різновидів фізичної культури

Базова фізична культура як стрижень фізичної культури спрямована на формування основ фундаменту фізичної досконалості. *Прикладна фізична культура* спрямована на формування тієї частини фізичної досконалості людини, яка забезпечує їй успішне виконання людської діяльності (виробничої, військової, лікувальної, оздоровчо-спортивної, навчальної). До прикладної фізичної культури належать виробнича, військово-прикладна, лікувальна, навчальна фізична культура та оздоровчий спорт. *Побутова фізична культура* характеризує рівень розвитку особистих потреб людини у фізичному вдосконаленні в побутових умовах. До побутової фізичної культури належать родинна, позародинна – побутова та змішана форма побутової фізичної культури. Всі форми фізичної культури щільно пов'язані та переплетені між собою.

1.2 Фізичне виховання – напрям впровадження фізичної культури

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликаною забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і закладах вищої освіти відповідно до навчальних програм. Фізичне виховання військовослужбовців є складовою загальної системи навчання і виховання особового складу Збройних сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, що характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу або здійснюється в умовах самовиховання.

Взаємозв'язок фізичної культури і загальної культури показаний на рисунку 2.

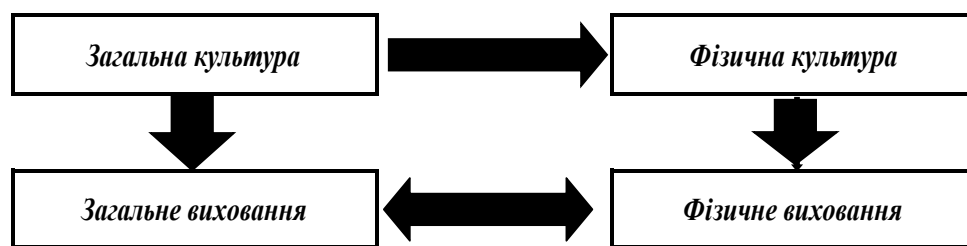


Рисунок 2 – Взаємозв'язок фізичної культури та фізичного виховання

Виникнення та розвиток фізичного виховання як суспільного явища визначалися буттям і свідомістю народу та були цілеспрямованими, сягає раннього періоду історії людства. Виникнення фізичного виховання обумовлено взаємодією об'єктивних (характер, рівень виробництва та потреби суспільства) і суб'єктивних (свідомість людини) факторів. Тисячоліттями людина «змагалася» з тваринами в силі, витривалості, швидкості, спритності. Успіху в цьому «змаганні» можна було досягнути тільки за умови гарної фізичної підготовленості всього мисливського колективу. Метання списів, використання знаряддя праці було специфічною людською діяльністю, яка вимагала тривалого навчання для формування якісно нових рухових навичок.

Тільки потреби виробництва у фізично підготовлених людях не мали змоги призвести до виникнення фізичного виховання. Необхідно було, щоб ці потреби привели людину до усвідомлення впливу попередньої фізичної підготовки на ефективність володіння знаряддям праці, на процес праці. Як тільки трудові дії почали використовувати поза реальними трудовими процесами, вони перетворилися у фізичні вправи і тим самим відокремилися від цих процесів. Дії, на основі яких виникли фізичні вправи, стали безпосередньо впливати не на предмет праці, а на людину. За допомогою фізичних вправ люди стали готувати себе до реальних дій у трудовій практиці.

Фізичні вправи опосередковано впливали на виробництво матеріальних благ за рахунок покращення рівня здоров'я і фізичної підготовленості людини. Перетворення трудових дій у фізичні вправи незмірно поширило сферу їх впливу на людину, у першу чергу для всебічної фізичної досконалості.

Таким чином, об'єктивною причиною виникнення фізичного виховання з'явилася потреба в передачі накопиченого досвіду у виготовленні і використанні знаряддя праці. У зв'язку з тим, що жодна з форм людської діяльності біологічно не успадковується, вона може стати надбанням людини тільки шляхом вправи, засвоєної багатократним повторенням. Але ефективність процесу засвоєння трудових дій залежала від рівня духовного розвитку людини. Необхідно було зрозуміти, що передача та використання досвіду, які вже були, засновані на механізмах соціальних відношень. Усвідомлення значення спілкування для збереження знань і навичок, що були набуті людьми, і їх вдосконалення призвело до виникнення цілеспрямованого процесу навчання і виховання, у тому числі і фізичного виховання.

Спочатку набуття знань відбувалося через наслідування. Діти наслідували від батьків і старших родичів трудові дії. Але це ще не було тим процесом спілкування людей, яким характеризується виховання. Виховання з'явилося лише тоді, коли люди почали свідомо впливати на членів роду з метою формування їхньої поведінки відповідно до потреби людини, суспільства. У подальшому більш високий рівень суспільного буття, свідомості і збільшення частини вільного часу призвели до поділу фізичного виховання на утилітарне та ігрове.

Зміна економічного і політичного устрою життя суспільства призвело до зміни існуючої системи фізичного виховання і появи принципово системи. Змінювалися мета, завдання системи фізичного виховання, засоби, принципи, методи і форми організації занять фізичними вправами, але як суспільне явище, що одного разу виникло в житті людини, фізичне виховання стало вічною категорією. З розвитком фізичного виховання збільшилося різноманіття фізичних вправ.

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні розрізняють два пов'язані між собою боки, а саме фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта, на думку науковця, творця наукової системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафта (1837-1909 рр.), полягає в тому, щоб навчитися ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до різних перешкод, щоб долати їх спритно і наполегливо. Іншими словами, привчитись з найменшим зусиллям і в найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Задовго до П. Ф. Лесгафта швейцарський педагог-новатор Йоган Генріх Песталоцці (1746-1827 рр.), розробляючи теорію елементарної освіти, дійшов висновку, що в людській природі закладені розумові, фізичні, моральні сили, і відповідно поділяв елементарну освіту на інтелектуальну, моральну і фізичну. Метою фізичної елементарної освіти є правильний гармонійний розвиток фізичних задатків людини, що надає їй спокою та фізичної самостійності, прищеплює їй хороші фізичні навички. При цьому Песталоцці постійно підкреслював, що всі три складові необхідно здійснювати в щільному зв'язку і взаємодії.

Правильна фізична освіта має підготувати кожну людину так, щоб вона не боялася жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона має сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляються для неї найкориснішими.

Отже, *фізична освіта* являє собою засвоєння людиною у процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь і навичок і знань, що пов'язані з ними.

Цей бік фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей для життєдіяльності. Іншими словами, боком фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належать до фізичних якостей людини.

За допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що призводить до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Слід зауважити, що оскільки фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються за спадковістю, можливості фізичного виховання не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями. Тому кожний може досягти лише обумовленого результату. Звідси мета фізичного виховання – щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст і обсяг фізичної культури.

Отже, викладене вище дозволяє визначити фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне, духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх використання протягом усього життя.

1.3 Спорт – одна зі складових фізичної культури

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Він має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інше значення. Але спорт не зводиться лише до фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства.

Як суспільному явищу, йому притаманні різні соціальні функції.

Визначальною функцією є *змагальна функція*. Безпосередня мета змагальної діяльності у спорті – досягнення найвищого

результату, що виражається в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, які прийняті умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявити резервні можливості людини.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, а з іншого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь і навичок.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці за рахунок згуртування виробничих колективів, встановленню сприятливого психологічного мікроклімату, впровадженню норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі уболівальників, а з іншого – створює умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

Престижна функція заключається в тому, що успіхи розвитку спорту виявляються у престижі держави.

За національною спортивною класифікацією всі види спорту поділяються на олімпійські, неолімпійські, нетрадиційні, види спорту для осіб з вадами слуху, мови і опорно-рухового апарату, олімпійські види спорту для спортсменів-інвалідів з порушенням зору, військово-технічні та військово-прикладні види спорту, професійно-прикладні види спорту.

Тип спорту визначається характером змагань, змістом підготовки спортсменів та ін. У світі склалися такі типи спорту:

- *спорт вищих досягнень* – базується на змаганнях з настановою перемогти або посісти призове місце, отримати спортивний розряд та ін. Ведучі функції – змагальна, видовищна, престижна та виховна;

- *масовий спорт* – змагання є стимулом для підвищення рухової активності людини. Важливий сам факт участі у змагальній боротьбі. Спортивний результат має значення насамперед для самого учасника як показник рівня його фізичної підготовленості. Ведучі функції – виховна, оздоровча, рекреаційна та виробнича. Характерна риса – доступність широким масам населення;

- *дитячо-юнацький спорт* – змагання є засобом визначення ефективності підготовки спортивних резервів і фізичної досконалості підростаючого покоління. Ведучі функції – змагальна, пізнавальна, оздоровча, рекреаційна, виховна. Дитячо-юнацький спорт пов'язаний зі спортом вищих досягнень, тому що він забезпечує його спортивними резервами, і масовим спортом, тому що він є ефективним засобом вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

2 ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ НАРОДНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична культура в Україні своїм корінням сягає в далекі часи. Свій етногенез український народ веде від слов'ян – людей великого росту і досконалого фізичного розвитку.

Первісна епоха – найбільший період в історії людства – від виникнення людини до появи державності.

Розвиток людини на території України відбувався в основному за тими самими напрямками, що і в інших регіонах. Протягом первісної епохи (палеоліт, мезоліт та ін.) відбувалися різні процеси: біологічна еволюція людини, формування мислення та мовлення, релігійних уявлень, ведення господарства. Проте серед цих важливих процесів, які заклали фундамент історії людства, своє місце займає формування фізичної культури як особливої сфери людського суспільства.

Як засвідчують дослідники виховання, в первісному суспільстві воно було переважно фізичним. Природне вимирання великих, повільних у рухах тварин, на яких звикли полювати люди (VII ст. до н. е.), призвело до кризи в полюванні, своєрідної революції у фізичному вихованні, суттєвих змін у системі виховання.

Коли було винайдено лук і стріли, це якісно змінило способи ведення полювання, а отже, і підготовку до нього. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало нових навичок, координації рухів, відповідного розвитку сили, витривалості, спритності. Ефективне володіння списом, сокирою та іншим знаряддям в екстремальних умовах полювання вимагало цілеспрямованої підготовки людей до такої специфічної діяльності. І в ній же проглядалися перші риси фізичного виховання як складової культури народу. У лісах, горах, степах водилися хижаки і успішність боротьби з ними залежала від адекватних спільних дій людей і фізичної підготовки. Важливою для фізичного виховання стала поява засобів пересування (волокуші, лижі та ін.).

У часи Великої грецької колонізації узбережжя Причорномор'я, що почалася у VIII ст. до н. е., поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Еллінські поліси, починаючи з VII ст. до н. е. виникають на території сучасної України. Найбільшими з них були Ольвія, Херсонес, Тіра, а також міста Боспорського царства. Навколишнє середовище та умови, у яких існували ці міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання, атлетика. Слід зазначити, що фізичне виховання займало головне місце в освіті громадян причорноморських міст. Особливо важливим було військово-фізичне виховання. Фізичне виховання здійснювалося у спеціальних закладах – гімнасіях. Велике значення приділялося вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. Ці традиції збереглися на півночі України ще в перші роки нашої ери. За фізичну підготовку молоді у Причорномор'ї відповідали спеціально обрані особи. Ці посади були особливо престижними, на них обиралися найдосвідченіші громадяни.

Упродовж тисячоліття в північному Причорномор'ї проводилися атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла в Ольвії.

Протягом тисячоліть до Київської Русі найбільш розвиненим та історично активним був район середнього Подніпров'я. Значний внесок у становлення основ його фізичної культури зробили Зарубинецька та Черняхівська культури, що існували на території України. На проукраїнських землях Причорномор'я в античний період було сформовано систему фізичного виховання. На переході від неоліту до бронзового віку (2000-1500 рр. до н. е.) відокремилася праслов'янська група, і відтоді розпочався період осілих поселень слов'ян. Почала формуватися і розвиватися своєрідна фізична культура слов'ян, котрі вже у V-VI ст. н. е. жили на території від середньої Вісли до верхнього Дінця (Галичина, Волинь, Полісся, Київщина, Чернігівщина та ін.) і виступали окремою групою народу – слов'янами.

У часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості. У Київській Русі побутувала вікова диференціація молоді, що була покладена в основу народної фізичної культури:

- у три роки хлопця саджали на коня, і цей обряд мав назву «постриги»;
- у сім років хлопчик починав навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзді верхи;
- у дванадцять років хлопчик вважався напівдорослим юнаком, і до його навчання залучали «військові хитрощі»;
- у сімнадцятирічному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

Таким чином до військового життя (хоча постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Найважливішим умінням воїнів було володіння різними видами зброї. Як засвідчує І. Крип'якевич (історик, 1886-1967 рр.), «...молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, веслувати, боротися рукопаш ... це було тоді і спортом і підготовкою до війни».

На початку IX ст. н. е. в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що до XI ст. була головною військовою силою. Військово-фізична підготовка у

княжій дружині була спеціалізованою. Важливими в підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування. Значне місце відводилося фізичним вправам з застосуванням засобів пересування, а також ходьба, біг, плавання і змагальні фізичні вправи (боротьба, протиборства та ін.). У Київській Русі була сформована своєрідна система військово-фізичної підготовки населення і здійснювалася в таких формах:

- фізичне виховання в родині;
- військово-фізичне виховання в побуті;
- військово-фізичне виховання у княжому війську;
- військово-фізичне виховання в культових і навчальних закладах.

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були народні рухливі ігри, народні танці, національні види боротьби, фізичні вправи змагального характеру та ін. У Київській Русі поширеною була гра у копаний м'яч – один з праобразів сучасного футболу.

Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські відомості свідчать про обізнаність наших предків в Олімпійських іграх.

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських і литовських загарбників виникло вільне озброєне населення – козацтво. З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну озброєну боротьбу з загарбниками. Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної підготовленості і вершин військового мистецтва неможливо. Для ефективного поповнення воїнства необхідний був процес військово-фізичного виховання всього народу. Слід спочатку зупинитися на особливостях фізичної культури всіх верств українського населення.

У часи козацтва побут українців був насичений різними руховими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятка верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухових ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки тощо сприяло розвитку необхідних рухових якостей і формування на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у ньому

відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків. Специфічною була роль батька – він займався загартуванням своїх дітей, формував честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів.

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відігравав національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака (захисника рідної землі).

У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних удосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці та ін.

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. У козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб підтримувати свій фізичний стан, порядок і «вможувати військові виступи». Дуже поважалася фізична досконалість козака. У Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складала віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запорожців, як системно завершена педагогічна структура, складалася з таких компонентів:

- *початкового відбору*, де переважав рівень розвитку фізичних і моральних якостей;
- *традиційно народного способу життя* з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи;
- *національних за своїм змістом* специфічних засобів і методів військово-фізичної підготовки (двобій, навкулачки та ін.).

У системі фізичного удосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що поєднувалися з музикою. Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва «гопак».

Як і в попередні епохи, хтось у суспільстві намагався науково обґрунтувати доцільність фізичного виховання. У часи козацтва це зробив відомий вчений педагог першої половини XVII ст. в Україні Єпіфаній Славинецький. У своїй книзі «Гражданство обычаев

детских» назвав фізичні вправи, що рекомендовані дітям, а саме ігри з м'ячем, біг, стрибки та ін. Також він відмічав, що під час гри діти повинні бути стриманими, уважно ставитися до слабких. Є. Славинецький розглядав фізичні вправи та ігри як засоби виховання і зміцнення здоров'я.

У період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, а саме в календарній і родинній обрядовості. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різні фізичні вправи, танці, одноборства, рухливі ігри та ін.

У ХІХ ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій «Сокіл», «Січ», «Пласт» та ін. «Пласт» – скаутська організація України, метою якої було сприяння як всебічному патріотичному вихованню, так і самовихованню української молоді на підставі християнської моралі – виховувати українську молодь і свідомих, відповідальних громадян. «Січ» – спортивно-пожежно-фізкультурна організація, яка була поширена у 1900 – 1930 рр. у Галичині, а також на Буковині, Закарпатті.

Після другої світової війни було розгорнуто масовий фізкультурний рух, підвищено рівень спортивної майстерності. Українські спортсмени здобували чималі успіхи в міжнародних змаганнях (Л. Латиніна – спортивна гімнастика, Я. Куценко – важка атлетика, Б. Гуревич – боротьба, А. Бондарчук – легка атлетика та ін.).

У кінці 50-х рр. ХХ ст. в Україні продовжується вдосконалення організаційних форм фізкультурного руху – були створені добровільні спортивні товариства – «Авангард», «Торпедо», «Шахтар», «Червона зірка», «Буревісник» (об'єднав у собі галузеві спортивні товариства). У той же час суттєво покращилася робота з організації шкільних і позашкільних занять з фізичного виховання. Також активізувалася рекреаційна робота зі школярами в оздоровчих таборах, під час канікул. У другій половині ХХ ст. в Україні виникає міцний студентський спортивний рух, який додав багато нового у спортивне життя країни.

У 60-70-х рр. ХХ ст. зміцнювалася і розширювалася матеріальна база фізкультурного руху, продовжувалося

будівництво великих спортивних споруд, розгорнулася науково-дослідна робота в галузі фізичного виховання і спорту.

За період з 1965 по 1989 рр. кількість колективів фізкультури в Україні збільшилася, з'явилися спеціальні навчальні заклади – училища олімпійського резерву та ін.

З отриманням незалежності (1991 р.) почався новий етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Складна економічна ситуація призвела до кризових явищ у національній системі фізкультурного руху. Значне зниження рівня життя населення країни призвело до знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту. Як наслідок, зменшилася кількість охочих займатися спортом, скоротилася кількість спортивних заходів. У країні спостерігався занепад розвитку спорту високих досягнень, що миттєво позначилося на рівні результатів на внутрішній і міжнародній арені. Згортання спортивної роботи негативно вплинуло на здоров'я трудового населення, дітей і підлітків. Майже кожен десятий злочин у країні було скоєно підлітками, збільшилась кількість неповнолітніх, які вживали наркотики. При цьому найбільше постраждали незахищені верстви населення, для яких спорт був єдиним засобом соціальної адаптації, життєвого самовизначення та самореалізації.

Задля покращення ситуації у сфері фізичної культури і спорту державою було вжито низку заходів. Запроваджені зміни призвели до деяких позитивних результатів, але ситуація в багатьох напрямках фізкультурно-спортивної діяльності є незадовільною.

Фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно і залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

3 ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ОНТОГЕНЕЗУ ТА ЙОГО ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ

Вікова морфологія вивчає зміну соматичної цілісності людини, що обумовлена віком, а також функціональну обумовленість будови людини на різних етапах індивідуального розвитку (онтогенезу).

Вікова морфологія щільно пов'язана з віковою фізіологією, що вивчає вікову перебудову функцій організму та систем і органів, що складають його, а також механізми регуляції фізіологічних процесів і забезпечує науковими даними медицину, педагогіку і методику фізичного виховання.

Необхідність знань як послідовності етапів життя людини (періодизація за календарним віком), так і тих показників вікового розвитку, що є індикатором дозрівання, набуває особливого значення в дитячому та підлітковому віці.

Якщо наприкінці ХХ ст. робився акцент на медичні засоби оздоровлення осіб зрілого, похилого і старечого віку, то сьогодні наука та практика багатьох країн світу орієнтована на профілактику захворювань не медичними засобами, а саме оздоровчими формами рухової активності та лікувальною фізичною культурою. У зв'язку з цим збереження та покращення здоров'я людей вікових категорій, які були зазначені вище, є актуальною проблемою.

Онтогенез або життєвий цикл – одне з ключових біологічних понять.

Онтогенез (від грец. «ontos» – істота і «genesis» – виникнення) – це життя до народження та після нього, це безперервний процес індивідуального росту і розвитку організму, його вікових змін.

Індивідуальний розвиток кожної людини підпорядкований визначеним закономірностям:

- *безповоротність* – людина не може повернутися до тих особливостей будови, які з'явилися в неї на попередніх стадіях онтогенезу;

- *поступовість* – людина проходить у процесі онтогенезу ряд етапів, послідовність яких суворо визначена. При нормальному розвитку пропускання етапів неможливе. Наприклад, перш ніж сформуються постійні зуби, мають з'явитися та випасти молочні та ін.;

- *циклічність* – у людини існують періоди активізації та загальмування росту. Ріст інтенсивний до народження, у першій місяць після нього, у 6 – 7 років і в 11 – 14 років. Збільшення довжини тіла здійснюється влітку, а ваги – восени;

- *різночасність* – різні системи організму дозрівають у різні періоди. На початку онтогенезу дозрівають найбільш важливі і необхідні системи;

- *спадковість* – в організмі людини існують генетичні регуляторні механізми, що стримують процеси росту, розвитку і старіння у визначених рамках, тим самим нейтралізуючи достатньою мірою вплив середовища;

- *індивідуальність* – кожна людина унікальна за особливостями анатомічної будови та параметрами онтогенезу. Це обумовлюється взаємодією унікальної генетичної програми зі специфічним місцем існування.

Вікова періодизація онтогенезу – це визначення періодів життя людини за анатомо-фізіологічними та соціально-психічними ознаками. **Вікові періоди** – це терміни, необхідні для завершення визначеного етапу онтогенезу.

Найдавніші періодизації розвитку людини належать античним вченим. Філософ Піфагор (VI ст. до н. е.) виділяв чотири періоди людського життя: весну (до 20 років), літо (20-40 років), осінь (40-60 років), зиму (60-80 років), що відповідають становленню, молодості, розквіту та згасанню. Лікар Гіппократ поділив індивідуальне життя на десять семирічних циклів. На початку XX ст. вчений М. П. Гундобін запропонував схему періодів, засновану на анатомо-фізіологічних даних. Німецький вчений С. Шварц в основу своєї періодизації циклів поклав інтенсивність росту тіла та дозрівання статевих залоз.

Організм, який росте, завжди розвивається індивідуально. Певне значення в цьому процесі мають критичні періоди індивідуального розвитку. Особливістю цих періодів є висока чутливість організму до різних зовнішніх подразників, з якими він мало або зовсім не взаємодіяв у попередньому віковому періоді.

У межах трьох вікових етапів онтогенезу (еволюційний етап, стабільний період, інволюційний етап) виділяють періоди. У наш час використовується схема вікової періодизації, яка прийнята в 1965 р. Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). У ній визначені 12 періодів онтогенезу. Кожний віковий період характеризується своїми специфічними особливостями. Час від одного вікового періоду до наступного позначають як переломний або критичний період індивідуального розвитку (таблиця 1).

Таблиця 1 – Вікова періодизація

Період	Межі
1 Новородженість	1 – 10 днів
2 Немовля	10 днів – 1 рік
3 Раннє дитинство	1 – 3 роки
4 Перше дитинство	4 – 7 років
5 Друге дитинство	8 – 12 років (хлопці) 8 – 11 років (дівчата)
6 Підлітковий вік	13 – 16 років (хлопці) 12 – 15 років (дівчата)
7 Юнацький вік	17 – 21 років (юнаки) 16 – 20 років (дівчата)
8 Зрілий вік (1-ий період)	22 – 35 років (чоловіки) 21 – 35 років (жінки)
9 Зрілий вік (2-ий період)	36 – 60 років (чоловіки) 36 – 55 років (жінки)
10 Похилий вік	61 – 74 років (чоловіки) 56 – 74 років (жінки)
11 Старечий вік	75 – 90 років
12 Довгожителі	90 років і старше

Згідно з цією схемою періодизації прийнято виділяти діапазони, які спираються на стаціонарні вікові нормативи, що враховують як морфофункціональні показники розвитку, так й (особливо у дорослих) деякі соціальні запити суспільства.

4 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

Стратегія досягнення оптимального рівня здоров'я людини тільки через лікування хвороб не може вирішити всіх проблем і є безперспективною і безвихідною. Стає все більш очевидним, що перевагу слід надавати іншому напрямку, а саме охороні здоров'я практично здорової людини. Проте збереження і зміцнення здоров'я неможливе без чіткого уявлення про його сутність.

За визначенням ВООЗ, «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного (психічного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, який обумовлений нормальним функціонуванням всіх органів і систем. *Психічне здоров'я* залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. *Моральне здоров'я* визначається моральними принципами, що є основою соціального життя людини. Фізично і психічно здорова людина іноді може бути моральним виродком. Морально здоровій людині притаманні ряд загальнолюдських якостей, що і роблять її гідним громадянином.

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але й усього суспільства.

Рух – основний прояв життя і у той же час засіб гармонійного розвитку особистості. Володіючи та активно використовуючи фізичні вправи, людина покращує своє здоров'я, фізичний стан і підготовленість, фізично удосконалюється.

Під формами занять фізичними вправами розуміють способи організації процесу, кожний з яких характеризується визначеним типом взаємозв'язку викладача (тренера) і того, хто займається, а також відповідними умовами занять. За особливостями організації тих, хто займається, заняття фізичними вправами поділяються на дві групи: навчальні форми занять і позанавчальні. *Навчальні форми занять* – це заняття, які проводяться викладачами в освітніх закладах і тренувальні заняття, що проводяться тренерами з метою удосконалення того, хто займається, в обраному виді спорту. *Позанавчальні заняття* – це заняття, що проводяться як спеціалістами, так і тим, хто займається (самостійно); з метою активного відпочинку, зміцнення і відновлення здоров'я, збереження та підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін.

Фізичне виховання є одним з соціальних явищ, яке ще з прадавніх часів помічене людьми і постійно ними вивчалось і вивчається з метою пізнання закономірностей фізичного вдосконалення людини для тих чи інших потреб, які диктує життя,

а також закономірності оздоровлення, підтримання її життєдіяльності якомога довше.

4.1 Фізичне виховання дітей раннього та дошкільного віку

Саме в ранньому та дошкільному віці відбувається найбільш інтенсивний ріст і розвиток важливих систем організму та їхніх функцій, закладається база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей. Цей вік найбільш сприятливий для загартування організму, оволодіння елементарними життєво необхідними руховими уміннями, гігієнічними навичками та ін.

Основою всебічного розвитку дитини в перші роки життя є фізичне виховання. Організовані фізкультурні заняття (у дитсадках, сім'ї), а також вільна рухова активність, коли дитина під час прогулянок грає, стрибає, бігає та інше, покращують діяльність серцево-судинної, дихальної і нервової систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин. Вони підвищують стійкість організму дитини до захворювань, мобілізують захисні сили організму. Через рухову діяльність дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Чим більшою кількістю різних рухів оволодіє дитина, тим більш широкі можливості для розвитку сприйняття та інших психічних процесів, тим повноцінніше здійснюється її розвиток. Тому якщо даний період буде упущений у плані грамотного фізичного виховання, то в подальшому усунути помилки буде дуже важко.

Найбільш загальними завданнями фізичного виховання для дітей раннього і дошкільного віку є:

- *оздоровчі* – підвищення опірності організму впливам зовнішнього середовища шляхом загартування; зміцнення опорно-рухового апарату та формування правильної постави; сприяння підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів; виховання фізичних здібностей (координаційних, швидкісних, витривалості);

- *освітні задачі* – формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою;

- *виховні* – виховання морально-вольових якостей (чесність, сміливість, наполегливість та ін.); сприяння розумовому, моральному, естетичному і трудовому вихованню.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання, хоча і є відносно самостійними, але вони щільно взаємопов'язані і тому вирішуватися мають у єдності, комплексі. Тільки в цьому випадку дитина набуде необхідної бази для подальшого всебічного не тільки фізичного, але й духовного розвитку.

Відображуючи шаблі біологічного розвитку, вікова періодизація дітей полегшує побудову системи фізичного виховання в періоді раннього і дошкільного віку, допомагає правильній побудові фізкультурних занять. Перші роки життя дитини характеризуються швидкими темпами росту і розвитку організму. Інтенсивно збільшуються морфологічні показники (ріст, вага, об'єм грудної клітки).

З народження до трирічного віку значно зростає збудженість і лабільність нервово-м'язового апарату, але сила м'язів ще невелика. Всі суглоби дитини внаслідок слабкого розвитку зв'язкового апарату і м'язів відрізняються великою рухливістю. Під час організації фізичного виховання дітей раннього віку слід пам'ятати про фізіологічну слабкість їхньої кісткової системи і м'язово-зв'язкового апарату і суворо дозувати фізичні навантаження.

У цьому віці нервові процеси недостатньо сильні і рухомі, але умовно-рефлекторні зв'язки відрізняються великою стійкістю і дуже важко піддаються переробленню. У процесі фізичного виховання необхідно навчати дітей правильному виконанню вправ, тому що надбана навичка міцно та надовго закріплюється. Вивчені з помилками прості рухи зроблять неможливим у майбутньому правильне формування більш складних рухових навичок, а це буде ускладнювати повне розкриття рухової обдарованості дитини. У ранньому і дошкільному віці в корі головного мозку процеси *іrrадіації* (процес розповсюдження збудження або гальмування) мають перевагу над процесами концентрації, тому рухи дітей відрізняються неточністю, некоординованістю. Увага в цьому віці ще нестійка, і діти не можуть довго концентруватися на чомусь одному і швидко втомлюються.

Нервова регуляція діяльності серця в дітей ще недосконала. Під час фізичного навантаження серцевий м'яз швидко

стомлюється, тому вправи треба урізноманітнювати. Ранній і дошкільний вік характеризується значними змінами не тільки у фізичному, але й моторному розвитку (таблиця 2).

Таблиця 2 – Особливості розвитку рухів у дітей раннього та дошкільного віку

Вік	Рухові можливості дитини
3 місяці	Лежачи на животі, піднімає та спирається на передпліччя та лікті. Перевертається зі спини на бік; змінює положення свого тіла, але рухи імпульсивні, неусвідомлені
6 місяців	Самостійно сідає. Вільно перевертається з животу на спину. Намагається повзати. Грає іграшками, розмахує руками
1 рік	Самостійно ходить. Присідає та випрямляється; нахилившись може підняти предмет
2 роки	Повзає, перелазить через предмети, грає з м'ячем (кидає, качає)
3 – 4 роки	Бігає, стрибає на двох ногах, лазить по гімнастичній стінці, ловить і кидає м'яч, їздить на велосипеді, пересувається на лижах. Дитина здатна послідовно виконувати декілька рухових дій поспіль
5 років	Оволодіває цілісними руховими діями. Рухи становляться точнішими та енергійнішими, з'являється здатність утримувати вихідне положення, зберігати напрямок, амплітуду і темп рухів, формується уміння брати участь в іграх з вивертанням і ловом предмета, пересувається на лижах по пересіченій місцевості
6 років	Успішно засвоює стрибки в довжину, висоту, з розбігу, стрибки зі скакалкою, лазіння по гімнастичній стінці, метання в ціль. Їздить на велосипеді, ковзанах, лижах, плаває. У рухах з'являються виразність, плавність, точність, особливо під час виконання загальнорозвивальних фізичних вправ

Біг, стрибки, метання – це рухові уміння, які дитина повинна засвоїти до школи.

До основних засобів фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку належать фізичні вправи. Вони формують рухові уміння і навички, сприяють розвитку рухового апарату. Фізичне виховання для дітей цього віку поділяється на три групи:

- *основна гімнастика* – загальнорозвивальні вправи для окремих частин тіла з предметами (м'яч, гімнастична палиця та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівновага, виси та ін.; стройові вправи (переставлення, обертання та ін.); танцювальні вправи. Вправи основної гімнастики найбільше сприяють формуванню умінь володіти своїм тілом, узгоджено виконувати різні складні рухи. Рухливі ігри займають центральне місце серед інших засобів фізичної культури. Їх педагогічне значення виявляється в тому, що у процесі гри здійснюється не вибіркоче, а комплексне удосконалення всього рухового апарату, всіх систем організму. З п'яти років слід включати спрощені форми спортивних вправ, а саме їзду на лижах, ковзанах, плавання, різні ігри з м'ячем та ін., тому що вони спрямовані на формування інтересу до спортивної діяльності та мають оздоровчий і освітній характер;

- *оздоровчі сили природи* – систематичне використання сонячних, повітряних і водяних процедур у відповідності з можливостями дитячого віку удосконалює механізми терморегуляції, нормалізує психічні процеси і тим самим покращує працездатність і фізичний стан дитини. Поєднання їх з фізичними вправами дозволяє досягнути більшого ефекту у процесі удосконалення фізичної природи людини;

- *гігієнічні фактори* – дотримання режимів сну та харчування, рухової активності і відпочинку, гігієна тіла, масаж та ін. Гігієнічні фактори значною мірою доповнюють оздоровчий вплив фізичних вправ і визначають можливості фізичного розвитку.

Ефективність вирішення завдань спрямованого використання фізичної культури в ранньому та дошкільному віці залежить від організації доцільного рухового режиму. Його основу складають щоденні заняття фізичними вправами та іграми в різних формах під керівництвом вихователя, батьків і в процесі самостійної рухової діяльності.

Основними формами занять фізичними вправами є ранкова гімнастика, заняття навчального типу, рухливі ігри, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, фізкультурні свята, самостійні заняття.

4.2 Фізичне виховання дітей шкільного віку

Значення фізичної культури у шкільний період життя людини полягає в утворенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різних рухових умінь і навичок. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично неможливий. Дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я організму, що послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінного фізичного розвитку.

Пік природнього розвитку, як правило, випадає на старший шкільний вік. Основні фізичні здібності та функціональні можливості можна підвищити саме у шкільному віці. Цей період є сенситивним відносно всіх фізичних якостей людини. Пізніше розвинути ті або інші якості більш складніше.

Шкільний вік вважається найбільш сприятливим для навчання різним руховим умінням і навичкам. У цьому віці досягається визначений рівень фізичної та розумової працездатності. Фізкультурна активність у період бурхливого розвитку організму суттєво полегшує вирішення загальновиховних завдань (моральних, трудових, естетичних).

Спрямоване використання фізичної культури у вихованні дітей і молоді шкільного віку передбачає вирішення таких завдань:

- *оздоровчі* – зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку (формування правильної постави, розвиток різних груп м'язів, своєчасний розвиток всіх систем організму та їхніх функцій, зміцнення нервової системи, активізація обміну речовин); забезпечення оптимального для кожного віку і статі гармонійного розвитку фізичних якостей;

- *освітні* – формування і удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок; формування необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту;

- *виховні* – виховання потреби і умінь самостійно займатися фізичними вправами, усвідомлено використовувати їх для

відпочинку, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я; виховання особистісних якостей.

Шкільний вік охоплює дітей з 6-7 років до 17-18 років. У цей період закладається фундамент всебічного розвитку, формуються будова тіла та постава, різні рухові уміння і навички, зміцнюється здоров'я.

У молодшому шкільному віці необхідно звертати увагу на розвиток координаційних здатностей і швидкості рухів. У середньому шкільному віці – вихованню швидкісних здатностей і швидкісно-силовій підготовці, а у старшому – вихованню швидкісно-силових і силових якостей, а також загальній і анаеробній витривалості (здатність людини виконувати м'язову роботу в умовах неадекватного постачання кисню); підвищенню опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, покращенню загальної працездатності та прищеплюванню гігієнічних навичок.

Діти і підлітки з надмірною вагою відрізняються підвищеною збудженістю нервової системи. На заняттях ігрового характеру, де емоційний стан виявляється ярко, слід давати більш тривалі паузи для відпочинку. Дітям, які мають малу вагу, треба підбирати вправи для зміцнення дихальної мускулатури.

Основними засобами фізичного виховання у шкільному віці є фізичні вправи, тому що вони дозволяють формувати життєво важливі уміння і навички, розвивати фізичні здатності, підвищувати адаптивні якості організму, відновлювати його функції, які були втрачені раніше.

Молодший шкільний вік від 6-7 до 11 років. Він характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність зміни окремих його ростових ознак різна. Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, зберігає велику рухливість до 8-9 років. У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст нервових клітин, але функціонування нервової системи характеризується перевагою процесів збудження.

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій руховій активності. У період навчальних занять рухова

активність школярів зменшується. Тому важливо забезпечити у відповідності з їхнім віком обсяг добової рухової активності.

Основною формою занять фізичними вправами в початковій школі є урок фізичної культури, але фізичне виховання дітей неможливо повністю здійснювати тільки на уроках фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність у вигляді самостійних занять.

Середній шкільний вік (підлітковий) охоплює дітей у віці 12-15 років. Цей вік характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла. У цьому віці швидкими темпами розвивається м'язова система. У підлітків на тлі морфологічної і функціональної недозрілості серцево-судинної системи, а також триваючого розвитку центральної нервової системи особливо помітна незавершеність формування механізмів, що регулюють і координують різні функції серця і судин. Їхня система кровообігу реагує на навантаження менш економічно. Режим дихання в дітей середнього шкільного віку менш ефективний, ніж у дорослих. Підлітковий вік – це період триваючого рухового удосконалення моторних здатностей, великих можливостей у розвитку рухових якостей. У дітей середнього шкільного віку високими темпами покращуються окремі координаційні здатності (метання, спортивно-ігрові дії), силові та швидко-силові здатності, помірно збільшується витривалість, але гнучкість розвивається низькими темпами.

Основними засобами фізичного виховання дітей 12-15 років є фізичні вправи, за допомогою яких у підлітків формуються життєво важливі уміння і навички, покращуються фізичні та адаптивні якості, а саме гімнастичні та акробатичні вправи (загальнорозвивальні вправи без предмета на місці або в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами: юнаки – з гантелями або набивними м'ячами, дівчата – з м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками та ін., вправи у висі та ін.); легкоатлетичні вправи (біг у рівномірному темпі: юнаки – до 20 хв, дівчата – до 15 хв, стрибки у довжину, метання); пересування на лижах; спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, настільний теніс, бадмінтон та ін.); плавання.

Під час добору засобів і методів, які використовуються на заняттях фізичними вправами в підлітковому віці, слід враховувати статеві особливості тих, хто займається.

Старший шкільний вік (юнацький) охоплює дітей з 16 до 18 років. Цей вік характеризується продовженням процесу росту і розвитку, завершенням статевого дозрівання. Скелет здатний витримувати значні навантаження. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, у зв'язку з чим зростає сила і м'язова вага.

Програма фізичної активності дітей старшого шкільного віку дуже насичена і різноманітна. Найбільш доцільні:

- гімнастичні і акробатичні вправи (загальнорозвивальні вправи на місці і в русі з предметом: юнаки – з гантелями до 8 кг, гириями 16-24 кг, вправи на тренажерах; дівчата – вправи зі скакалкою, великими м'ячами, перекиди, фітнес-аеробіка);
- легкоатлетичні вправи (бігові вправи, біг на 60-100 м, стрибки в довжину та ін.);
- ходьба на лижах;
- спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.);
- плавання;
- елементи єдиноборств.

4.3 Фізичне виховання студентської молоді

Метою фізичного виховання студентської молоді є формування фізичної культури.

У процесі фізичного виховання студентів вирішуються завдання:

- усвідомлення значення фізичної культури в розвитку особистості;
- знання основ фізичної культури і здорового образу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, здорового способу життя;
- психофізична готовність до професійної діяльності;
- надбання досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення цілей.

Молодіжний вік – 19-28 років. У цей віковий період завершується становлення організму молодої людини, її організм має достатньо високу пластичність, адаптацію до фізичних

навантажень. Оптимізація фізичного розвитку студентів має бути спрямована на підвищення в них рівня фізичних якостей і морфофункціональних показників, що відстають у розвитку.

Встановлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання в закладі вищої освіти залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня та навчального тижня. Отже, спостерігається щільний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю.

Поєднання рухових навантажень з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо займатися фізичними вправами, як обов'язковими, так і самостійно.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час проводиться в таких формах:

- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гімнастика фізкультпауза, фізкультхвилинка, додаткові заняття та ін.);
- організовані заняття в позанавчальний час (спортивні секції, групи аеробіки та ін.);
- самостійні заняття фізичними вправами у вільний час;
- масові фізкультурно-спортивні заходи.

Фізичне виховання в позанавчальний час підвищує рухову активність молоді, покращує професійно-прикладну готовність та оптимізує навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційного напруження, продовжує формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з продовженням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

4.4 Фізичне виховання в основний період трудової діяльності

По завершенню загальної і професійної освіти людина розпочинає багаторічну трудову діяльність. У зв'язку з цим фізична культура є одним із факторів, що сприяє позитивному впливу на трудову діяльність людини в сучасному виробництві.

Вік від 18 до 28 років вважають молодіжним, а від 29 до 60 років – зрілим. У період від 18 до 20 років у людини зберігається високий рівень тренуваності рухової функції, особливо її силових

проявів і працездатності. У віковому періоді 30-60 років настає повільне, але неухильне зниження ряду показників фізичного розвитку і рівня фізичного потенціалу людини. Після 30 років починає зменшуватись швидкість рухової реакції. З віком помітно погіршуються координаційні здібності, знижується здатність до засвоєння нових рухів, продуктивність розумової діяльності, що призводить до стомлення.

Характер вікових змін морфофункціональних якостей рухового апарату людини залежить від образу життя, рівня і змісту її фізичної активності. Правильна організація фізичної активності у відповідності з віковими особливостями передбачає систематичне тренування з середньою та невисокою інтенсивністю навантажень, різних за характером впливу на організм.

Навантаження можна визначити за частотою серцевих скорочень (ЧСС) (таблиця 3).

Таблиця 3 – Приблизний ЧСС на різних рівнях аеробної можливості

Аеробна можливість, %	Вік (роки)									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Показник ЧСС (уд./хв)										
40	115	122	115	120	115	117	111	113	110	112
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	170	171	162	163

У молодому і зрілому віці рекомендується займатися фізичними вправами не менш ніж три рази на тиждень з додатковими заняттями оздоровчого та рекреативного характеру. Тривалість заняття не має перевищувати двох годин для осіб молодого віку і півтори години для осіб зрілого віку. Слід зазначити, що інтенсивність занять на початковому етапі не має перевищувати 40 – 45 %.

Активні заняття майже в будь-якому віці підвищують життєвий тонус організму, протидіють різного роду захворюванням, особливо серцево-судинним і застудним. Люди

зрілого віку, які систематично займаються фізичною культурою, у 2-3 рази рідше хворіють, а за фізичною підготовленістю і станом здоров'я дорівнюють молодим.

До основних форм використання фізичної культури в побуті належать:

- базова пролонгована фізична культура (заняття фізичним вихованням у групах загальної фізичної підготовки і самостійні заняття). Основна її спрямованість полягає в тому, щоб продовжити ту базу загальної фізичної підготовки, яка була закладена у процесі фізичного виховання в період навчання. Ця форма використовується практично здоровими людьми, які не мають серйозних відхилень у фізичному стані і здоров'ї;

- рекреативна (відновлювальна) форма – використовується у вихідні, святкові дні, а також у відпустці з метою зняття стомлення, відновлення працездатності, зміцнення здоров'я та організації дозвілля (туризм, їзда на велосипеді, ігри: волейбол, настільний теніс та ін., плавання, ходьба на лижах та ін.);

- оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – лікування за допомогою фізичних вправ, засноване на покращенні циркуляції крові, підвищенні м'язового тону та ін. (групи здоров'я – заняття мають оздоровчий характер для людей, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я, і лікувальний характер з урахування захворювання).

Ранкова гігієнічна гімнастика є масовою та широко розповсюдженою формою занять фізичними вправами в будь-якому віці. Її основне призначення пов'язане з переведенням організму від пасивного стану до діяльного, робочого. Кількість вправ звичайно від 8 до 12 і кожна з них повторюється 10 – 12 разів. Тривалість виконання всіх вправ 10 – 15 хв. Гігієнічний ефект ранкової гімнастики збільшується за рахунок водяних процедур, які виконують тонізуючу і загартовальну функції.

4.5 Загальні поняття про медичну валеологію, культуру здоров'я і здоровий спосіб життя

Засновником науки про здоров'я людини в сучасному її розумінні вважають І. І. Брехмана, який сформував методологічні основи збереження та зміцнення здоров'я практично здорових осіб.

В узагальненому вигляді І. І. Брехман назвав це валеологією (від лат. «valea» – бути здоровим). Він стверджує, що наука про здоров'я не може обмежуватися тільки медициною, а має формуватися також на основі екології, біології, психології та інших наук, тобто бути інтегративною.

Валеологія – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані.

Об'єктом науки валеології є здорова людина. Валеологія має переважно прикладний характер і надає практичні рекомендації для підтримання здоров'я на всіх рівнях: духовному, психічному, фізичному та соціальному. *Основною метою* цієї науки є виховання здорового, повноцінного члена суспільства.

Культура здоров'я – важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» власного здоров'я, але і його «виробником».

Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою і оточуючими людьми. Елементами культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе; прагнення до самопізнання; формування, розвиток і самовдосконалення особистості.

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя. *Рівень культури здоров'я* визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильного їх використання. Отже, довголіття, щасливе життя багато в чому залежить і від самої людини.

Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову вагу, вживають алкоголь, палять, дратівливі, некомфортно почувають себе з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя, то їх рівень культури здоров'я визначають як низький.

Аргументоване обґрунтування необхідності бути здоровим і прагнення стати таким є елементами культури здоров'я, що повинна знати сучасна людина.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання і відпочинку, праці і дозвілля, правил раціонального харчування і особистої гігієни; визначення і обов'язкове виконання фізичних вправ, що забезпечують

оптимальний руховий режим; усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їх поєднання і практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартування, ранкова гігієнічна гімнастика та ін.).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню та успішній праці.

Спосіб життя впливає і на фізичний стан здорової людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це у свою чергу є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров'я позитивно впливають дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання, роботи і відпочинку, харчування, загартування, а також ряд інших факторів, які зумовлюють нормальне функціонування організму.

Здоровий спосіб життя людини, позитивно впливаючи на стан її здоров'я, духовність, моральні орієнтири, певні риси характеру (воля, оптимізм, цілеспрямованість та ін.), полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить у свою чергу про високий рівень психічного здоров'я особи.

Духовне здоров'я та краса – нерозривні поняття. Краса людини – це гармонія всебічних якостей особистості, що забезпечують її цілісність.

Здоровий спосіб життя допомагає зрозуміти, у чому полягає сенс життя. Він певною мірою виховує доброзичливість, терпимість та інші якості, а також сприяє самореалізації особистості. Отже, здоровий спосіб сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості і суспільства в цілому. Він включає цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію і активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

Учений І. П. Павлов стверджував: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від способу її життя, умов праці, харчування, її звичок».

5 ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІМ'І

За останні десятиріччя визначається стабільна тенденція до погіршення показників здоров'я дітей. На його формування впливають багато факторів, але особливе місце займають сімейні фактори. Саме в сім'ї дитина вчиться ходити, говорити перші слова, саме сім'я формує навички здорового способу життя і ставлення до свого здоров'я, піклується про її фізичний і психічний розвиток.

Всебічне виховання дитини, підготовка її до життя в суспільстві – головне соціальне завдання, що вирішується суспільством і сім'єю.

Сім'я – це колектив, члени якого взаємопов'язані визначеними обов'язками. Сім'ю укріплюють загальні справи, будні, наповнені корисним змістом, спільним дозвіллям і відпочинком. Тому організацію суспільного дозвілля вважають важливим засобом виховання дитини, а також і засобом зміцнення здоров'я сім'ї. Фізичне виховання має велике значення для сім'ї.

5.1 Здоровий спосіб життя у фізичному вихованні в сім'ї

Сім'я багато в чому визначає ставлення дітей до фізичних вправ, їхній інтерес до спорту, активність та ініціативу. Цьому сприяє близьке емоційне спілкування дітей і дорослих у різних ситуаціях, їхня спільна діяльність. Діти особливо сприйнятливі до переконань, позитивної поведінки батьків, побуту сім'ї. Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, здоровий спосіб життя – головні складові успіху фізичного виховання в сім'ї.

Виховати дитину здоровою – це означає, що з самого раннього дитинства треба навчити дитину дотримувати здоровий спосіб життя. Його основні складові – раціональний режим, систематичні фізкультурні заняття, використання ефективної системи загартування, правильне харчування, сприятливі умови в сім'ї.

Загартування – це комплексна система оздоровчих впливів, спрямованих на досягнення стійкості організму до шкідливих для організму метеорологічних та інших факторів.

Загартування може проводитися за допомогою повітря. У приміщенні для дітей температура повітря не має перевищувати

20 °С (це максимум для дітей раннього віку) і 18 °С (для дошкільнят і школярів). Для ефективного тренування апарату терморегуляції температуру повітря у приміщеннях необхідно спеціально змінювати у визначених межах – від 16 до 23 °С. Отже, температурний режим залежить від діяльності дітей: під час активних м'язових дій (рухові ігри, фізкультурні заняття та ін.) повітря має бути прохолодним, під час спокійних дій – більш теплим. Одягати дітей необхідно: восени, взимку – одяг має бути достатньо теплим, але не важким, щоб дозволяв рухатися без утруднення; влітку краще носити одяг з натуральних тканин. Перебування дитини на свіжому повітрі вже має загальнозміцнююче і оздоровче значення. Під впливом повітряних ван підвищується тонус нервової системи, працездатність, покращується діяльність серцево-судинної, дихальної систем, системи травлення, ендокринної системи. Прогулянки дошкільнятам і школярам мають у сукупності щоденно тривати не менше 4 год. Будь-яка зайва година перебування дитини на свіжому повітрі дуже цінна для здоров'я. Для малюків корисний і денний сон на свіжому повітрі.

Гарним загартуванням і загальнозміцнюючим засобом можуть бути (якщо дотримуватися правил їх виконання) сонячні ванни. Їх головне оздоровче значення полягає в підвищенні опірності організму простудним та іншим хворотворним факторам. Отже, треба знати, що вплив сонячної радіації корисний у помірних дозах. Тому перші сонячні ванни в ранкові і післяобідні часи мають проходити при температурі +20 °С та більше і не перевищувати 7–10 хв. Через 3–5 днів тривалість процедури можна збільшити на 8–10 хв, а пізніше чергувати перебування дитини на сонці з купанням у водоймі з інтервалами у 15–20 хв.

Сильнішим, ніж повітря, загартовувальним засобом є вода, теплопровідність якої у 28 разів вище. До традиційних методів водяного загартування належать: *загальні* – обтирання, обливання, душ, купання; *місцеві* – умивання, ігри з водою. Достатньо ефективними для загартування дітей можуть служити такі прості способи, як обливання стоп і гомілок при поступовому зниженні температури води (тривалість від 0,5 до 1 хв), а також полоскання горла – на початку теплою, а потім прохолодною водою.

Діти люблять грати з водою. Такі заняття покращують настрій, викликають у них радісні емоції. Тому це треба використовувати для оздоровлення організму. Починати водяні процедури краще влітку. Найбільш міцним оздоровчим і загартовувальним засобом є купання у водоймі. Для здорової дитини воно має бути у віці від двох років при температурі повітря $+25 - 28$ °C і води не менше 22 °C.

Високу оздоровчу та загартовувальну цінність має контрастний душ як для дорослої людини, так і для дітей. Він гарно діє як стимулятор нервової системи, знижує стомлення, підвищує працездатність.

Основу оздоровчого ефекту лазні складають контрастні температурні повітряні і водяні процедури. Фінська сауна допомагає загартуванню як дорослих, так і дітей. Але дошкільнятам і молодшим школярам треба створити більш щадний режим, особливо під час перших відвідувань. Температура в парній не має перевищувати 65 °C для дошкільнят, 75 °C – для молодших школярів. Відповідно час перебування в ній $5-7$ хв. За одне відвідування дитина може перебувати в парній $2-3$ рази. При цьому чергується відвідування парної з прохолодним душем ($20 - 25$ °C) протягом $20 - 30$ с. Діти старшого шкільного віку можуть знаходитися в парній разом з дорослими, але на нижній полиці і з меншим часом.

Отже сонце, повітря, вода, тепло та холод можуть і мають бути «друзями» дитини з перших днів її життя. Завдання батьків у співпраці з медиками і педагогами – зробити все можливе, щоб загартування було обов'язковим компонентом здорового образу життя дітей.

Фізіолог І. П. Павлов казав, що ніщо так не полегшує роботу нервових клітин головного мозку, як визначений розклад життя. Якщо налагоджено неправильне чергування різних видів діяльності, якщо тривалість нічного сну недостатня, якщо малий відпочинок на відкритому повітрі, все це призводить до того, що нервова система швидко виснажується. У результаті – зниження працездатності. Ось чому сім'я та школа мають звернути увагу на організацію режиму дня дітей.

Правильно організувати режим дня школяра – це:

- забезпечити достатній за тривалістю сон;

- встановити регулярне приймання їжі;
- встановити визначений час для підготовки до уроків;
- виділити час для відпочинку на відкритому повітрі, творчої діяльності та ін.

Ще раз підкреслимо значення рухової активності. Діти, які мало рухаються, часто мають надлишкову вагу, погану опірність інфекціям, не можуть швидко пристосовуватися до зміни температури повітря та атмосферного тиску, тому вони частіше хворіють, погано відвідують заняття та ін. (таблиця 4).

Таблиця 4 – Норми фізичної активності, що рекомендовані ВООЗ

Вік	Фізична активність
1	2
Діти віком від 0 до 12 місяців	Повинні активно рухатися декілька періодів на день. До режиму треба включити розвивальну гімнастику, масаж, водяні процедури, плавання, активну гру за участю дорослих
Діти 1 – 2 років	Повинні рухатися в цілому не менше 3 год на день. Це можуть бути як заплановані заняття, так і просто рухові ігри, прогулянка. У 1,5-2 роки дитина може здійснювати прогулянки на відстань 100 – 200 м. Поступово збільшують відстань до 300 – 400 м. Можна, щоб дитина їздила на бігокаті, самокаті, лазила по гімнастичних комплексах, грала м'ячем, бігала. До 3 років їзда на бігокаті, самокаті, велосипеді не більше 20 хв, щоб не було навантаження на хребет. Зміцнювати кістково-м'язовий апарат слід розвивальною гімнастикою. Регулярність тренувань 1 – 2рази на тиждень
Діти 3 – 5 років	Повинні рухатися в цілому не менше 3 год на день. З них 60 хв – активні заняття спортом (прогулянки, заняття в спортивних секціях). Регулярність занять у спортивних секціях не менше двох разів на тиждень

Продовження таблиці 4

1	2
Діти від 5 років та підлітки	Повинні щоденно займатися спортом у цілому не менше 60 хв (фізкультура, прогулянки, спортивні секції). Основна частина щоденної фізичної активності має припадати на аеробіку. Силові тренування рекомендуються не менше трьох разів на тиждень
Дорослі від 18 до 55 років	Рекомендується виконувати у цілому не менше 60 хв повільної фізичної активності на день. Регулярність інтенсивних тренувань має бути не менше двох разів на тиждень по 50–60 хв (аеробіка, силові, координаційні вправи, вправи на гнучкість)
Дорослі від 55 до 65 років і старше	Рекомендується виконувати в цілому 20 – 40 хв повільної фізичної активності на день. До неї можна віднести піші прогулянки, плавання, розвивальну гімнастику, спортивні ігри, які дозволяють фізичні можливості.

Раціональне харчування – залог формування здорового організму. 20 – 25 хв треба надавати на сніданок і вечерю та 30 – 35 хв – на обід. Харчування дітей має бути різноманітним, не надлишковим, з достатньою кількістю овочів і фруктів. Доцільно дотримуватися режиму чотириразового харчування.

5.2 Як організувати заняття фізичною культурою і спортом для всіх членів сім'ї

Насправді це не дуже складно, якщо все організувати правильно.

1 *Скласти розклад занять спортом.* Від сумісних занять фізичними вправами не повинна страждати успішність дитини. Якщо після занять спортом дитина «валиться з ніг» і не встигає зробити домашнє завдання, слід зменшити навантаження. Найважливіше у спортивних заняттях – регулярність. Складання графіка – важливий крок: краще займатися спортом лише 20 хв, але

щоденно, ніж присвячувати активному відпочинку п'ять годин, але два рази на місяць. Головне, щоб графік був зручний для всіх членів сім'ї.

2 *Чергувати види спорту*, якими займаються члени сім'ї протягом місяця. По-перше, займатися одним і тим самим стомлює, і втрачається зацікавленість, по-друге, різні види зміцнюють різні групи м'язів, з'являються нові навички і уміння та, крім того, дитина буде розвиватися більш гармонійно і різнобічно.

3 *Зробити журнал досягнень* для кожного члена сім'ї. Це дозволить розвивати змагальний дух, загартує характер. Крім того, такі спостереження показують, чого ви досягли за час регулярних занять спортом.

4 *Допомогти знайти вид спорту по душі* кожному члену сім'ї. З'ясувати, який вид спорту більше подобається дитині, і підтримати її зацікавленість. Нехай вона не буде чемпіоном світу, але виросте міцною і здоровою.

5 *Режим дня* теж буде корисним і організації занять фізичною культурою або будь-якої іншої діяльності дитини і всіх членів сім'ї. Від того, наскільки правильно організований режим дня, залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, настрої.

Правильно організований режим дня передбачає:

- чергування фізичної, розумової діяльності і відпочинку;
- регулярне харчування;
- сон з точним часом підйому та відбою;
- комплекс гігієнічних заходів;
- достатня тривалість прогулянок і перебування на свіжому повітрі при високій руховій активності.

Під час складання режиму дня обов'язково слід враховувати вікові особливості. Суворе дотримання режиму дня привчає дитину не тільки до визначеного порядку, але й економить її силу, зміцнює здоров'я, виховує характер.

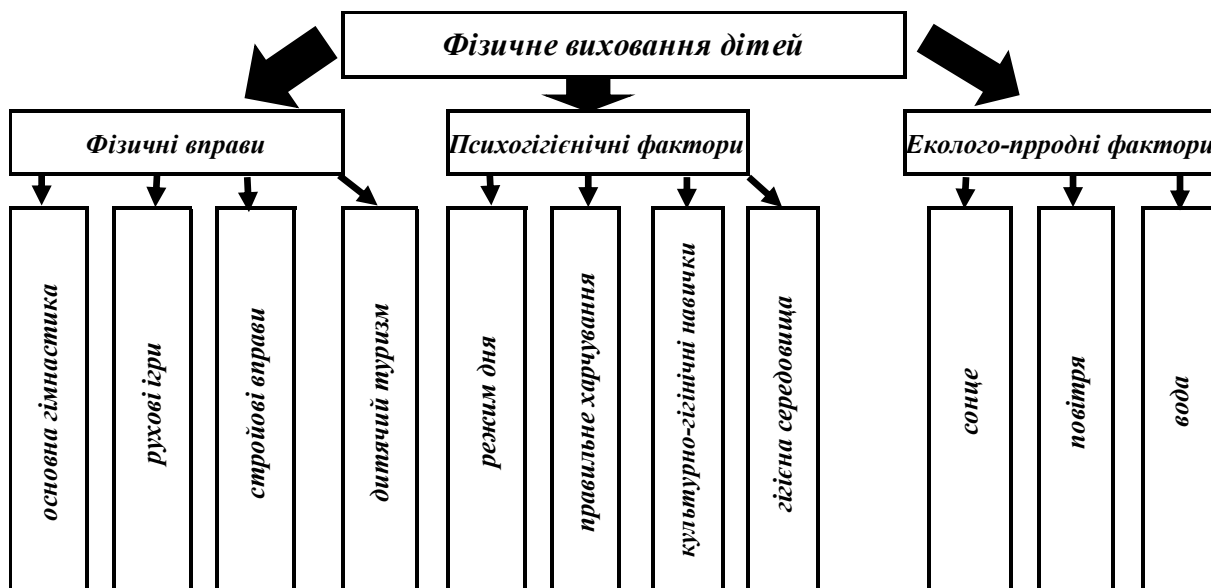
6 *Створити в сім'ї спортивну обстановку*: встановити у квартирі спортивний дитячий комплекс, який складається з драбини, шведської стінки, драбини з мотузки, гойдалки, каната та ін. Спортивний куточок вдома допомагає батькам правильно організувати дозвілля дітей, сприяє покращенню рухових навичок. «Оселити» у своєму домі спортивний інвентар (санчата, лижі,

велосипед, м'ячі, скакалки, ракетки для гри в бадмінтон та ін.). Проте діти самі не завжди можуть організувати ігри, тому що потребують керівництво з боку батьків, які мають ознайомити дітей з правилами використання фізкультурного інвентарю, правилами дій, змістом ігор.

Бажано встановити правила перегляду телевізійних передач, користування Інтернетом та обмежити час на комп'ютерні ігри, поставити сімейні заходи на перше місце, не забувати про сумісне дозвілля.

5.3 Засоби і форми фізичного виховання в сім'ї

Україні потрібні фізично міцні, мужні та енергійні люди, які завжди готові до праці та оборони своєї держави. Тому треба приділяти велику увагу розвитку фізичної культури і спорту. Правильне фізичне виховання молодого покоління допомагає вирощувати здорових, сміливих, загартованих, спритних майбутніх фахівців (рисунк 3).



Рисунк 3 – Засоби фізичного виховання дітей

Фізичні вправи та заняття спортом виховують у дітей і молоді витривалість, рішучість, наполегливість, ініціативу та інші якості. Батьки мають організувати здоровий побут дітей (рисунк 4). Завдання батьків – зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їхньому

фізичному розвитку. У тих сім'ях, де батьки підтримують заняття своїх дітей руховими іграми, фізкультурою і спортом, встановлюють і підтримують суворий режим у заняттях і відпочинку дитини, діти зростають фізично міцними, здоровими і дисциплінованими.

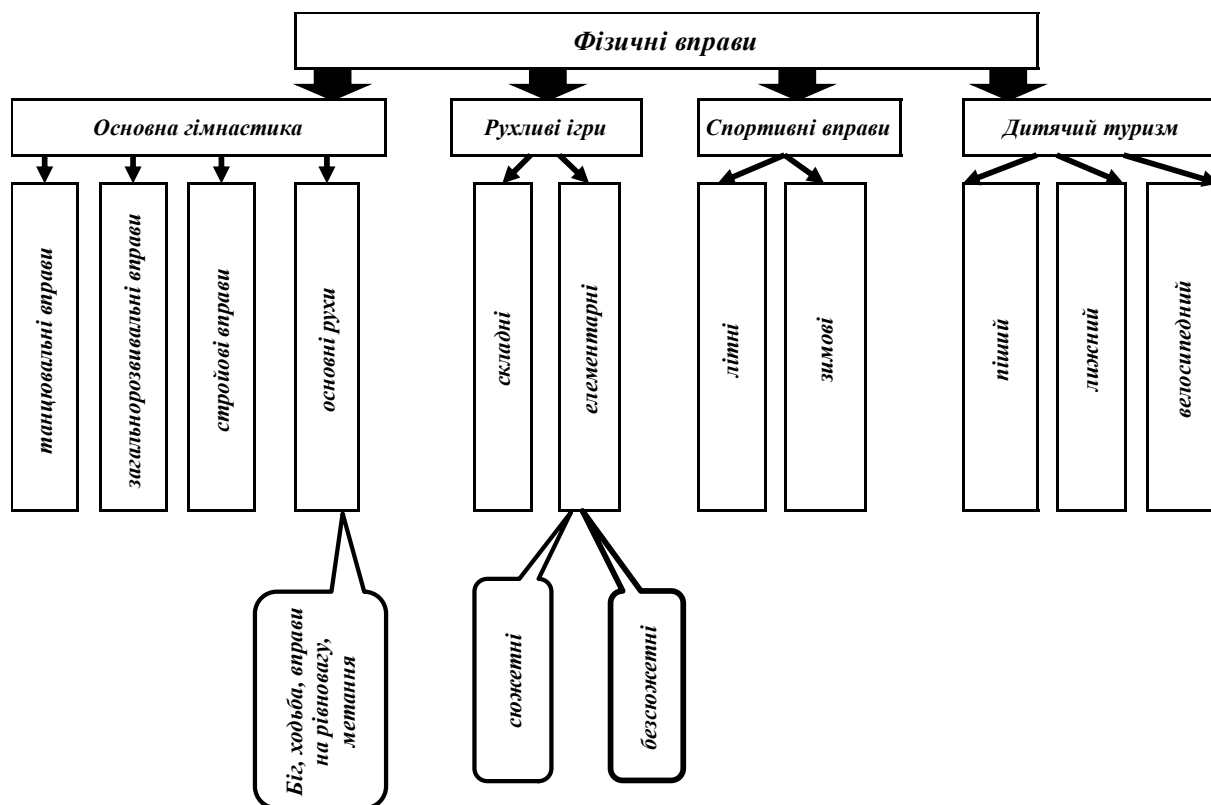


Рисунок 4 – Різновиди фізичних вправ

Велике значення для фізичного розвитку дітей має ранкова гігієнічна гімнастика. День дитини має починатися з виконання нескладних гімнастичних вправ, обтирання водою.

Ранкова гігієнічна гімнастика цілюще діє на весь організм дитини. Діти з радістю займаються зарядкою разом з батьками. Головне контролювати інтенсивність навантаження з урахуванням віку і фізичного розвитку малюка, урізноманітнювати вправи.

Ранкову гімнастику бажано робити на свіжому повітрі (якщо це можливо) або у приміщенні при температурі повітря 16–17 °С. Рекомендується поєднувати заняття ранковою гімнастикою з загартовувальними процедурами. Під час виконання дитиною вправ треба навчити її постійно контролювати дихання – дитина повинна дихати глибоко, рівно і спокійно. Під час занять можна

використовувати готові комплекси вправ, але можна їх скласти самотійно. Вправи підбираються так, щоб у них брали участь всі основні групи м'язів і системи дитячого організму. Приблизна схема комплексу ранкової гігієнічної гімнастики має бути такою:

- потягування;
- ходьба (на місці або в русі);
- вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу;
- вправи для м'язів тулуба та черевного пресу;
- вправи для м'язів ніг (присідання, стрибки та ін.);
- вправи загального впливу з участю м'язів ніг і рук (випади, махи та ін.);
- вправи силового характеру;
- вправи на розслаблення;
- дихальні вправи.

Під час добору вправ особливу увагу необхідно приділяти доступності для дитини і різноманітності. Комплекси вправ рекомендується змінювати залежно від зацікавленості дитини.

Ефективність ранкової гігієнічної гімнастики зростає, якщо до неї включені вправи з предметами: гантелі (0,3–0,5 кг), гімнастична палиця, скакалка, м'яч та ін. До та після зарядки 2–3 рази на тиждень треба рахувати пульс дитини. Якщо після занять він не перевищує 100–110 уд./хв, то все гаразд.

Приблизний комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

1 Ходьба на місці з вільними широкими махами руками. Виконати 20 – 30 кроків.

2 В. п. – стійка ноги нарізно. Підійнятися на носки, руки в гору, вдих. Повернутися у в. п., видих.

3 Взятися з партнером за руки. Присідання з рухами рук вперед. Виконати 10 – 15 разів.

4 В. п. – стійка ноги нарізно. Нахил вперед – видих, повернутися у в. п. – вдих. Повторити 10 – 20 разів.

5 В. п. – стійка ноги нарізно. Почергові нахили вправо-вліво. Виконати 5 – 10 разів.

6 В. п. – основна стійка, руки на поясі. Махи лівою і правою ногою почергово вперед. Виконати 5 – 10 разів.

7 В. п. – основна стійка. Відставити праву ногу в бік, стати в стійку ноги нарізно, руки до плечей. Оберт тулуба вправо (п'яти

від підлоги не відривати) з махом руками в боки. Повернутися у в. п. Повторити теж саме вліво. Виконати 4 – 6 разів.

8 В. п. – упор лежачи (або на колінах). Згинання та розгинання рук. Виконати 8 – 18 разів.

9 В. п. – лежачи на спині. Сісти з нахилом вперед. Повернутися у в. п. Виконати 10 – 28 разів.

10 В. п. – стійка ноги нарізно. Оберти головою в обидва боки. Виконувати у спокійному темпі 15 – 20 обертів.

Ранкова гімнастика не тільки пробуджує організм, але й надає визначений тренувальний ефект. Після зарядки можна трішки побігати, а потім рекомендуються водянні процедури.

Ходьба пішки. Прогулянки пішки є однією з форм активного відпочинку, раціонального використання вільного часу для зміцнення здоров'я. Дітям 3 – 4 років прогулянки плануються так, щоб маршрут в один кінець не займав 15 – 20 хв, для дітей 5 – 6 років – 30 – 40 хв, а для дітей 7 років – 40 – 45 хв. Тривалість ходьби має збільшуватися поступово. Також поступово включаються і перешкоди, які треба долати на шляху. Це можуть бути різні канавки, пагорки, містки, дерева, пеньки, камінці та ін. Ходьба під час тривалих прогулянок не має бути одноманітною, тому що це стомлює дітей.

Плавання. Вплив плавання на організм людини різний. Починати заняття з плавання з дитиною дошкільного віку або шкільного віку у відкритій водоймі слід при температурі повітря не менше 18 °С, найбільша глибина – по груди дитини.

Основні вправи, необхідні для засвоєння плавальної навички:

- стоячи у воді по пояс, нахилитися вперед і перемішати воду носом;
- на цієї ж глибині набрати в долоні води та з затримкою дихання опустити обличчя в долоні;
- стоячи у воді, зробити вдих, присісти, затримати дихання та на декілька секунд опустити обличчя у воду;
- стоячи у воді по пояс, присісти, підборіддя знаходиться біля поверхні води, зробити вдих і подути на воду, виконуючи видих; потім після вдишу опустити обличчя у воду і порахувати до трьох. Під час підняття обличчя з води постаратися навчити дитину не протирати очі руками;

- стоячи обличчям до берега, присідаючи опертися руками на дно, витягнути тіло назад і лягти на воду. У цьому положенні зробити вдих і опустити обличчя у воду з видихом. У кінці вправи підняти обличчя з води. Повторити 4 – 5 разів;

- вправа «поплавок». Стоячи у воді по груди або по пояс, зробити вдих і, затримавши дихання, спокійно присісти у воду, щільно згрупуватися, притиснувши обличчя до колін. Коліна обхопити руками. У цьому положенні дочекатися поки тіло спливе на поверхню. Повторити за одне купання 2 – 3 рази;

- стоячи по пояс у воді, підняти руки вперед, зробити вдих, повільно лягти на воду, розслабити м'язи. У цьому положенні тіло спочатку зануриться у воду, а потім спливе на поверхню.

Паралельно з навчанням зануренню у воду рекомендується засвоїти на суші прості вправи, які допоможуть швидше навчитися плавати: з положення лежачи на спині виконувати рухи прямими ногами – до верху – до низу. Те саме виконати лежачи на животі.

У воді, за підтримки одного з батьків під спину або живіт, засвоїти ковзання по воді зі швидкою роботою ногами. Те саме виконати з зануренням голови у воду. Горизонтальне положення тіла у воді з роботою ногами засвоюється з будь-яким надувним засобом або пінопластовою дощечкою.

Гарно навчатися плаванню та звикати до водяного середовища під час гри на воді.

Наведемо деякі види ігор на воді:

- «Хто вище?» З положення стоячи у воді по пояс вистрибнути вгору якомога вище;

- «Хвилі на морі». Стоячи по пояс у воді, виконувати рухи руками вліво і вправо по поверхні води;

- «Фонтан». На мілкому місці лягти на воду головою до берега з опорою руками на дні, виконати швидкі сильні рухи ногами кролем, намагаючись підняти якомога більше бризків;

- «Водолази». На глибині по пояс дістати будь-який предмет, який лежить на дні, очі не закривати.

Слід підкреслити, що знаходитися у воді дітям можна до появи перших ознак остуди. У цьому випадку слід негайно вийти з води, обтертися рушником, обігрітися за допомогою гімнастичних вправ.

Оволодіння навичками плавання залежить від індивідуальних особливостей дитини. Треба бути особливо терплячим, уважним з тими, хто боїться рухів у воді.

Їзда на ковзанах. Їзда на ковзанах стимулює рухову активність дітей, покращує стан здоров'я та загальну фізичну підготовку. Рухи, які систематично виконуються на свіжому повітрі, призводять до сприятливих змін у розвитку органів дихання та дихальної мускулатури. Під час пересування на ковзанах багатократно повторюються одні і ті самі рухи, здійснюється постійне чергування напруження та розслаблення м'язів ніг, що сприяє зміцненню зводу стопи. Значно покращується стійкість вестибулярного апарату, покращується почуття рівноваги, правильно розподіляється м'язове напруження.

Їзда на ковзанах – складний вид руху. Навчати дітей цьому виду спортивних вправ починають з 5 років. Перші заняття доцільно провести у приміщенні: приміряти ковзани з черевиками, навчитися зав'язувати шнурки. Шнурки мають бути широкими, довжина бути такою, щоб після зав'язування не залишалися довгі кінці. На підйомі ноги шнурувати туго, на пальцях – вільно, щоб не замерзли ноги. Після того як дитина звикне до взуття і ковзанів, треба походити по снігу, а потім тільки виходити на лід.

З перших кроків на льоду треба навчити правильно падати: на бік або вперед «рибкою» – просковзнути по льоду на животі, витягнувши руки вперед. Не можна спиратися на руки, тому що можна зламати.

На початку навчання бігу на ковзанах слід заняття проводити не більше 8 – 10 хв, тому що діти від напруження швидко стомлюються. Час занять збільшують поступово до 20 – 30 хв.

Їзда на велосипеді позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну системи, сприяє зміцненню м'язів, особливо стоп і ніг. У дітей розвивається швидкість, спритність, рівновага, координація рухів, орієнтування у просторі, сила, витривалість та ін.

Для навчання їзди на велосипеді має бути доріжка шириною 3–4 м, довжиною не менше 30–50 м, тому що діти мають труднощі у виконанні поворотів. Оволодіння їздою на велосипеді в дітей здійснюється в різні терміни. Деякі довго тримаються напружено, не вміють їздити легко і вільно. Дорослий повинний чітко вказати

на помилки, які робить дитина, і надати роз'яснення, як їх подолати.

Біг – один з важливіших рухів дитини, що дозволяє регулювати навантаження, зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, різні групи м'язів, суглоби, зв'язки. Біг – природний рух, притаманний дитині з раннього дитинства. Уміння швидко і спритно бігати допомагає дитині успішно брати участь у рухових іграх, естафетах, спортивних вправах. Також біг ефективний для виховання витривалості, покращення фізичної працездатності.

Бігові навантаження дозуються залежно від індивідуальних особливостей дитини: для дітей з відхиленнями у стані здоров'я біг на короткі відстані в невеликому темпі поступово зміцнює їх здоров'я, а тренувана дитина пробігає більшу відстань і в більшому темпі. Звичка бігати допоможе дитині отримати щоденну норму рухів, необхідних для життєдіяльності організму людини. Завдання для дітей слід урізноманітнювати, щоб не знижувалася зацікавленість до бігу.

Наведемо деякі приклади.

Дождени обруч. Поставити обруч на підлогу і енергійно відштовхнути його. Дитина біжить за ним.

Хто раніше? Три або чотири дитини стоять у своїх колах на одному боці майданчику. На іншому боці (на відстані 10 – 15 м) також позначені кола за кількістю учасників. За сигналом діти бігуть на інший бік майданчика. При цьому вони намагаються швидше стати в коло. Переможець той, хто це зробить першим.

Дождени м'яч. Четверо або п'ятеро дітей перекидають м'яч через мотузку, яка натягнута на висоті 1,5 м, дожинають його і ловлять, але не дають йому торкнутися землі більш ніж 1 – 2 рази. Слід кидати м'яч вище, але недалеко. Відстань до мотузки 50 – 60 см.

Підвищенню інтересу дітей до бігу сприяють більш складні завдання, наприклад зупинитися, змінити напрям бігу, пробігти змійкою між предметами.

Якщо біг проводиться без ігрової ситуації, то в цьому випадку слід витримувати невеликий темп, не прискорювати і не уповільнювати його, бігати ритмічно, кроки недовгі, рухи руками розслаблені.

За можливістю слід частіше використовувати біг по піску, воді, трав'янистим доріжкам з поворотами та з нахилами.

Окрім загартування, біг у несприятливих погодних умовах зміцнює характер дітей, їхню наполегливість, витримку, утворює звичку щоденно займатися фізичними вправами.

5.4 Як обрати фізичні вправи для дітей і безпека занять фізкультурою і спортом

Дорослі повинні точно знати, які вправи вони хочуть розучити з дитиною, як будуть її виконувати і чого хочуть досягти. Кожна вправа та кожна рухова гра мають своє завдання, мету, значення. У зв'язку з цим вони поділяються на групи.

До *першої групи* належать вправи, спрямовані на вироблення правильної постави, правильного положення плечей та інших частин тіла. Вправи такого характеру мають назву оздоровчі. Отже, ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку. Під час виконання цих вправ необхідно приділяти увагу їх правильному виконанню, щоб досягти випрямлення спини, розтягування відповідних м'язів.

Батьки перш за все мають продемонструвати вправи дитині, а потім допомогти засвоїти новий рух.

До *другої групи* належать вправи, що мають елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції і виконуються зі страхуванням. Щоб забезпечити безпеку під час виконання цих рухів, батьки повинні бути дуже обережними і уважними. Оскільки батьки зацікавлені в тому, щоб розвивати в дитини сміливість, вміння долати страхи, викликані незвичайним положенням тіла або швидкими змінами поз, слід терпляче вчити її орієнтуватися в незвичайних положеннях поки вона не подолає страхи.

До *третьої групи* належать рухливі ігри, у яких використовується ходьба, біг, стрибки, лазіння, кидки та ін. Для того щоб ці природні рухи були привабливими для дитини, їх об'єднують грою за простими правилами. Таким чином дитина навчається дотримуватися дисципліни, правил, а також умінню зосереджуватися. Для проведення ігор потрібний колектив – дитина грає з батьками, друзями або братами і сестрами.

До *четвертої групи* входять вправи з використанням різних предметів, знаряддя на свіжому повітрі або в приміщенні. До них

належать, наприклад, ходьба по нахиленій площині, лазіння по драбині або гімнастичній стінці, перестрибування через перешкоди та ін. У цьому випадку слід дотримуватися принципу поступового підвищення вимог до дитини. Особливе значення має винахідливість батьків, що допоможе у звичайних умовах зробити для дитини різні цікаві перешкоди для перестрибування, розгойдування та ін., які збагатять запас рухів дитини.

П'яту групу складають музично-ритмічні вправи, що виховують у дітей граціозність, усвідомлене виконання рухів і поєднання рухів з ритмом віршів, музики. Дитина спочатку навчається слухати музику та розуміти її характер, а потім невимушено поєднує рухи з музикою.

Безпека рухів – один з найважливіших моментів, що слід постійно враховувати батькам. Кожний рух, виконуваний дитиною, слід правильно обирати та гарно виконувати. Можливість будь-якої шкоди для здоров'я дитини має бути повністю виключена. Отже дуже важливо забезпечити безпеку, страхування та допомогу дитині стати самостійною.

Слід звернути увагу на основні правила безпеки:

1 Піднімаючи дитину, ніколи не тримайте її тільки за кисті – обов'язково за передпліччя, оскільки кістки і м'язи зап'ястка ще недостатньо міцні. Найбільш безпечно підтримувати дитину за стегна. Під час виконання акробатичних вправ дуже важливе положення рук дорослого. Батьки повинні попереджати неправильний вигин хребта і неправильний оберт або удар голови. Всі ці захвати засновуються на гарному знанні можливостей дитини.

2 Нову вправу слід засвоювати повільно і дорослим слід постійно підтримувати дитину, щоб вона відчувала упевненість. При наступних повтореннях можна прискорити темп вправи і поступово виключити допомогу дитині, щоб якомога швидше дитина навчилася виконувати цю вправу самостійно, але постійно підстраховувати її.

3 Навчайте дитину бути уважною на заняттях, щоб вона сама піклувалася про безпеку. Попереджайте необережність дитини.

4 Тривалість утримання важких поз у ранньому віці неприпустимо. Краще декілька разів повторити вправу.

5 Вис тільки на руках у дошкільному віці небезпечний, оскільки він має велике навантаження на суглоби та плечовий пояс.

6 Під час навчання лазінню не слід дозволяти дитині залазити вище того рівня, з якого її можна дістати.

7 Ніколи не використовувати для змагань найбільш небезпечні вправи. Завжди виконувати їх помірно і зосереджено.

8 Уникайте вправ, під час виконання яких дитина дуже прогинається в поперековому відділі, тому що більшість дітей потребують випрямлення саме цієї частини хребта.

Інвентар та місце для занять мають бути правильно обрані для кожного виду заняття.

Будь-який рух активізує дихання дитини, збільшує споживання кисню. У зв'язку з цим слід надавати перевагу заняттям на свіжому повітрі, зокрема і взимку, коли під час виконання вправ посилюється постачання кисню і можна дихати чистим повітрям. Тільки дощ чи вітер можуть бути перешкодою для занять на вулиці. Приміщення, де здійснюються заняття фізичними вправами з дитиною, завжди слід гарно провітрювати. Для виконання акробатичних вправ і проведення рухливих ігор слід виділяти достатньо місця.

Необхідно наглядати за тим, щоб діти не бігали та не стрибали на мостовій і бетоні – вигин стопи у дошкільнят тільки формується, тому потребує еластичної прокладки. Для заняття бігом гарно підходять стежки в парку або полі.

Активний інтерес до фізичних вправ пробуджують у дитини різні іграшки та предмети, що є вдома. Дитині необхідно надати можливість катати, кидати буді-які предмети, лазити по драбині, гойдатися. У зв'язку з цим треба пам'ятати: чим краще батьки навчать дитину радіти руху та перебуванню на природі і чим менше розпещувати комфортом, що народжує бездіяльність і лінь, тим краще дитина буде підготовлена до самостійного життя.

Одяг для занять фізичною культурою має бути таким, щоб не ускладнював рухів і забезпечував якомога більший доступ повітря до кожного покриву шкіри.

Вдома і влітку діти можуть займатися фізкультурою в трусиках і з босими ногами, у більш прохолодний час – у спортивному костюмі і м'якому взутті. Спеціальне взуття потребується для занять взимку. Для зимових занять краще надіти

на дитину два легких светри, ніж комбінезон, який не пропускає повітря. Якщо дитина каталася на санчатах або лижах, вдома необхідно з неї зняти взуття, переодягнути її в сухий одяг, зігріти теплими напоями.

Таким чином, дуже важливо не тільки залучити дитину до спорту, але й організувати ці заняття: дотримуватися режиму дня, забезпечити безпеку занять, правильний одяг, вправи, прийнятні для фізичного розвитку дитини, та ін.

До програми фізичного тренування сім'ї слід включати всі доступні засоби фізичного виховання, що дозволяють ефективно зміцнювати здоров'я.

Особистий приклад батьків, сумісні фізкультурні заняття, здоровий образ життя – головні складові успіху фізичного виховання в сім'ї. Саме батьки формують у дітях ціннісне ставлення до здоров'я та потребу в систематичних фізичних навантаженнях. Стрімкий темп життя, високі вимоги до глибини і якості знань не зупинити. А це все викликає зменшення рухів, порушення природного образу життя і закономірно впливає на дітей. Чим міцнішим здоров'ям і гарними фізичними даними озброїти дітей, тим краще вони потім пристосовуються до нових соціальних умов. Турбота про формування рухових навичок дитини, досягнення необхідного рівня спритності, швидкості, сили та інших якостей є першочерговим завданням батьків.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Бакіко І. В. Ставлення батьків до фізичного виховання і спорту. *Молода спортивна наука України*. 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 5 – 7.

2 Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури : навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

3 Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси : Видавництво ЦНТЕТ, 2005. Ч. 1. 420 с.

4 Коваль В., Кушнір Я. Роль сім'ї у фізичному та психологічному розвитку дитини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2(26). С. 50 – 53.

5 Лисак І. В. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 8 – 9 груд. 2016 р. Харків, 2016. С. 45 – 48.

6 Лучко О. Р., Довженко С. С. Інтеграція фізичної культури і спорту та безпеки життєдіяльності у формуванні особистості безпечного типу. *Неперервна освіта для сталого розвитку; філософсько-теоретичні контексти та педагогічна практика* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 12 груд. 2019 р. Дніпро : СПД «Охотник», 2019. С. 336 – 338.

7 Михалюк Є. Л., Черепок О. О., Малахова С. М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини : навч. посіб. Запоріжжя : ЗМУ, 2013. 137 с.

8 Ольхова-Марчук Н. Роль батьків у формуванні міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичного виховання. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2009. № 3. С. 85 – 88.

9 Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

10 Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. О. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ОВС, 2003. 160 с.

11 Цьось А. В. Витоки фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 3. С. 52 – 54.

12 Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

13 Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.

Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, М. І. Дорош

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ
УДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї

Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Шепеленко Т. В.

Редактори Ібрагімова Н. В., Третякова К. А.

Підписано до друку 25.02.20 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк. арк. 2,75. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.