

ЗАГАРТУВАННЯ УЧНІВ КОЗАЦЬКИХ КЛАСІВ

Постановка проблеми. У зв'язку із загостренням міждержавних відносин з Росією, збройних протистоянь, необхідності відстоювання своїх прав і збереження цілісності нашої держави, виникає проблема модернізації сучасної освіти у плані фізичного й військово-патріотичного виховання учнівської молоді, підготовки її до служби у збройних силах України та захисту Вітчизни. Немаловажну роль у цьому відіграє загартування організму. Воно напряду впливає на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, формування чоловічого характеру, сили волі, витривалості та інших ціннісних якостей майбутнього бійця.

Основними завданнями нашого дослідження є заглиблення у сутнісні основи зміцнення здоров'я, переосмислення та доповнення поняття «загартування». Дослідження та висвітлення шляхів і способів загартування учнів козацьких класів, дотримання ними належних принципів і правил.

Основні здобутки проведеного дослідження. Серед науковців, викладачів вишів і вчителів загальноосвітніх закладів загартування розглядається як комплекс заходів з підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов. Тільки в небагатьох тлумачних словниках загартування трактується як діяльність із зміцнення фізичної або моральної стійкості. Тобто при загартуванні маленької чи дорослої людини йдеться не лише про зміцнення тіла, а й моральних якостей.

Аналізуючи й переосмислюючи наведені визначення, ми дійшли висновку, що «загартування» у сучасному тлумаченні має трактуватися як комплекс заходів з підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов, їх раціонального використання для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних чинників, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, а також з поліпшення

різнобічних фізичних і моральних якостей, серед яких – хоробрість, непоборний козацький дух, чесність, порядність, готовність прийти на поміч, витривалість, сила волі, здатність переборювати незгоди, всілякі труднощі. Це насамперед виховання моральної та фізичної стійкості у процесі наполегливих, тяжких і глибоко осмислених тренувань.

Таким чином, загартування є важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності та витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери, формування потягу до здорового способу життя учнів козацьких класів.

Для козачат, які тривалий час перебувають в екстремальних умовах походного життя (часто при досить низьких і високих температурах повітря, різких коливаннях денної й нічної температури, неочікуваних сильних вітрів, підвищеній вологості тощо), загартування організму вкрай необхідне. При виконанні спостережень та наукових досліджень далеко від міста їм нерідко доводиться подовгу перебувати на снігу, активно діяти у періоди весняної й осінньої негоди, літньої спеки, долати лісові завали, пробиратися через хащі, кропиву та інші трав'яні зарості, проводячи розвідку звіриних стежин і жител, нерухомо сидіти чи лежати у засідках, спостерігаючи за дикими тваринами. З такими завданнями можуть впоратися лише витривалі, спеціально навчені й загартовані учні. За такого підходу до навчання й гартування у козачат виховуються життєво важливі якості, які знадобляться їм у дорослому житті при виконанні свого головного громадського обов'язку – захисту Вітчизни.

Для оптимального використання природних чинників науковці радять дотримуватися наступних принципів і правил: поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартування; систематичне повторення набутих навичок і вдосконалення способів загартування протягом всього життя; урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до дії агентів загартування; використання декількох фізичних «агентів»: холоду, тепла, опромінення, видимими й ультрафіолетовими променями, механічного впливу, руху повітря і води;

виконання процедур загартування як у спокої, так і під час рухової активності різної інтенсивності; поєднання загального й місцевого загартування; у разі використання декількох засобів загартування протягом дня варто робити між ними перерви для того, щоб уникнути переохолодження, перегріву; у процесі загартування необхідно здійснювати постійний самоконтроль. Недотримання принципів загартування може призвести до марної втрати часу і не дати оптимальних результатів, викликати надто різку реакцію організму.

Кандидат медичних наук Вілерій Іванченко радить для підвищення спротиву організму різним негодам використовувати рослини-біостимулятори та адаптогени. Останні пристосовують організм до широкого кола шкідливих впливів фізичної, хімічної, біологічної природи, у тому числі до незвичних умов середовища. Загартування травами пов'язане із стимуляцією імунітету та інших захисних механізмів організму. Рослини підвищують стійкість організму не лише до холоду, а й до перегріву, недостатку кисню та ін.

Враховуючи вищезазначене, ми впродовж року намагаємося ознайомлювати джур і козачат з дикорослими рослинами Сумщини, а під час проведення таборування й у літній період залучаємо їх до збору, сушіння й приготування потрібних нам сумішей трав для гартувального чаювання.

Ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я є загартування повітрям. Під час прийому прохолодних повітряних ванн на відкритому повітрі ми практикуємо виконання різних фізичних вправ, у тому числі й стройових.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту ми активно залучаємо козачат до туристсько-екологічної діяльності, в процесі якої дітям доводиться виконувати складні завдання за будь-якої погоди протягом всього навчального року. Також рекомендуємо їм спати з відкритою кватиркою. Такий підхід до загартування повітрям «підвищує стійкість верхніх дихальних шляхів і всього організму до охолодження», сприяє оздоровленню, розумовому й фізичному розвитку.

У процесі туристсько-екологічної діяльності козачата постійно залучаються до загартування водою на відкритому повітрі, що сприяє

досягненню максимального ефекту. Для загартування козачат на берегах водойм нами використовується їх ходіння босоніж по піску, зеленій і сухій траві, часто з росою.

Навички плавання життєво необхідні у повсякденній навчальній, дослідницькій і суспільно корисній діяльності козачат. Заняття плаванням має велике виховне значення: воно допомагає дітям стати дисциплінованими, зібраними, сміливими, рішучими і винахідливими. Ці та інші морально-вольові якості формуються у ході правильно організованих і регулярних занять. Не менш важливе й оздоровче значення плавання: всебічно розвиває дитину, зміцнює серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості та інших якостей.

Надзвичайно важливим для козачат є загартування сонцем. Світлові промені підсилюють хід біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрочервоні промені – носії теплового випромінювання, ультрофіолетові – мають бактерицидні властивості. Під впливом останніх утворюється пігмент меланін, внаслідок чого шкіра набуває смагляного відтінку – адже засмага є захисною реакцією організму на надлишкову сонячну радіацію. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну D, без якого порушуються ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової та м'язової систем.

Найсприятливішими годинами для прийому сонячних ванн є ранкові, коли у спектрі сонячного випромінювання найменше теплових променів. Починати потрібно з 5 – 10 хвилинного перебування на сонці, а потім тривалість кожної процедури збільшувати на 5 – 10 хвилин, поступово доводячи до 1 години з 15-хв перервою в тіні після кожних 15 – 20 хвилин процедури. Якщо з'являються такі ознаки, як помітне почервоніння шкіряних покривів, прискорений пульс, серцебиття, головний біль, запаморочення та нудота, ми радимо негайно іти в тінь і знаходитися там до нормалізації самопочуття.

Для гартування моральних якостей ми використовуємо рухливі ігри та ігрові вправи з м'ячем, які викликають емоції, що підвищують активність,

енергію, викликають радість. Окрім цього вправи з м'ячем потребують підвищених вимог і до вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, володіння собою, рішучості і сміливості, ініціативності та дисциплінованості. Таким чином ігри з м'ячем сприяють гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я та гартування кращих якостей джур і козачат.

Активно впроваджуючи у життя козацький гарт, ми маємо пам'ятати слова А.С. Макаренка: «Не можна виховати мужню людину, не поставивши її у такі умови, коли б вона могла проявити мужність». Правильно організовані заняття із загартування постійно створюють саме такі умови.

Належні знання про зміцнення свого організму й виконання відповідних правил загартування позбавляють козачат від багатьох простудних захворювань, а посилена фізична підготовка й рухова активність сприяють оздоровленню тіла та позитивному настрою, упевненості у своїх силах і підвищенню працездатності.

Тривала праця з гартування учнів козацьких класів переконує, що походить та регулярні вправи на свіжому повітрі зміцнюють імунітет, поліпшують роботу всіх органів і систем дитячого організму, позбавляють його від багатьох недуг і сприяють формуванню здорового способу життя. Слід зазначити, що при загартуванні потрібно у всьому знати міру, особливо при дозуванні гартувальних процедур. Для досягнення бажаного результату необхідно прикласти багато зусиль, тривалої напруженої праці та обов'язкового дотримання обраного і науково обгрунтованого режиму дня й правил загартування. Не можна допускати проявів хвилинних слабкостей козачат. Серед учителів, вихователів батьків потрібно постійно проводити значну наполегливу роз'яснювальну роботу щодо користі загартування учнівської молоді. На жаль, козачата молодших класів не можуть жити майбутнім, але ж дорослі мають усвідомлювати, що навіть короточасні щоденні гартувальні вправи у майбутньому позбавлять їх від багатьох недугів, сприятимуть продовженню років життя й уповільнюватимуть старість.