

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Д. В. Сичов, В. Ю. Махотенко

Фізичні вправи можна використовувати для покращення здоров'я, відновлення певних фізичних можливостей за допомогою фізичної реабілітації. Одним із видів фізичної культури, який успішно розв'язує проблему оздоровлення школярів, є фізична рекреація, що дає можливість, з урахуванням її засобів, форм і методів організувати для дітей комплекси заходів, котрі дають їм змогу прищепити позитивне ставлення до занять фізичними вправами, повною мірою розкрити функціональні можливості організму, сформуванню здорового способу життя та соціальну активність. Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало українських та зарубіжних науковців, які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини. У науковій літературі є відомості про зв'язки рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності молоді [3]. Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважають лікаря Лютера Гуліка (1865–1918). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати. Вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах «агресивність» підлітків. У виробленні форм рекреаційної діяльності міжнародного значення набула праця викладача університету поляка Хенріка Йордана (1842–1907 рр.). На ділянці площею 8 га він утворив у Кракові взірцевий ігровий майданчик. Під впливом його діяльності виникли так звані «Йорданські сади», де кожний, незалежно від віку і статі, міг знайти можливості для занять іграми та гімнастикою, купанням, взяти участь у змаганнях. Відповідно до правил, соціальні інструктори допомагали тим, хто відвідував майданчик, слідували за порядком і використанням спортивного інвентарю.

На думку соціолога А. С. Орлова, рекреація є однією з функцій дозвілля, вона завжди є діяльністю, основа фізичної рекреації – рухова діяльність з використанням фізичних вправ. Цієї ж точки зору дотримується і Ю. Е. Рижкін. Потрібно відрізнити біологічну форму рекреаційного поведінки людини від її соціальної рекреаційної діяльності. Біологічно активна поведінка і творча соціальна діяльність – дві площини аналізу фізичної рекреації. У сучасному понятті фізичної рекреації явно простежується вплив соціально-психологічних і культурних факторів, що впливають на виникнення потреб в організації свого дозвілля за рахунок використання рухової активності [4]. Рекреаційні заняття є

складовою частиною фізичного виховання і в їх процесі вирішуються оздоровчі, виховні і освітні завдання. Рекреаційні заняття здійснюються у формі позаурочних занять. Так, широко розповсюдженими є: ранкова гімнастика, гімнастика до занять у школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та ін. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи, прогулянки та ін.).

Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку). Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте нині понад 50 % дітей дошкільного віку виховують дома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічаються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків з допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультаційних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури. [1]

Мета: дослідити вплив фізичної реабілітації та рекреації на здоров'я дітей дошкільного віку.

Завдання:

1. Ознайомитися з рівнем вивченості питання у вітчизняній літературі.
2. Дослідити проблеми використання фізичної реабілітації та рекреації в закладах освіти.
3. Розробити рекомендації з ефективного використання фізичної реабілітації та рекреації.

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3–6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей. До фізкультурно–рекреаційних форм відносяться – фізкультурно–оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні, а також самостійні заняття. Окрім того, на музичних заняттях широко

застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами; рухливі ігри під музику, елементи танців, танці, котрі також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всім формам фізкультурних занять відведене певне місце у режимі дня. Вони регламентуються вимогами, викладеними у програмі, пов'язані між собою, доповнюють одне одного і проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми. У роботі з дітьми дошкільного віку необхідно забезпечити послідовність у змісті занять. [1]

У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурно–рекреаційних занять з дітьми: заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я); фізкультурні свята; самостійні заняття дітей; пішохідні прогулянки у зони відпочинку [5]. До третього року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком. Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки розширює їхній руховий режим, справляє на них не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію. У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я. Вона дозволяє організовано розпочати день у дитячому садку, сприяє виконанню передбаченого режиму [2].

Дослідження проводилось на базі Харківської гуманітарно–педагогічної академії, яка співпрацює з дитячими садками. В дослідженні брало участь 10 осіб (7 дівчаток і 5 хлопчики) віком 4–5 років. Після проведеної фізичної реабілітації та рекреації у дітей було відмічено покращення самопочуття, настрою, сну, зменшення емоційної напруги. Після проведення дослідження спостерігається покращення фізичного стану у 70 % (5 дівчаток і 2 хлопчики), незначне покращення у 20 % (2 дівчинки і 1 хлопчик), ефект був відсутній у 10 % дітей (2 хлопчики). Таким чином, запропоновані методики фізичної реабілітації та рекреації доцільно застосовувати для покращення фізичного та психічного стану дітей.

Фізична реабілітація та рекреація достатньо вивчене питання у вітчизняній літературі. Так, наприклад, у працях Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення», Підгайна В. О. «Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація», Свістельник І. «Фізична реабілітація при захворюваннях серцево–судинної системи» та багато інших. Це питання вивчено з різних сторін, враховуючи всі вікові періоди. Проблеми використання фізичної реабілітації та рекреації в закладах освіти полягає в тому, що мало уваги приділяється важливості фізичного виховання, а саме: не має практичних прикладів, які б заохотили не тільки дітей вести активний спосіб життя, але й

батьків застосовувати фізичну релаксацію для зняття напруги в дітей. Також багато батьків не знають про фізичну реабілітацію як профілактику проблем з опорно–руховим апаратом. Таким чином, необхідно інформувати всіх учасників освітнього процесу про користь використання фізичної реабілітації та рекреації в повсякденному житті. Створено рекомендації з ефективного використання фізичної реабілітації та рекреації, а саме: емоційна насиченість, що надає рухливим іграм привабливості, мобілізує зусилля дитини, дарує їй радість і задоволення. Емоційне піднесення зростає завдяки наявності в іграх елементів несподіванки та змагання. Характер рухової діяльності в більшості ігор забезпечує роботу значної маси великих м'язів (біг, стрибки, кидання), що відповідає особливостями рухового апарату дітей.

Різноманітність рухів – заміна під час гри одних видів іншими (діти бігають або тихо підкрадаються, присідають, нахиляються вперед або зупиняються) – запобігає швидкому стомлюванню. Можливість саморегулювання темпу, енергії та витривалості рухів (за бажанням і відповідно до потреби можна пришвидшити чи сповільнити біг, або зробити перерву і присісти) робить гру привабливою, рухи легше виконуються. Можливість для проявів особистої ініціативи дітей (попри готовий зміст гри й окреслювану правилами довільність рухів є достатній простір для власних пропозицій) активізує рухову творчість. Наявність передумов для розвитку ряду психічних якостей – колективізму, дисциплінованості, сміливості, винахідливості тощо – сприяє моральному становленню дитячої особистості.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять використання фізичної реабілітації та рекреації в закладах освіти.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Креація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. // НУФВСУ «Олімпійська література». – 2010.
2. Підгайна В. О. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація / В. О. ПІДГАЙНА. – 2016.
3. Свістельник І. Фізична реабілітація при захворюваннях серцево–судинної системи / Ірина Свістельник // Анотований бібліографічний покажчик трьома мовами / Ірина Свістельник., 2015.
4. Скрипник Л. В. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді / Л. В. Скрипник, Г. М. Чепурда., 2012. – (УДК 796.011.1+331.85; № 9).
5. Цьось А. В. Сучасні оздоровчо–реабілітаційні технології / А. В. Цьось, М. С. Гнатюк. – Луцьк, 2011. – (ПрАТ «Волинська обласна друкарня»).