Если хочешь быть здоров…

О некоторых аспектах физического воспитания подрастающего поколения

Владимир МАРТЫНЮК, руководитель физического воспитания в ГУО «Ясли-сад № 78 г. Бреста»

Укрепление здоровья – одна из наиболее актуальных задач нашего времени. Именно поэтому современное общество предъявляет довольно высокие требования к работе учреждений, предоставляющих возможность для занятий физической культурой и спортом, а также популяризирующих здоровый образ жизни, содействующих гармоничному развитию подрастающего поколения. В их числе – и учебно-педагогические заведения, в том числе дошкольные. Однако, как показывает анализ, именно во многих из них зачастую недооценивается такое важное средство физического воспитания, как закаливание, хоть именно ему принадлежит решающая роль в укреплении здоровья, предупреждении простудных заболеваний и улучшении физических параметров организма и детей, и взрослых.

Еще в конце 1980-х годов советские ученые М.Ф. Попова, В.А. Капралов и И.В. Семенова в ходе своих экспериментов на подопытных животных установили, что при кратковременном воздействии холодной воды на организм его сопротивление радиоактивному облучению повышается. При этом не только активизируется иммунитет к радиации, но возрастают и другие защитные силы организма: повышается общий уровень обменных процессов, что, в свою очередь, вызывает восстановление поврежденных радиацией клеточных хромосом; замедляется ритм клеточного деления; восстанавливаются барьерные функции клеток, а также сами поврежденные клетки; из организма выводятся радионуклиды, тяжелые металлы, нитраты, пестициды (причем не через ослабленные у больного человека почки, а через другие органы – легкие, кожу и кишечник, традиционно в полной мере не предназначенные для такой функции). В итоге – радиационный фон человека резко снижается.

Учитывая актуальность данного вопроса для общества, мы поставили задачу исследовать уровень знаний родителей и воспитателей о системе закаливания. Для этого были разработаны специальные анкеты. Основная направленность нашего опроса, осуществленного в 2012 году, – отношение респондентов к закаливанию, физической культуре в целом и оценка уровня здоровья ребенка. В исследовании приняли участие родители воспитанников старших групп дошкольных учреждений Московского района города Бреста и работающие там воспитатели. Среди опрашиваемых – 207 женщин (79,9 %) и 52 мужчины (20,1 %).

В анкетировании приняли участие 200 родителей, основная масса которых – около 70 % – в возрасте от 25 до 34 лет. Большинство опрашиваемых (48 %) имели высшее образование, 35,5 % – среднее специальное, 10,5 % – среднее общее и 6 % – незаконченное высшее. В общей сложности они воспитывали 108 мальчиков (54 %)

ОБ АВТОРЕ

МАРТЫНЮК Владимир Степанович.

Родился в 1964 году в с. Курне Житомирской области (Украина).

Окончил факультет физического воспитания Брестского государственного педагогического института имени А.С. Пушкина (1989), аспирантуру в Белорусском государственном университете физической культуры (1996).

С 1991 года работает руководителем физического воспитания в государственном учреждении образования «Ясли-сад № 78 г. Бреста».

Автор ряда научных публикаций по вопросам физического воспитания и спортивной тренировки.

Сфера научных интересов: теория и методика физвоспитания, оздоровительная физкультура.

и 92 девочки (46 %). На вопрос «Болел ли ребенок до прихода в детский сад» положительно ответили 31,5 % респондентов, иногда – 44 %, не болел вовсе – 13,5 %, очень редко – 8,5 %, часто – 2,5 %.

Опрашиваемым также предлагалось указать заболевание их детей. Оказалось, что из 76 человек (38 % от общего количества) 47 детей (23,5 % от общего количества) перенесли инфекционные заболевания, 14 (7 %) подвергались хирургическому вмешательству, у 9 детей (4,5 %) были выявлены болезни внутренних органов, и еще у 9 (4,5 %) – травмы, у 6 (3 %) – другие заболевания (астма, пневмония, аллергическая пурпура и др.). У 124 детей (62 %) не было выявлено указанных в анкете заболеваний.

Следует отметить, что значительная часть опрошенных родителей – 29 % – вообще не прибегали к процедурам закаливания детей до прихода их в дошкольное учреждение, ровно столько же использовали их в физическом развитии своих сыновей и дочерей, 41,5 % делали это иногда, а 0,5 % не знали об этом вообще. В то же время 76,5 % респондентов отметили, что закаливающие процедуры в домашних условиях нужно проводить, 22 % – затруднились ответить и только 1,5 % высказались против.

Родители, которые закаливали своих детей или делали это время от времени, применяли следующие процедуры (можно было выбирать несколько вариантов): 91 % – ежедневные прогулки, 37 % – умывание холодной водой, 17 % – сон при открытой форточке в любое время года, 22 % – зарядка в проветренном помещении, 9 % – полоскание рта и горла холодной водой, 4 % – контрастные ножные ванны, 1 % – другие (плавание, ходьба босиком, минимум одежды и др.). «За» закаливание ребенка в детском саду высказались 73,5 % от общего количества родителей-респондентов, «против» – 22 %, «затруднились ответить» – 4,5 %. Родители следующим образом оценили здоровье своих детей (рис. 1).

Исходя из полученных ответов (респонденты имели возможность выбирать несколько вариантов), можно прийти к выводу, что в летний период родители закаливают своего ребенка такими водными процедурами, как «купание в реке, озере» – 87 %, «купание в море» – 34 %, «купание в бассейне» – 31,5 %, «другие водные процедуры» – 0,5 %, «нет такой практики» у 3 %.

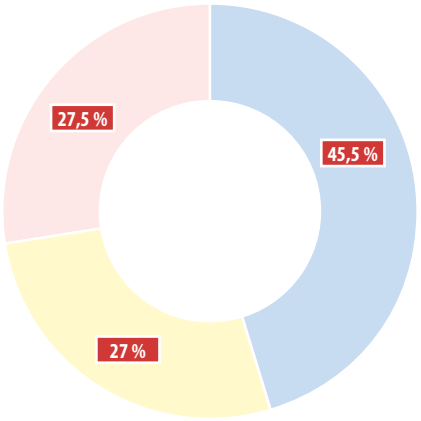


Рисунок 1. Считаете ли Вы своего ребенка здоровым и закаленным?

В среде воспитателей было опрошено 59 человек, из них большинство (88,1 %) имели высшее образование, 10,2 % – среднее специальное, 1,7 % – незаконченное высшее. По возрастному критерию наибольшее число (23,7 %) составили воспитатели 45–49 лет, немного меньше (18,6 %) респонденты в возрасте от 40 до 44 лет.

На вопрос «Считаете ли Вы закаливание важным средством укрепления здоровья детей?» «да» ответили 81,3 %, признались в недостаточных знаниях в этой сфере 10,2 %, затруднились ответить 5,1 %, а 3,4 % считают, что закаливающие мероприятия нужно проводить лишь время от времени. Категорически против закаливания детей не высказался никто.

Также большинство воспитателей стараются применять отдельные закаливающие процедуры в своей повседневной жизни (72,9 %), не прибегают к ним вообще – 13,5 %, у 8,5 % «нет знаний», как это делать, и только 5,1 % хотели бы попробовать заниматься закаливанием.

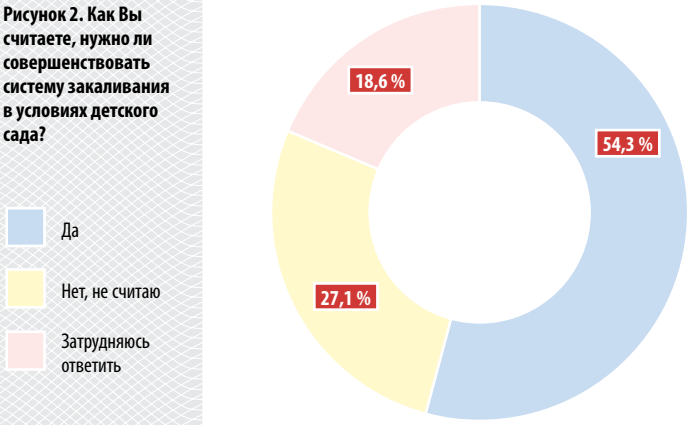
Из тех опрошенных воспитателей дошкольных учреждений, кто применяет закаливающие процедуры, все отметили, что используют двухразовые дневные прогулки, большинство – воздушные ванны, ходьбу босиком до и после сна. Другие их ответы (можно было выбирать несколько вариантов) распределились следующим образом: к умыванию холодной водой прибегают 55,9 %, полосканию рта и горла после каждого приема пищи, сна – 54,2 %, сон при пониженной температуре воздуха – 49,1 %. Некоторые применяют элементы «пульсирующих температур» – 16,9 %, хождение по «дорожке здоровья» – 6,8 %, носовое

дыхание – 5,1 %, вдыхание паров морской соли – 5,1 % и другие закаливающие процедуры.

Воспитатели считают, что наиболее эффективные закаливающие процедуры в работе с детьми (можно было выбирать несколько вариантов ответа): двухразовые дневные прогулки – 86,4 %, воздушные ванны, ходьбу босиком до и после сна, на физкультурных занятиях – 64,4 %, умывание холодной водой – 49,1 %, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, сна – 38,9 % и сон при пониженной температуре воздуха – 37,3 %.

У воспитателей расспросили и о трудностях организации закаливающих мероприятий в детском саду. Наиболее часто встречались ответы (можно было выбрать несколько вариантов): недостаточная материальная база учреждения – 33,9 % и определенные трудности с родителями на данную тему – 30,5 %. В то же время 37,3 % респондентов трудностей в организации закаливающих мероприятий в своем детском саду не испытывают, а 23,7 % признались, что не знают методик проведения закаливания. Опыт организации специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий среди опрошенных воспитателей дошкольных учреждений отсутствует у большинства – 42,4 %, у 40,7 % он все же имеется, а 16,9 % вообще затруднились ответить на данный вопрос.

Интересовал нас и такой вопрос: необходимо ли проведение дополнительных закаливающих процедур с часто болеющими детьми. «За» высказались 45,8 %, «иногда» – 23,7 %, 13,6 % затруднились ответить, а 16,9 % воспитателей не считают такие мероприятия необходимостью.



▶ Рисунок 2. Как Вы считаете, нужно ли совершенствовать систему закаливания в условиях детского сада?

Большинство респондентов (64,4 %) считают, что к закаливающим мероприятиям в детском саду большинство детей (64,4 %) относятся «с удовольствием», «поразному» – 30,5 %, «без особого желания» – 3,4 % и затруднились ответить на поставленный вопрос 1,7 %.

Естественным для данной категории опрошенных был вопрос: «Как Вы считаете, нужно ли совершенствовать систему закаливания в условиях детского сада?» Ответы на него оказались, с нашей точки зрения, несколько неожиданными (рис. 2)

Во второй части своего исследования мы поставили задачу узнать мнение родителей бывших воспитанников яслей-сада № 78 г. Бреста, а ныне – учеников начальной школы, о практике разработанной в этом дошкольном учебном заведении методики закаливания. Она включала ряд процедур обливания водой по системе Порфирия Иванова, а также комплекс специальных дыхательных и физических упражнений.

Непосредственно в опросе участвовали родители 30 учеников-третьеклассников шести брестских школ и одной гимназии. Значительная часть из них – 70 % – отметили, что считают своего ребенка вполне здоровым и закаленным, остальные не стали так утверждать. На вопрос, продолжают ли они использовать закаливающие процедуры по комплексной методике, разработанной в дошкольном учреждении, положительно ответили 53,3 % респондентов, отрицательно – 46,7 %.

Что же касается конкретных результатов, то, исходя из опроса родителей, в прошлом календарном году болели только 17 детей, или 56,7 % от общего количества опрашиваемых. Из них по одному разу пропускали занятия по болезни 52,9 % учеников, 2 раза – 47,1 %.

На основании проведенного исследования мы пришли к выводу, что подавляющее большинство родителей и педагогов понимает необходимость использования комплексных закаливающих процедур не только в дошкольных учреждениях, но и в учебном режиме школы, а также – дома. В то же время наблюдается недостаточный уровень их специальных знаний и умений в данном вопросе. А отсутствие надлежащих условий является серьезным сдерживающим фактором применения комплексных методик закаливания в целом.