

9. У Львові завершилися змагання зі стрільби кульової в заліку XVI літньої Універсиади України 2021 року. URL: <https://fizkultura.kpnu.edu.ua/2021/06/14/u-lvovi-zavershylysia-zmahannia-zi-strilby-kulovoi-v-zaliku-khvi-litnoi-universiady-ukrainy-2021-roku/> (дата звернення 01.10.2021).
10. XVI літня Всеукраїнська Універсиада з волейболу серед чоловічих команд. URL: <https://meridian.kpnu.edu.ua/2021/06/18/xvi-litnia-vseukrainska-universiada-z-voleibolu-sered-cholovichykh-komand/#more-50017> (дата звернення 01.10.2021).
11. XVI літня Універсиада України з тенісу настільного. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/2021/05/31/khvi-litnia-universiada-ukrainy-z-tenisu-nastilnoho/> (дата звернення 01.10.2021).

The article analyzes the participation of the university in the XVI Summer Universiade of Ukraine and gives a brief description of the performances of higher education students in these competitions.

Key words: students, sportsmen, competition, Universiade.

Отримано: 02.10.2021

УДК 37.037-053.6:611.1

Р. Б. Чаплінський, А. В. Чаплінська

КОМПОНЕНТИ СИСТЕМИ ОПТИМАЛЬНОГО ДОГЛЯДУ ТА РОЗВИТКУ ДИТИНИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

У статті розглянуто складові раціонального виховання дитини з перших днів її життя. Проаналізовано вплив різних чинників на виховання та розвиток дитини. Визначенні основні шляхи зміцнення здоров'я.

Ключові слова: раціональне виховання, фактори ризику, фізична культура, здорове харчування.

Постановка проблеми. Людина – найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства. Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Аналіз здоров'я людини стає необхідною умовою розкриття і вдосконалення людських здібностей і можливостей як рушійної сили та найвищої мети суспільного прогресу [4, с.77-78].

Найважливішою складовою системи оптимального розвитку дитини є раціональне виховання з перших днів її життя [1, с.341-342].

Метою статті є аналіз та оцінка впливу різних чинників на виховання та розвиток дитини та основних шляхів зміцнення здоров'я.

Обговорення результатів дослідження. Впливи зовнішнього середовища позначаються на темпі росту й розвитку організму, його окремих органів і систем. Велике значення має підлітковий період, коли в зв'язку із процесом статевого дозрівання відбувається пубертатний стрибок росту.

До числа найважливіших компонентів системи оптимального розвитку дитини, що забезпечують зміцнення здоров'я, відноситься раціональне виховання з перших днів життя [5, с.113].

Навряд чи можна погодитися з точкою зору про марність (чи навіть шкоді) спеціальних стимулюючих виховних впливів на першому році життя дитини. Ця точка зору була зв'язана із представленнями про низький розвиток структур і діяльності мозку немовляти, і необхідності забезпечити його дозрівання без додаткових стимуляцій. Так, А. Чорні писала: «Грудна дитина розвивається найкраще, коли вона має гарний фізичний догляд, в іншому ж у міру можливості вона представлена сама собі. Усі заходи, спрямовані для того, щоб уже в перший рік пробуджувати увагу дитини й сприяти розвитку її розумових здібностей, тільки шкідливі» [7, с.48-49]. Однак протягом останнього часу представлення про характер функціонування мозку дитини міняються. За допомогою методики умовних рефлексів вдалося показати, що не тільки зріла, але навіть недоношена дитина є істотою «корковою». Новонароджена дитина здатна розрізнати голос матері від голосу іншої жінки.

Уявлена раніше милою, але зовсім марною мова матері, звернена до маленької дитини, у дійсності має глибокий фізіологічний зміст. Результати спеціальних досліджень свідчать про важливість раннього контакту дитини з матір'ю. Маються на увазі й безпосередній контакт («шкіра до шкіри»), і що винятково важливо, раннє прикладання немовляти до грудей матері, тому що цей метод, забезпечує також розвиток і збереження лактації й оптимальне природне вигодовування. Ранній контакт дитини з матір'ю сприяє становленню в неї позитивних емоційних реакцій.

Фізична культура й загартовування організму дитини (поряд із тренуванням серцево-судинної системи) перешкоджають розвитку артеріальної гіпертензії, а також усувають розвиток вогнищ хронічної інфекції. Ранні загартовувачі процедури, варто включити в комплекс заходів профілактики патології серцево-судинної системи [2, с.32-33].

В останні роки широкого поширення набуло плавання дітей раннього віку. Дослідження показали, що раннє плавання має виразний позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Діти, що плавають, розвиваються більш пропорційно й гармонійно в порівнянні з тими що не плавають. У більшості дітей, що займаються плаванням маса та довжина тіла відповідають середній центильній зоні, ближче до 50-ї центилі; маса тіла в них чітко відповідає довжині, краще розвинута грудна клітка. Раннє плавання впливає на жировідкладення. Товщина майже всіх шкірних складок протягом року зменшується. Під кінець року товщина окремих складок і їхня сума виявляються меншою, ніж у дітей контрольної групи, а маса активної м'язової тканини більша.

Нервово-психічний розвиток дітей, що займаються плаванням, на 3-5 тижні випереджає відповідні показники розвитку дітей контрольної групи. Особливо виражене випередження по показниках загальних рухів і рухів руки, а також по розвитку емоцій і мови. Діти, що плавають, хворіють у $2^{1/2}$ рази рідше, ніж ті що не плавають. Гострі респіраторні захворювання в них, як правило, протікають легко.

Отже, ранні заняття плаванням є видом фізичної культури й загартовування, що мають стимулюючий вплив на розвиток мозку дитини, його статури, стійкість стосовно інфекцій, захищають дитину від ожиріння.

До числа методів загартовування дітей, відноситься також дуже ризикований вплив – моржування, снігоходіння. Є всі підстави відноситися до такого роду методів із крайньою обережністю. Їх не можна рекомендувати для широкого розповсюдження.

У даний час не існує загальних для всіх дітей методів та інтенсивних навантажень, що забезпечують їхній оптимальний розвиток. Необхідно враховувати індивідуальні особливості організму кожної дитини. Необхідне строге дотримання принципу індивідуалізації для того, щоб не одержати небажаних, а іноді й важких наслідків.

Навряд чи не найважливішою проблемою є підбір оптимальних по інтенсивності, тривалості й ритму впливу

подразників для даного індивіда, їх «дозування». Занадто слабкий вплив не забезпечує тренуючого й загартовуючого ефекту, надмірно сильний – зриває адаптаційні механізми й може принести організму шкоду. Ця фундаментальна проблема повинна вирішуватися з урахуванням індивідуальних особливостей даного організму.

Разом із тим було б неправильним стверджувати, що надзвичайні, часом зверхські, навантаження повинні бути цілком виключені з життя людини, у тому числі й дитини. Існують життєві ситуації, коли рішення соціальних задач має настільки велике значення, що приходиться йти на біологічні жертви в ім'я більш високих цілей. Раціональне виховання й повинно забезпечити такий розвиток дитини, що в умовах можливих великих інтенсивних навантажень дозволить людині оптимально вирішити поставлені перед нею задачі.

Говорячи про необхідність вироблення визначених особливостей характеру в процесі виховання дитини, варто назвати в першу чергу такі раціональні потреби, як прагнення до систематичної ефективної праці, всебічного розвитку, пізнання, руху вперед. Важливо виховати справжній інтерес до фізичної культури, оточуючої природи, любов до тварин, рослин, мистецтва, літератури, музики, живопису й т.д. Настільки ж необхідно виробити негативне відношення до паління, зловживання алкоголем, нераціонального харчування. Ці й багато інших особливостей характеру допомагають гармонійному розвитку особистості, придбанню високої соціальної цінності, що буде сприяти формуванню гарних відносин у родині, відгородить людину від конфліктів із навколишнім середовищем та негативних емоцій.

Відсутність кожного з перерахованих якостей неминуче приведе до виникнення труднощів у рішенні життєвих задач, сприяючих розвитку захворювань, у першу чергу серцево-судинної системи.

Чітке формулювання Н.Г. Чернишевського «розумний егоїзм» точно відображає позитивні особливості особистості. Відчуття благополуччя повинно виникати в людини лише за умови оцінки стану й інших людей. Не тільки власний комфорт, фізичний і психічний, але й турбота про навколишніх – обов'язкова умова відчуття благополуччя. «Егоїзм» повинен бути розумним, обумовлюючи вчинки індивіда, спрямовані на благополуччя навколишніх [4, с.216-217].

Одна з головних задач виховання дитини полягає в тому, щоб захистити її від розвитку егоїзму й егоцентриз-

му. Необхідно сприяти розвитку співпереживання тих почуттів, що притаманні навколишнім людям, реакцій на успіхи й невдачі інших, подібних до реакцій на власні успіхи й неуспіхи. У випадку вирішення цієї задачі дитина, а далі й доросла людина мають передумови, щоб виявитися повноцінним членом суспільства.

Сприятливі умови для виховання багатьох позитивних рис характеру, важливих для збереження здоров'я дитини, створюються при наявності домашніх тварин.

Виховання є дуже складним завданням, тут необхідні індивідуальний підхід і глибоке розуміння особливостей дитини, що виявляються вже на першому році життя, а нерідко навіть у періоді новонародженості. В.А. Сухомлинський писав: «Причини, в силу яких дитина стає важкою, у переважній більшості випадків криються у вихованні, в умовах, що оточують дитину в роки раннього дитинства». Сприятливі умови навколишнього середовища повинні створюватися для дитини в першу чергу в родині. Безперечною істиною є необхідність тісної координації, погодженості виховних заходів родини й колективу дитячого садку, пізніше – школи [3, с.144-145].

Колективне виховання дітей-дошкільнят має ряд вагомих переваг перед домашнім, індивідуальним.

Необхідний індивідуальний підхід до виховання дітей із різними типами вищої нервової діяльності. Одне з важливих завдань – компенсація тих слабких сторін процесу адаптації, що зв'язані з формуванням типу вищої нервової діяльності в дитини. Маються на увазі тренування рухливості нервових процесів, більш наполегливі заходи, що спонукають дитину «розумового» типу виробити навички фізичної культури, залучення її до фізичної культури й спорту, пробудження інтересу до музики, живопису в дітей з однобічно вираженими рисами «розумового» типу. Навпаки, у випадках формування «художнього» типу з перевагою першої сигнальної системи, зрозуміло, поряд із тренуванням відповідних аналізаторів необхідна стимуляція вироблення абстрактного мислення.

Кожна дитина незалежно від його індивідуальних особливостей має потребу в сприятливих умовах навколишнього середовища. Мова йде про благополуччя родини, позитивній моральній атмосфері в ній, взаємній повазі, увазі й любові.

При вихованні недостатня увага звертається на підвищене в порівнянні з дорослими навчання дітей. Як показали спеціальні дослідження, ця особливість дитини

зв'язана з відносно низьким рівнем розвитку процесів зіставлення мовних сигналів із дійсністю. Тому небезпека іатрогенії, стимуляції в дитини почуття неповноцінності в результаті нерозумних висловлень у його присутності особливо велика. Спеціальні дослідження умовних рефлексів на мовні подразники показали своєрідність відображення хвороби в мовній діяльності дитини. Так, наприклад, свідомість хвороби й навіть формулювання скарг у ряді випадків виявилися безпосередньо зв'язаними з нераціональним поведінням лікаря й батьків хворої дитини. Діти, інформовані про стан здоров'я й скарги батьків і інших дорослих осіб, нерідко запозичають дослівні формулювання їхніх скарг. Очевидно, що теза «про хвороби говорити тільки з лікарем» повинна особливо послідовно проводитися в життя у відношенні дітей. Скарги, неприємні відчуття дорослого не слід робити надбанням дитини, яка повинна жити в обстановці оптимізму, але не поглиблюватись у власні недуги. Але це не означає, що дитина не повинна думати й піклуватися про своє здоров'я.

Люди поділяються по ознаці легкості й стабільності розвитку як позитивних, так і негативних емоцій («оптимісти» і «песимісти»). Для здоров'я більш сприятливим є оптимістичний склад характеру. Думають, що в походженні як першого, так і другого варіантів характеру по розглянутій ознаці має значення фактор спадковості. Уже в ранньому дитячому віці, навіть протягом першого року життя, діти відрізняються числом і тривалістю позитивних, і негативних емоційних реакцій. Разом із тим цілеспрямоване виховання, у першу чергу, приклад поведінки оточуючих, має величезне значення в стимуляції оптимістичного настрою дитини [6, с.75-76].

Визначений стиль життя, його більша чи менша напруженість у значній мірі виробляється в дитинстві.

Важливе вміння повноцінно відпочивати, розслаблятися поза періодами активної діяльності. Способи розслаблення, вироблені вже в дитячому віці, можуть виявитися ефективними засобами профілактики уражень серцево-судинної системи.

До числа найважливіших факторів раціонального виховання потрібно віднести вироблення й дотримання визначеного розпорядку дня, що сприяє збереженню й зміцненню здоров'я, досягненню оптимальних результатів у будь-якому виді діяльності. Однак правило дуже строго-

го дотримання режиму дня у визначені періоди здоров'я й благополуччя дитини може порушуватися. Зміна динамічного стереотипу як спеціальний захід необхідний, у першу чергу, для дітей, що виявляють риси інертності процесів вищої нервової діяльності. Маються на увазі епізодичні зміни розпорядку дня – розширення кола знайомств і характеру вражень, виїзди родини за місто, більш тривалі подорожі, і т.д. Без таких тренувань дитина, вихована в умовах одноманітного ритму впливів навколишнього світу, буде непристосованою до новизни реального життя.

Необхідно враховувати також і соматичний тип конституції дитини. Вони істотно розрізняються за багатьма ознаками – морфологічними, діяльністю нервової й ендокринної системи, внутрішніх органів, особливостями метаболізму, імунітету, резистентності стосовно інфекційних агентів.

До числа значимих факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, належать паління й зловживання алкоголем.

Домогтися припинення паління в шкільному віці нелегко. Потрібно постійно проводити антинікотинову роботу серед школярів. Антинікотинова пропаганда повинна проводитися педагогічним складом школи, шкільними лікарями й батьками, а також і іншими дорослими особами. Вона малоефективна, якщо самі дорослі при цьому продовжують курити.

Формування відносин людини до алкоголю зв'язано з вихованням у широкому розумінні цього слова, однак має й біологічні підстави. У даний час основним способом виявлення загрозливих за цією ознакою людей є інформація про неблагополуччя в родині. Профілактика зловживання алкоголем головним чином повинна зводитися до багатосторонньої антиалкогольної пропаганди. При цьому важливе місце повинно належати роз'ясненню небезпечних наслідків алкоголізму батьків для їхніх дітей, починаючи з важких ушкоджень на етапі внутрішньоутробного розвитку.

Значення харчування як одного з постійно діючих чинників є надзвичайно важливим. Через те що навички харчової поведінки кожного нового покоління виховуються попередніми поколіннями, необхідно враховувати реальні характеристики харчування дорослого населення. Відзначається однонаправлена корелятивна залежність між споживанням жирів, насичених жирних кислот, холестерину, цукру й зворотна залежність між споживанням поліненасичених жирних кислот, вітаміну С та поширеністю ішемічної хвороби серця й гіперліпопротеїнемії.

Стосовно до харчування, як і до ряду інших важливих, постійно діючих, факторів навколишнього середовища, очевидна необхідність сімейного підходу.

Ожиріння відноситься до числа безперечних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань. При цьому враховується ряд особливостей організму людини, що страждає ожирінням, у тому числі порушення ліпідного обміну, тенденція до гіперхолестеринемії, артеріальної гіпертензії й ін. Є підстава вже в дитячому віці розглядати ожиріння як процес, аналогічний старінню.

Висновки. Таким чином, у якості правила, однак залишаючи можливість виключень, варто прийняти принцип максимального оздоровлення організму дитини, нормально-го функціонування всіх його органів і систем. Кожній дитині необхідна певна програма виховання, розвитку й профілактики захворювань, що враховує її індивідуальні особливості.

Список використаних джерел:

1. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. Москва: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999. 664 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: [навч.-метод. посіб. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади]. Київ: Либідь, 2003. 278 с.
3. Гончаренко М.С. Валеопедагогические аспекты духовности: [учеб. пособ.]. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. 400 с.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / [за ред. І.Я. Коцана]. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
5. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физиологическом благополучии школьников). Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1997. 256 с.
6. Романенко В.А. Двигательная способность человека. Донецк: Новый мир, 1999. 336 с.
7. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. Москва: Academia, 2000. 396 с.

The article considers the components of rational education of a child from the first days of his life. The influence of various factors on the upbringing and development of the child is analyzed. Identify the main ways to improve health.

Key words: rational education, risk factors, physical culture, healthy feed.

Отримано: 15.09.2021