

УДК 37.013.42

Шутка Г. І., Червоношапка М. О., Котов С. М., Гнип І. Я.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ ЯК АКТУАЛЬНА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*У статті обґрунтовано актуальність вдосконалення фізичного стану дітей у літніх оздоровчих таборах як соціально-педагогічної проблеми та визначені теоретико-правові підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини як суспільної цінності та соціально-педагогічні передумови вирішення проблеми фізичної підготовленості та рухової активності школярів. Розкриті оптимальні шляхи організації системи фізичного виховання дітей у літньому оздоровчому таборі. Важливим аспектом досягнення ефективності фізичного виховання є врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку кожної дитини.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, рухова активність, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, здоров'я людини.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** В Україні проблема збереження здоров'я дітей набирає характеру не лише медичного, але й педагогічного, і особливо – соціального. На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану, здоров'я населення України, зокрема дітей і підлітків, значно погіршилося і знаходиться у критичному стані. Постійне посилення негативних впливів на організм людини різноманітних факторів ризику призводить не лише до погіршення стану здоров'я окремих людей, але й до зниження фізичного і розумового потенціалу. Фізична активність – невід'ємний і складний компонент соціальної поведінки людини. Вона визначається як суб'єктивними, так і соціально-економічними факторами і залежить від віку, індивідуальних особливостей людини та її функціональних можливостей, роду занять, кількості спортивно-оздоровчих закладів і місць відпочинку, а також від природніх умов, які спонукають до активного відпочинку.

Сьогодні наша держава з ряду відомих причин неспроможна створити належні умови для масового фізичного розвитку людей, але критичний стан із здоров'ям нації потребує прийняття таких заходів, які могли хоча б певною мірою попередити зниження фізичного і розумового потенціалу України.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковими дослідженнями прикладного характеру доведено, що рухова активність є одним із важливих факторів у забезпеченні нормальної життєдіяльності людей. Широковживане поняття «оздоровча фізична культура» включає в себе заняття фізичними вправами, іграми, розвагами оздоровчого характеру, а також гігієнічні, реабілітаційні, профілактичні аспекти рухової діяльності людей. Ряд авторів [1, 5, 7 та ін.] висловлюють думку, що даний вид рухової діяльності доцільно назвати спеціальним терміном – «фізична рекреація». Фізичне виховання на відміну від фізичної рекреації не обмежується лише забезпеченням нормального функціонування організму. Воно є педагогічним процесом, спрямованим на формування рухових здібностей, вмінь, навичок, рухової активності дитини. В умовах літнього оздоровчого табору заняття різними видами рухової діяльності за своєю спрямованістю досить наближені до суті фізичної рекреації. Проте робота з дітьми повинна здійснюватися в межах фізичного виховання, особливою якою в період літніх канікул є її домінуюча оздоровча мета. При цьому слід враховувати, що оздоровча фізична культура за засобами і методами відрізняється від фізичного виховання, не всі види рухової діяльності є оздоровчими, а лише ті, які спрямовані на розвиток фізичних якостей і компонентів, що забезпечують здоров'я дитини. Фізичне здоров'я є еволюційно-базисним статусом загального здоров'я людини. Окрім об'єктивних показників здоров'я на його збереження і підтримку має значний вплив такий суб'єктивний чинник, як ставлення особистості до свого здоров'я. Суб'єктивні чинники проявляються в тому, що окремою людиною абсолютизується очевидність здоров'я і його ізолюваність.

**Метою дослідження** є розкриття оптимальних шляхів організації системи фізичного виховання дітей у літньому таборі оздоровлення і відпочинку.

### **Завдання дослідження**

1. Розкрити особливості фізичного розвитку дітей у літньому оздоровчому таборі.
2. Виявити організаційні і педагогічні умови літнього табору оздоровлення та відпочинку як соціально-педагогічного середовища для фізичного розвитку дітей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Практика фізичного оздоровлення дітей, організаторів фізичного виховання в школах і літніх оздоровчих таборах засвідчують, що рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. У дітей підліткового шкільного віку

фактичний рівень рухової активності значною мірою визначається не стільки віковими потребами, скільки змістом навчального процесу в школі, організацією фізичного виховання загалом та іншими умовами (кліматичними, географічними тощо). За умови, що добова рухова активність буде нижчою від гігієнічної норми, у дітей розвивається стан гіподинамії та гіпокінезії.

Вивчення досвіду роботи в таборах щодо фізичного розвитку дітей дозволяє висловити думку, що обсяг фізичних вправ на оздоровчих заняттях може плануватися орієнтовно так: 40-50% має бути спрямовано на загальну витривалість, 24-40% - на швидкісну та швидкісно-силову витривалість, 20-30% – на гнучкість і швидкість. На нашу думку, формування здорового способу життя, яке відбувається, перш за все, завдяки переструктуруванню самосвідомості особистості, повинне враховувати і роль суб'єктивного чинника в ставленні до себе і свого здоров'я.

Організація фізичного виховання, яке має оздоровчу спрямованість, з дітьми шкільного віку потребує дотримання деяких вимог, серед яких доцільно назвати:

- відповідність змісту, обсягу, інтенсивності рухової діяльності школярів їхньому віку і статевим особливостям на різних етапах розвитку і в різних соціально-педагогічних ситуаціях;
- поєднання занять з руховою активністю з раціональним режимом занять та відпочинку, використання гігієнічних умов і природніх факторів загартування;
- забезпечення систематичного як лікарського, так і педагогічного контролю за станом здоров'я, динамікою показників фізичного стану, моральним станом та психологічною комфортністю школярів.

Важливим аспектом досягнення ефективності фізичного виховання є врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей розвитку кожної дитини.

Звичайно, питання періодизації є досить дискусійними, оскільки немає єдиної думки щодо меж вікових груп. Кожен організм розвивається по-своєму, індивідуально.

У фізіології вік від 10 до 12 років має назву «передпубертатної фази». Якраз у ці роки розвиваються статеві ознаки, а в дівчаток з'являються менструальні цикли. Це досить спокійний період у розвитку дитини, його можна образно назвати як «переддень» бурхливого підліткового віку.

Вік від 10 до 12 років є періодом досить активного формування морфофункціональних систем і рухових функцій. Це дає можливість використати найрізноманітніші засоби і форми фізичного виховання для своєчасного й посиленого розвитку та вдосконалення динамічних якостей. І саме цей період є найбільш оптимальним для розвитку природнього підґрунтя для подальшого формування різноманітних вмій та навичок. На нашу думку, водночас повинно здійснюватися формування потреби здорового способу життя як соціальної потреби, збереження і зміцнення здоров'я, попередження появи шкідливих звичок.

Знання анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму дітей зобов'язує педагога використовувати в основному спеціально організовані форми фізичного виховання, оскільки спостерігається чітко виражені індивідуальні відмінності у руховій активності дітей. Зібраний фактичний матеріал засвідчує наявність чималої варіативності показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей однієї вікової групи. Немає сумніву в тому, що кожна природна фаза для кожного періоду індивідуального розвитку характеризується включенням цілої низки подій, які детермінують подальші процеси розвитку в межах даної фази чи періоду. При цьому важливо врахувати ту обставину, що цей період потребує активного впливу на чітко визначені окремі аспекти рухової функції людини.

До таких особливостей прояву рухових якостей відносяться: підвищена спроможність до неодноразового виконання оперативної фізичної дії (наприклад, кількарізний біг на короткі дистанції, активна рухливість у діях тощо). Якраз у 10-12 років діти можуть спокійно виконувати мало інтенсивну роботу протягом досить тривалого часу, оскільки цей період є сприятливим для розвитку витривалості дитини, у даному віці діти добре переносять короткочасне силове навантаження (це можна вдало використовувати у ході організації трудотерапії); швидкість, оперативність, гнучкість організму зумовлює пошуки ігрових фізичних дій, які б підтримували стабільність цих якостей в дитячому організмі.

Важливим моментом у роботі педагога з дітьми, є те, що він має бути певною мірою і психологом, щоб співвіднести їх можливості і відвернути дітей від непосильної роботи, складних фізичних дій, виключити їхню фізичну перенапругу. Враховуючи недостатню стійкість дитячої психіки, необхідно, щоб фізичні дії, ігри, змагання підтримували у дітей інтерес до виконання й участі у цих діях. Як засвідчує практика, в умовах життєдіяльності дітей в літньому оздоровчому таборі домінує ігрова методика, яка дозволяє видозмінювати заняття, і досить часто діти включаються в них охоче завдяки їхній ігровій спрямованості. Педагог повинен моделювати ігрові ситуації так, щоб діти мали змогу розвивати не лише тіло, витривалість, а й вміння відчувати красу, досягати цілей, взаємодіяти з ровесниками, тобто створювати одночасно умови для особистісного зростання.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** З огляду на мету і завдання нашого дослідження ми розглядаємо фізичний розвиток дитини як сукупність антропометричних систем організму, які визначають рухову діяльність, та рухову активність як один з основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи.

Таким чином, проектуючи діяльність дітей в умовах літнього оздоровчого табору, моделюючи фізичні дії та їхній фізичний розвиток, слід, перш за все, прогнозувати результати цих дій, які б позитивно впливали на здоров'я дитини і на формування у неї знань про здоровий спосіб життя.

Історія розвитку літніх таборів відпочинку для дітей свідчить про поступове зміщення акценту з ідейно-виховної та змагально-нормативної спрямованості їх діяльності на оздоровчо-розвивальну. Однак, пошук оптимальних шляхів та спеціальних методик оцінки розвитку дітей ще продовжується. Розробку такої експрес-методики ми й поставили своїм завданням на наступному етапі дослідження.

### Використані джерела

1. Байков В. П. О детском оздоровительном лагере / В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 37.
2. Барканов С. Идеология каникул / С. Барканов // Здоровье детей. – 2006. – № 11. – С 3–5.
3. Кучма В. Р. Как сохранить здоровье детей в процессе обучения? / В. Р. Кучма // Здоровье детей. – 2006. – № 1. – С. 4–9.
4. Пащенко Д. І. Зарубіжний досвід гуманізації соціального середовища та виховання / Д. І. Пащенко. – К. : Заня, 1999. – 208 с.
5. Пундик Л. Є. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Л. Є. Пундик. – К., 2000. – 206 с.
6. Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей / Г. И. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 45–47.
7. Соя М. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку / Соя М., Костюк П. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2012. – Т. 4. – С. 149–155.
8. Стрелецкая Е. П. О новых тенденциях в организации оздоровления и отдыха детей и подростков [Электронный ресурс] / Е. П. Стрелецкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – с. 42–46. – Режим доступа: <http://www.bmsi.ru/doc/ef854d11>
9. Pate R., Shepard R. Characteristics of physical fitness in youth // *Perspective in Exercise*. – Indianapolis, 1990. – vol.2.
10. Gray S. Simple procedure for evaluating exercise – based health promotion program in a work-site // *Perceptual and Motor Skills*. – US, 1984. Blaip S. et al. A public Health intervention Model for Work-Site Health Promotion // *J. Of American Medical Association*. – 1986. – Vol. 255. – Febr.
11. Stocols D., Pelletier K., Fieldings J. Integration of medical care and worksite health promotion. – *JAMA*, 1995. – 273: 1136 – 42.
12. Benzral M. Tacking inequalities in health – an agenda for action. – London: King's Fond, 1995. – 132 p.

*Shutka G., Chervonoshapka M., Kotov S., Gnyr I.*

### IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE CHILDREN IN THE SUMMER HEALTH-IMPROVEMENT CAMPS AS ACTUAL SOCIAL-PEDAGOGICAL PROBLEM

*The urgency of improvement of the physical condition of the children in the summer health-improvement camps as a modern social-pedagogical problem is revealed in this article. Theoretic and legal approaches to promotion of physical development of the child as a social value and social-pedagogical preconditions of the decision of the problem of the physical readiness and impellent activity of schoolchildren are generalized.*

*An important aspect of achieving the effectiveness of physical education is to take into account the age and anatomical and physiological characteristics of each child's development. The physical development of schoolchildren is considered as a collection of anthropometric systems of the body that determines motor function and motor activity as one of the main factors that ensure the level of general strengthening of the body, the state of the bone, muscle and cardiovascular systems. The actual level of motor activity of children of adolescent school age is largely determined not so much by age needs, but by the content of the educational process at school, the organization of physical education in general. Scientific researches of applied character have proven that motor activity is one of the most important factors in ensuring the normal life activity of people, and of schoolchildren in particular.*

*The practice of physical rehabilitation of schoolchildren, that is organized by physical education in schools and summer health camps testifies that motor activity is one of the main factors that provide a proper level of general strengthening of the body. Practice of various types of motor activity in conditions of summer health camp is quite close to the essence of physical recreation. The history of the development of summer camps for schoolchildren shows the gradual shift of emphasis from the ideological, educational and adventure-normative orientation of their activities to health and development orientation.*

**Key words:** *physical training, impellent activity, physical development, healthy lifestyle, health of the person.*

*Стаття надійшла до редакції 21.09.2018 р.*