

3. Мильнер Е. Вас консультирует врач // Легкая атлетика. – № 11. – 1985. – 25 с.
4. Мильнер Е. Выбираю бег. М. ФИС, 1985 г. – С. 25-30.
5. Мотылянская Р., Травин Ю., Величенко В. Школьники и оздоровительный бег // Легкая атлетика. – № 10. – 1983. – С. 11-13.
6. Травин Ю. Физическая подготовка школьников // Легкая атлетика. – № 7. – 1985. – С. 17-18.
7. Стан та чинники здоров'я українських підлітків. Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка. – К., 2011. – 85 с.

ШУЛЬГА Н. П., ГОРБЕНКО Н. И. Методика проведення занять оздоровительным бегом с школьниками.

В статье рассмотрено значение оздоровительного бега для улучшения здоровья школьников. Рекомендованы методы проведения занятий с разными возрастными группами.

Ключевые слова: *школьник, оздоровительный бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, игры.*

NIKOLAI SHULGA, GORBENKO NIKOLAI. Methods of teaching jogging with schoolchildren.

In the article the importance jogging to improve students' health. Recommended methods for conducting studies with different age groups and subgroups for health reasons.

Keywords: *student, jogging, walking, general developmental exercises and games.*

Шульга М. П., Лой Б. І.
ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди”

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПО ОЗДОРОВЧІЙ ХОДЬБІ З ШКОЛЯРАМИ

В статті розглядається значення оздоровчої ходьби, методи та засоби її застосування на заняттях зі школярами.

Ключові слова: *оздоровча ходьба, школяр, темп ходьби, самоконтроль.*

Оздоровчий біг вважається найбільш доступним і ефективним засобом розвитку та укріплення серцево-судинної системи у школярів. Однак по статистиці від 25 до 50% школярів залишають заняття оздоровчим бігом через появу болю м'язах і зв'язках. Проблемою може бути непристосованість бігуна до твердого покриття доріг, надмірна вага або інші перешкоди [5].

Про використання для фізичного розвитку і здоров'я замість бігу такого древнього засобу, як ходьба, говорять багато вчених та гігієністів [6].

По-перше, це саме доступне навантаження майже для всіх груп м'язів та суглобів. По-друге, таке тренування не потребує жодних додаткових витрат, спеціального одягу та взуття, спортивного інвентарю обладнаної доріжки і т. д.

Метою статті є обґрунтування значення оздоровчої ходьби на заняттях зі школярами з метою підвищення функціональних можливостей організму, в першу чергу, серцево-судинної та дихальної систем,

покращення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки.

Перш, ніж приступити до занять оздоровчою ходьбою, необхідно, перш за все, проконсультуватись з лікарем і отримати відповідні рекомендації. Лікарський та педагогічний контроль повинен здійснюватись постійно.

Необхідно пам'ятати, що найкращою і найбільш раціональною технікою оздоровчої ходьби буде та, що найбільш природна і зручна для школярів. Ходити потрібно зберігаючи поставу, отримувати від ходьби задоволення. "Ходити правильно" – це, по-перше, ходити раціонально, тобто використовувати природну структуру рухів при ходьбі, її індивідуальні особливості, проходити ту чи іншу дистанцію з необхідною швидкістю з найменшими енерговитратами. По-друге, виконувати всі рухи при ходьбі на такому рівні раціональної техніки, яке дозволить, якщо буде необхідно, проходити конкретну дистанцію з максимальною швидкістю.

Починати тренування з ходьби необхідно з легких, нетривалих прогулянок, з невисокою швидкістю, поступово збільшуючи довжину дистанції та швидкість подолання. Заняття краще за все проводити на стадіоні, в парку, лісі.

На початковому етапі занять оздоровчою ходьбою можна рекомендувати 4 показники для вдосконалення техніки кроку:

Ставлячи ногу, не "натикайтесь" на опору, ставте її ближче до себе, "під себе".

Ставте ногу на опору м'якше, намагаючись робити це більш беззвучно, одразу на весь каблук (п'ятку) або на всю стопу.

Не хитайтеся надто багато вгору і вниз, не підсідайте надто в коліні на опорній нозі.

Не перевалюйтеся надто із сторони в сторону: для цього необхідно ставити ступню ближче до середини і не розвертати далеко носки в сторони.

Важко слідкувати за всіма названими показниками одразу. Необхідно переключати на них увагу поступово, слідкуючи спочатку лише за одним із них. Переключати контроль на наступний показник необхідно тоді, коли школяр більш-менш опанує попередній. Треба постійно слідкувати за поставою під час ходьби. Для початку достатньо такої настанови: тримайтеся прямо, не напружуйтеся, голова прямо, підборіддя опущене. Підтягнути передній край тазу трохи доверху і втягнути живіт; одразу ж випрямиться спина, зменшиться сутулість. Наведені показники можна сформулювати у вигляді коротких **самонаказів**: "не натикатись", "не підстрибувати", "не розкачуватись", "тримати поставу". Для початку цього достатньо.

Час для занять кожен школяр може вибрати довільно. Але краще всього проводити заняття вранці або ввечері. Ранкові заняття сприятимуть більш швидкому входженню в режим дня, а вечірні будуть психологічно і фізично відновлювати школяра після статичного стану під час уроків у

школі. Початківцям необхідно дотримуватись визначеного темпу ходьби, який залежить від фізичної підготовки школяра.

Темп ходьби визначається кількістю кроків за 1 хвилину. У різних людей кількість кроків за 1 хвилину не однакова і залежить від довжини кроку. В середньому довжина кроку рівна 50-100 см. Вважається, що у звичному темпі нашої ходьби – 80-120 кроків за 1 хвилину. Така швидкість руху для здорової людини є автоматичною. При швидкості більше 120 кроків необхідне вже вольове зусилля, яке збільшується, чим вища швидкість ходьби.

Не потрібно темп ходьби на початку занять. Це може привести до скорочення довжини кроку, зменшення швидкості ходьби і швидкої втомлюваності. Необхідно намагатись йти у спокійному темпі, краще за все – в темпі маршу. Це допоможе знайти необхідний ритм, який буде відповідати ритму фізіологічних процесів організму школяра, забезпечить м'язам і внутрішнім органам рівномірну ритмічну роботу, принесе задоволення.

Збільшувати кроки штучно недоцільно, під час ходьби повинно виникати почуття зручності, ходити необхідно вільно і з задоволенням, без зайвої напруги.

В практиці роботи спеціалісти спортивної медицини і фізичної культури поділяють швидкість і темп роботи наступним чином:

- дуже повільна: 60-70 кроків за 1 хвилину, або 2,5-3 км/год;
- повільна: 70-90 кроків за 1 хвилину, або 3-3,5 км/год;
- середня: 90-120 кроків за 1 хвилину, або 4-5,5 км/год;
- швидка: 120-140 кроків за 1 хвилину, або 5,5-6,5 км/год;
- дуже швидка – більше 140 кроків за 1 хвилину, або більше 6,5 км/год.

Якщо розглядати ефективність ходьби з точки зору витрат енергії, то найбільш позитивно навантажувальна ходьба в середньому і швидкому темпі. Вона викликає в організмі школяра більш виражену реакцію серцево-судинної системи. Такий вид навантаження можна рекомендувати школярам як найбільш сприятливий для їхнього організму.

З метою підтримання здоров'я і творчої активності для малорухливих школярів найкраще підходить легке навантаження в темпі 70-80 кроків за 1 хвилину зі швидкістю 2,5-3,5 км/год. При такій швидкості ходьби добре думається, вирішуються задачі, складаються вірші.

Таку швидкість ходьби краще використовувати на ранкових заняттях. Такий повільний темп ходьби, з урахуванням індивідуальних можливостей організму, рекомендується для школярів з відхиленнями в стані серцево-судинної та дихальної систем. Її також використовують як засіб лікувальної фізичної культури школярів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Тривалість першочергового навантаження в ходьбі здорового школяра повинна бути в діапазоні 20-30 хвилин в повільному темпі. Це оптимальний об'єм часу, який дає позитивний оздоровчий ефект. Перші тижні відповідно

до самопочуття можна робити відпочинок на півшляху або коли зручно (5-7 хвилин з виконанням дихальних вправ. Важливо дотримуватись поступовості збільшення навантажень.

Для того, щоб успішно оволодіти основами оздоровчої ходьби, вчителю необхідно з самого початку занять ознайомити школярів з найпростішими засобами самоконтролю. Це особливо важливо при самостійному проведенні занять. Об'єктивну інформацію про функціональний стан свого організму можна отримати за чотирма простими і доступними показниками: за пульсом, сном, самопочуттям і працездатністю. Найбільш ефективним показником є пульс. Підрахунки пульсу за перші 10 секунд після ходьби дозволяє оцінити інтенсивність навантаження. Недостатність даного методу оцінки полягає в тому, що початкова ЧСС з різних причин може значно змінюватись, що неминуче і на кінцевому результаті. Напевно тому, оцінюючи величину навантаження, К.Купер пропонує орієнтуватись не на відносні, а на абсолютні значення пульсу. Він гадає, що через 10 хвилин після закінчення навантаження, пульс не повинен бути вищим 90-100 уд./хв. (16 ударів за 6 секунд), а в протилежному випадку навантаження вважається надмірним [4].

Корисні дані, що відображають оптимальність вибраного навантаження за тиждень, місяць і ступінь відновлення функцій, можливо отримати шляхом підрахунку ЧСС вранці кожного дня в положенні лежачи, одразу ж після нічного сну. Коли коливання пульсу кожного дня не перевищує 2-4 уд./хв., навантаження відповідає функціональним можливостям організму. Якщо ж зміни пульсу більші даної величини, це вказує на початок перевтомлення.

Не менш важливим показником адекватності навантаження є сон і самопочуття. Нормальний міцний сон, швидке засинання і пробудження, добре самопочуття і настрої протягом дня, бадьорість і бажання займатись оздоровчою ходьбою показники того, що навантаження підібране правильно і відповідає функціональним можливостям організму. І, навпаки, поганий сон, погане самопочуття і настрої, в'ялість і сонливість вдень, небажання займатись бігом свідчить про перевантаження, тому його необхідно зменшити.

Вчитель повинен рекомендувати школярам основні методичні принципи, якими вони повинні керуватись, приступаючи до самостійних занять оздоровчою ходьбою:

Слідкувати, щоб навантаження відповідало функціональним можливостям віку школяра, щоб воно було посильним. Необхідно також пам'ятати, що краще "недобрати", ніж "перебрати", особливо на перших етапах.

Темп ходьби має бути легким, вільним, природним, ненапруженим. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп.

Починати ходьбу необхідно повільно. При повільному початку встигають повністю розгорнутися аеробні процеси, організм не відчуває нестачі кисню і з другої половини дистанції ходьба стає легкою і приємною.

Навантаження не повинні викликати яскраво вираженої втоми і зниження працездатності протягом дня. Почуття в'ялості, сонливість вдень – ознака того, що навантаження потрібно зменшити. Необхідно з порадою вчителя підібрати для себе початкове навантаження, яке б відповідало індивідуальним можливостям.

Висновки і рекомендації. Оздоровча ходьба на заняттях зі школярами є одним із засобів підвищення функціональних можливостей їх серцево-судинної і дихальної систем, покращення здоров'я. Тому вважаємо за необхідне, в час, коли школярі надають перевагу пасивним формам проведення дозвілля, зокрема перегляду телевізійних програм і користування електронно-інформаційними пристроями, рекомендувати їм заняття оздоровчою ходьбою, як одним із складових здорового способу життя.

Використана література:

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье // Искусство быть здоровым. – Часть 2. – М. : ФИС, 1987. – С. 92.
2. Гайс И. А. Учитесь ходить быстро. – М. : ФИС, 1986. – С. 5.
3. Донской Д. Учитесь себя контролировать // Легкая атлетика. – № 7. – 1999. – С. 23.
4. Королев Г. Учитесь ходить правильно // Легкая атлетика. – № 3. – 1988. – С. 19-20.
5. Королев Г. Ходьба аэробная и анаэробная // Легкая атлетика. – № 3. – 1988. – С. 23-24.
6. Сотникова М. Наша школа оздоровительной ходьбы // Легкая атлетика. – № 9. – 2008. – С. 22.
7. Сотникова М. Школа ходьбы. Темп и скорость передвижения. // Легкая атлетика. – № 1. – 1984. – С. 11.

ШУЛЬГА. Н. П., ЛОЙ Б. И. Методика проведения занятий по оздоровительной ходьбе со школьниками.

В статье рассматривается значение оздоровительной ходьбы, методы и средства ее применения на занятиях со школьниками.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, школьник, темп ходьбы, самоконтроль.

SHULGA N. P., LOY B. I. Methods of realization lessons of healthy walking with pupils.

In this article there are the importance of healthy walking, methods and means of its using on the lessons with pupils.

Keywords: a healthy walking, a pupil, a rate of walking, a self-control.

**Ярушак М. І.
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені І. Франка**

ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

У статті розкривається вплив етнопедагогічних засад родинного виховання на формування особистості дитини. Родинне виховання духовно збагачує дитину, впливає на її моральний, фізичний розвиток, формує майбутнього сім'янина та громадянина своєї держави.