

рішньому моральному стрижні людини і ного закону.
повною мірою заслуговує на звання духов-

Література

1. Арановский М. Структура музыкального жанра и современная ситуация в музыке // Музыкальный современник. Сборник статей. Вып 6. Сост. С. Зив. М.: «Сов. к-р», 1987.
2. Гаврилова Н. К проблеме национального в музыке XX века // Пособия по истории зарубежной музыки. Научн. Труды МГК им. П.И. Чайковского. Вып. I. М., 2003.
3. Дерев'янченко О. Неофольклоризм у музичному мистецтві: статистика та динаміка розвитку в першій половині XX століття: дис. ... канд. мист.: 17.00.03 / О. О. Дерев'янченко; Нац. муз. акад. України ім. П. І. Чайковського. – К., 2005.
4. Енциклопедія Українознавства. — Львів, 1993.
5. Кубриш Н. Занурюючись у «колодязь часу»: джерела українського модернізму / Н. Кубриш // Українське мистецтвознавство: матеріали, дослідження, рецензії: Зб. наук. пр. — К.: ІМФЕ ім. М.Т. Рильського НАН України, 2009. — Вип. 9. — С. 35-40.
6. Михайлов М. О классицистских тенденциях в музыке XIX – начала XX века / М. Михайлов // Этюды о стиле в музыке. – Л.: Музыка, 1990.
7. Музыкальный энциклопедический словарь. М., «Советская энциклопедия», 1990.
8. Словарь Ожегова С. И. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.slovarik.kiev.ua/ojegov/k/86798.html>.
9. Ольховський А. Нарис історії української музики. — К.: Музична Україна, 2003.
10. Терещенко А. Сучасна українська музична культура. Історичний аспект. Критерії і судження / А. Терещенко // Матеріали до українського мистецтвознавства: зб. наук. праць. – К., 2003. – Вип. 3. – С. 106–111.
11. Шульгіна В. Д. Нариси з історії української музичної культури: джерелознавчий пошук / Валерія Дмитрівна Шульгіна. – К.: ДАКККіМ, 2007. – 260 с.
12. Шульгіна В.. Музична україніка: інформаційний і національно-освітній простір: Дис. д-ра мистецтвознавства: 17.00.01 / Національна музична академія України ім. П.І.Чайковського. — К., 2002

Черняков В.В., Компанець С. Г.

ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ В ШКОЛЯРА

Захворювання опорно-рухового апарату мають місце в 5-10% дітей. У загальній структурі хвороб вади розвитку кістково-м'язової системи складають близько 30%. Однією з таких вад, стосовно яких необхідно вживати термінових дій, є плоскостопість, яка посідає одне з провідних місць серед інших дитячих захворювань.

Плоскостопість – це деформація, ознаками якої є сплющення внутрішнього поздовжнього краю стопи, пронації і відведення її. При зовнішньому огляді такої стопи помітні характерні її особливості: стопа подовжена і розширена в середній частині,

поздовжній внутрішній край сплющений, п'яти ледь відведені назовні. Хо́да при плоскостопості незграбна, носки широко розведені в сторони, обсяг рухів у суглобах стопи обмежений.

Плоскостопість – одне з тяжких ортопедичних захворювань, ускладнення при якому призводять до порушень здоров'я дітей і нерідко навіть до інвалідності. Особливо несприятливо вона позначається на загальному стані здоров'я дітей і на розвитку всього організму в цілому. При плоскостопості значно знижується опорна функція стоп, порушується правильне положення

таза, а відповідно і хребта. Внаслідок цього також можуть виникати й різні порушення постави.

Плоскостопість може бути вроджена і набута. *Вроджена* плоскостопість зустрічається набагато рідше, ніж набута. Саме тому основну увагу ми звертаємо на набутій плоскостопості. Існує чотири форми *набутої* плоскостопості: рахітична (виникає внаслідок хвороби на рахіт); паралітична (виникає внаслідок паралітичної атрофії м'язів); травматична (внаслідок травми виникає порушення взаєморозміщення чи цілості кісток, м'язів, зв'язок); статична плоскостопість (виникає внаслідок слабкості зв'язок і м'язів, які не витримують тривалого фізичного навантаження), при якій порушується рівновага між силою м'язів і вагою тіла, яке вони утримують (найчастіше це буває в дітей із надмірною вагою). Тривале фізичне навантаження на стопу швидко призводить до порушення нормальних умов її біостатики і біомеханіки.

Школярам із деформаціями стоп дуже складно і важко довго зберігати вертикальне положення та ходити – у них виникає біль у нижніх кінцівках і спині. Більшість таких дітей зовсім не можуть ані бігати, ані стрибати, ані підскакувати. Найчастіше діти намагаються уникати таких видів рухової діяльності. При цьому в таких дітей деформації стопи переважно супроводжуються викривленням хребта.

У дітей із плоскостопістю значно знижується працездатність, вони швидко стомлюються і, природно, стають малорухливі, інертні, а це шкідливо впливає на загальний розвиток усього організму. Саме тому, особливу увагу необхідно приділяти якомога скорішому виявленню деформації стопи та негайному втручання фахівця з метою її профілактики та корекції.

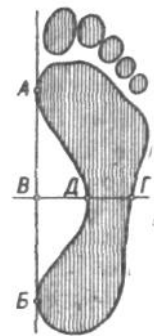
Будь-який фахівець з фізичного виховання повинен уміти визначити сплюснення стопи, або плоскостопість у школярів аби своєчасно вжити заходів для її лікування. Для цього використовують різні методи. Саме тому, фахівцям із фізичного виховання важливо оволодіти деякими з них, які можна використовувати в шкільних умовах. Для визначення плоскостопості найбільш досту-

пні три основні способи: плантографія, подометрія і рентгенографія.

Плантографія. Стопи змащують звичайною водоемульсійною фарбою (наприклад, синькою) і пропонують учневі стати на чистий аркуш паперу. Якщо плоскостопості немає, то на відбитку стопи під внутрішнім склепінням папір залишиться чистим. У дитини, яка хворіє на плоскостопість, відбиток буде суцільним або частково залитий фарбою на місці внутрішнього склепіння стопи.

Подометрія. Спочатку необхідно зробити відбитки стоп і вже потім за допомогою обчислювання визначається ступінь їх деформації.

Із цією метою на відбитку стопи проводять пряму лінію АБ, яка з'єднує найвипукліші краї внутрішнього краю стопи. Від середини цієї лінії проводять перпендикуляр ВГ до перетину із зовнішнім краєм і вимірюють відрізок ДГ, який з'єднує точки дотику середин внутрішнього та зовнішнього склепіння з підлогою. У нормальної стопи довжина відрізка ДГ становить 43-50% довжини ВГ. Якщо довжина відрізка ДГ наближається до значення відрізка ВГ, то ступінь плоскостопості збільшується.



Третій спосіб визначення плоскостопості – *рентгенографія* – найточніший, але в умовах школи його рідко застосовують за браком спеціальної апаратури.

Існує ще метод визначення плоскостопості за допомогою *стопоміра* – так званий метод В.Н. Бехтеревої. Стопомір являє собою планку шириною 6 см і довжиною 30 см. На планці нанесені поділочки. На одному кінці планки (перпендикулярно до неї) щільно укріплена пластинка з нанесеними поділками в градусах. Інша перпендикулярна пластинка переміщається по планці в пазах.

Крім того, є ще дві пластинки для визначення ступеня вальгірування стопи. Таким стопоміром можна визначити довжину стопи, висоту склепіння, ступінь вальгірування (плоскостопість визначається відстанню внутрішнього склепіння стопи від підло-

ги; у нормальній стопі ця відстань становить орієнтовно 2-3 см).

Із метою збереження фізичного здоров'я школярів дуже важливим є питання профілактики плоскостопості, оскільки відомо, що легше хворобі запобігти, ніж її лікувати. Це повною мірою стосується і плоскостопості.

Одним із важливих засобів профілактики плоскостопості є щоденне виконання вправ для стоп. Особливо позитивне значення має профілактика в ранньому дитинстві, коли зв'язково-м'язовий апарат ще податливий і можна досягти значних позитивних зрушень.

Також важливо особливу увагу приділяти добору раціонального взуття, яке повинно бути на щільній підошві з міцним супінатором під внутрішнім склепінням, щільно прилягати до ноги, не бути занадто вільним або тісним. Каблук має бути невисоким (2-3 см) і широким. Такий каблук є надійною опорою для стопи і сприяє нормальному фізіологічному куту розгинання в гомілковостопному суглобі, який дорівнює близько 127° . Дітям, схильним до плоскостопості (сплюснена стопа, слабкість зв'язково-м'язового апарату), рекомендується користуватись взуттям із «супінаторами» (ортопедичними пластинками).

Велике значення для профілактики плоскостопості мають заняття з фізичної культури. Діти, що систематично виконують фізичні вправи, мають добре розвинутий зв'язково-м'язовий апарат стопи, який здатний міцно утримувати внутрішнє склепіння на належній висоті і забезпечує щільне прилягання кісток стопи.

Позитивно впливають на формування склепіння стопи і водні процедури для ніг, самомасаж стопи і гомілки, ходьба босоніж по піску, ґрунту, траві. Методика використання водних процедур полягає в наступному. Для цього необхідно наповнити дві миски водою: першу – із гарячою ($50-60^\circ\text{C}$) і другу – із холодною. Ноги опускають то в гарячу, то в холодну воду. Закінчувати процедуру необхідно опусканням ніг у холодну воду.

Самомасаж роблять так. У положенні сидячи стопою правої ноги роблять масаж внутрішнього склепіння і внутрішньої час-

тини гомілки лівої ноги і навпаки. Масажи ноги починають від периферії до центру, тобто від пальців ніг до коліна. Періодичність самомасажу складає 1-2 рази на добу по 7-10 хв.

Для профілактики плоскостопості, а також дітям із початковою стадією плоскостопості можна рекомендувати заняття такими видами спорту, як ходьба на лижах, фігурне катання, художня гімнастика, плавання тощо.

Вправи для профілактики і корекції плоскостопості слід включати в усі форми фізичного виховання школярів: урок фізкультури, ранкова гімнастика, тренувальне заняття в спортивних секціях, фізкультпауза, фізкультхвилинка. Для цього рекомендується добирати і застосовувати нескладні вправи.

Добираючи вправи для профілактики і корекції плоскостопості, важливо пам'ятати, що вони повинні мати всебічну спрямованість: на зміцнення м'язів і зв'язок внутрішнього склепіння стопи та внутрішньої групи м'язів гомілки; на збільшення рухливості в гомілкових суглобах і пальцях, із метою забезпечення їм стійкої ресорної функції. Це можуть бути різні рухи, пов'язані з активним згинанням і супінацією ступні (поворот стопи назовні з постановкою на зовнішнє склепіння). Водночас слід уникати пронації (тобто повороту стоп назовні з постановкою на внутрішній край).

Для цього використовуються різні вправи, пов'язані зі згинанням стоп, із поворотом носків усередину і розведенням п'ят, із захопленням пальцями стопи різних предметів (булав, гімнастичних палиць, обручів, мотузок, олівців тощо), із натисканням на внутрішній край стопи, з активним опором при супінації і згинанні стоп, із еспандером для зміцнення коротких м'язів стоп, стійка серединою стоп на гімнастичній палиці, булаві або рейці гімнастичної стінки. Корисна також ходьба по вузькій рейці гімнастичної лави; по палиці (канату), покладеній на підлогу; по лаві (дошці) жолобоподібної форми тощо.

На формування стопи впливає також правильна ходьба. Саме тому, у школярів важливо формувати навички правильної ходьби як на уроках фізкультури, у спорти-

вних секціях, так і вдома (учневі слід пояснити, що стежити за правильною походою треба завжди). Вправи для профілактики і корекції плоскостопості рекомендується включати в комплекс вправ для домашніх завдань. Старшокласники й учні середніх класів можуть виконувати такі вправи дома самостійно, а учні молодших класів бажано, щоб виконували ці вправи під керівництвом батьків.

Для профілактики і корекції можна використовувати наступні різновиди ходьби та бігу: ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи зі згинанням пальців, на носках з розведенням п'ят нарізно; ходьба на носках у півприсіді, носки всередину; ходьба по рейці гімнастичної лави; ходьба по щабліні гімнастичної стінки; ходьба по колоді; ходьба з високим підніманням стегна (носок відтягнутий); ходьба з високим підніманням стегна (відтягуючи носок або згинаючи пальці стопи); ходьба по набивних м'ячах, гімнастичних палицях, канату; ходьба навпочіпки з різних вихідних положень (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи на колінах тощо); ходьба по жолобоподібній лаві (дошці); ходьба з підніманням на носок на кожен крок; ходьба перекастним кроком; ходьба гострим кроком; ходьба схресним кроком; ходьба пружинним кроком; біг на носках; біг на носках з високим підніманням стегна; перекочування гімнастичних палиць, гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.

Вправи з вихідного положення стоячи

В. п. – о. с. (основна стійка) 1 – присід; 2 – в. п.

В. п. – стійка п'яти нарізно. 1 – присід; 2 – в. п.

В. п. – о. с. 1 – піднятися на носки; 2 – в. п.

В. п. – стійка п'яти нарізно. 1 – піднятися на носки; 2 – в. п.

В. п. – о. с. 1 – ліву на носок; 2 – в. п.; 3 – праву на носок; 4 – в. п.

В. п. – о. с. 1 – стійка на зовнішніх сторонах стоп; 2 – в. п.

В. п. – руки на поясі. 1 – піднятися на носок лівої, праву вперед, гомілка вниз; 2 – в. п.; 3 – піднятися на носок правої, ліву вперед, гомілка вниз; 4 – в. п.

В. п. – руки на поясі. 1 – піднятися на носок лівої, праву в сторону-донизу; 2 – в. п.; 3 – піднятися на носок правої, ліву в сторону-донизу; 4 – в. п.

В. п. – руки на поясі. 1 – стійка на носках; 2 – в. п.; 3 – стійка на п'ятах; 4 – в. п.

В. п. – стійка п'яти нарізно, руки на поясі. 1 – піднятися на носки; 2-7 – пружні опускання і піднімання п'ят (не торкатись до підлоги); 4 – в. п.

В. п. – стійка на палиці, палиця на підлозі. 1-4 – стійка на гімнастичній палиці, руки в сторони.

В. п. – стоячи на першій щабліні обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні поясу. 1 – півприсід; 2 – в. п.; 3 – присід; 4 – в. п.

В. п. – стоячи на першій щабліні обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні голови. 1-4 – лазіння по гімнастичній стінці вгору; 5-8 – лазіння по гімнастичній стінці вниз.

В. п. – стоячи на першій щабліні обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні голови. 1-4 – ходьба по гімнастичній стінці вліво; 5-8 – ходьба по гімнастичній стінці вправо.

В. п. – руки на поясі. 1 – ліву вперед на носок; 2 – в. п.; 3 – праву вперед на носок; 4 – в. п.

В. п. – руки на поясі. 1 – ліву вперед, гомілка вниз, поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – праву вперед, гомілка вниз, поворот тулуба направо; 4 – в. п.

Лазіння по канату за допомогою ніг (канат захоплювати серединою внутрішніх склепінь стоп).

Вправи з вихідного положення сидячи

В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – згинуті стопи; 2 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1-4 – кола стопами вліво; 5-8 – кола стопами вправо.

В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 1-2 – розвести коліна, п'яти разом, зігнути пальці стоп; 3-4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1-4 – серединою ступні лівої проводити вгору і вниз по гомілці правої; 5-8 – серединою ступні правої проводити вгору і вниз по гомілці лівої.

В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1 – зігнути ноги, стопи до середини; 2 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – ноги нарізно, зігнути пальці стоп; 2 – в. п.

В. п. – сід «по-турецьки». 1-2 – встати з опорою на зовнішній край стопи; 3-4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1-2 – упор сидячи ззаду зімкнувши стопи; 3-4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 1 – п'яти нарізно; 2 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – розвести коліна, зігнути пальці стоп; 2 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі. 1-8 – перекочування палиці стопами вперед і назад.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1-8 – захоплення і утримування різних предметів пальцями стоп (олівці, цурки, скакалка тощо).

В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами. 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити ноги.

В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами. 1 – зігнути ноги; 2 – упор сидячи ззаду кутом; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги обличчям один до одного, фітбол на підлозі. 1-4 – почергове штовхання стопами ніг фітбола один одному.

Вправи з вихідного положення лежачи на спині

В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги. 1 – ліву на носок; 2 – в. п.; 3 – праву на носок; 4 – в. п.

В. п. – лежачи на спині ноги нарізно. 1 – зігнути стопи на себе; 2 – в. п.

В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги. 1 – п'яти нарізно; 2 – в. п.

В. п. – лежачи на спині. 1 – зігнути пальці стоп; 2 – в. п.

Вправи з вихідного положення лежачи на животі

В. п. – лежачи на животі, руки за спиною. 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

В. п. – упор лежачи на животі зігнувши руки, п'яти нарізно. 1 – упор лежачи; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

Вправи з положення сидячи на гімнастичній лаві

В. п. – сід на лаві, руки на поясі. 1 – зігнути стопи на себе; 2 – в. п.

В. п. – сід на лаві ноги нарізно, руки на поясі. 1 – стопи нарізно; 2 – в. п.; 3 – стопи всередину; 4 – в. п.

В. п. – сід на лаві зігнувши ноги, руки на поясі. 1 – п'яти нарізно; 2 – в. п.

В. п. – сід на лаві ноги нарізно, руки на поясі. 1 – зігнути ліву стопу на себе; 2 – в. п.; 3 – зігнути праву стопу на себе; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи на лаві схресно лівою. 1-3 – кола лівою стопою назовні; 4 – ноги схресно правою; 5-7 – кола правою стопою назовні; 4 – ноги схресно лівою.

В. п. – упор сидячи на лаві ноги нарізно. 1 – зігнути пальці стоп; 2 – в. п.

В. п. – упор сидячи на лаві ноги нарізно. 1 – зігнути пальці стопи лівої; 2 – в. п.; 3 – зігнути пальці стопи правої; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи на лаві ноги нарізно. 1 – зігнути пальці стоп; 2 – в. п.; 3 – зігнути стопи на себе; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи на лаві зігнувши ноги. 1-4 – просування стоп вперед за допомогою пальців; 5-8 – те саме назад.

Безумовно, вправи для профілактики і корекції деформацій стопи важливі самі по собі. Проте найбільшої користі можна досягнути у випадку їх систематичного застосування у вигляді комплексів, які створюють всебічний вплив відповідно до виправлення вади. До уваги фахівців з фізичного виховання пропонуються орієнтовні комплекси вправ, які можна виконувати на заняттях з коригувальної і лікувальної гімнастики, на уроках фізкультури, а також у домашніх умовах (тільки замість гімнастичної лави можна використовувати невисокий стілець, а вправи на гімнастичній стінці виключити).

Дозування: вправ з ходьби починати з 2-х кіл, поступово довести до 4-5-ти кіл, усі інші вправи починати з 4-6-ти і доводити до 8-10-ти повторень.

При виконанні вправ для корекції плоскостопості особливу увагу слід також звертати на збереження правильної постави.

Комплекс № 1

Ходьба; ходьба з високим підніманням стегна, носок відтягнутий.

В. п. – стійка п'яти нарізно. 1 – присід, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – присід, руки в сторони; 4 – в. п.

В. п. – о. с. 1 – ліву на носок; 2 – в. п.; 3 – праву на носок; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1-4 – серединою ступні лівої проводити вгору і вниз по гомілці правої; 5-8 – те саме навпаки.

В. п. – сід «по-турецьки». 1-2 – встати з опорою на зовнішні сторони стопи; 3-4 – в. п.

В. п. – лежачи на спині, ноги вузько нарізно, стопи зігнуті на себе. 1 – стопи в сторони; 2 – в. п.; 3 – стопи всередину; 4 – в. п.

В. п. – сід на лаві. 1 – зігнути стопи на себе; 2 – в. п.; 3 – зігнути пальці стоп; 4 – в. п.

В. п. – стоячи на першій щаблі обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні пояса. 1 – півприсід; 2 – в. п.; 3 – присід; 4 – в. п.

Ходьба з розведенням рук в сторони (вдих) і опусканням вниз (видих).

Комплекс № 2

Ходьба; ходьба на носках у півприсіді, носки всередину.

Ходьба з підніманням на носок на кожен крок.

Перекочування гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.

В. п. – зімкнута стійка. 1 – піднятися на носки; 2 – в. п.

В. п. – палиця на підлозі. 1-2 – стати на середину палиці; 3-6 – стійка на палиці, руки в сторони; 7-8 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – зігнути пальці стоп; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги. 1 – п'яти нарізно; 2 – в. п.

В. п. – сід на лаві ноги нарізно. 1 – стопи в сторони; 2 – в. п.; 3 – стопи всередину; 4 – в. п.

Ходьба з почерговим підніманням рук дугами назовні вгору (вдих) і опусканням вниз (видих).

Комплекс № 3

Ходьба; ходьба на носках; ходьба на зовнішніх сторонах стопи.

В. п. – о. с. 1 – півприсід, руки вперед; 2 – стійка на носках, руки в сторони; 3 – півприсід, руки вперед; 4 – в. п.

В. п. – зімкнута стійка. 1 – стійка на зовнішніх сторонах стоп, руки в сторони; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду. 1 – зігнути пальці стоп; 2 – в. п.; 3 – зігнути стопи на себе; 4 – в. п.

В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами. 1 – упор сидячи ззаду зігнувши ноги; 2 – упор сидячи ззаду кутом; 3 – упор сидячи ззаду зігнувши ноги; 4 – в. п.

В. п. – лежачи на спині. 1-2 – зігнути ноги, зігнути пальці стоп; 3-4 – в. п.

В. п. – упор лежачи на животі зігнувши руки. 1 – упор лежачи; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

В. п. – вис стоячи на першій щаблі обличчям стінки, хват за щабліну на рівні голови. 1-4 – лазіння по гімнастичній стінці вгору; 5-8 – лазіння по гімнастичній стінці вниз.

В. п. – вис стоячи на першій щаблі обличчям стінки, хват за щабліну на рівні голови. 1-4 – ходьба по гімнастичній стінці вліво; 5-8 – ходьба по гімнастичній стінці вправо.

Ходьба з підніманням рук дугами назовні вгору (вдих) та опусканням дугами назовні вниз (видих).

Використання запропонованих комплексів вправ дозволяє забезпечити позитивне розв'язання проблеми профілактики та корекції плоскостопості. Із метою досягнення максимального позитивного ефекту при складанні системи комплексів коригувальних вправ фахівець, насамперед, має здійснювати індивідуальний підхід до кожної дитини детально ознайомившись із поставленим діагнозом.

Література

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).
3. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 6-7.

4. Васьков Ю. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 1, 3-5.
5. Всесвітній день здоров'я — 7 квітня // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С.19-20.
6. Горашук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горашук // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 5. — С. 58-61.
7. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с. : ілюстр.
8. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі : [добірка статей] // Здоров'я та фізич. культура. — 2006. — № 16-17. — С. 1-20.
9. Неведомська Є. Формула здоров'я : сторінка методиста / Є. Неведомська // Основи здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 5. — С. 20-23.
10. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15-25.
11. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : навч.-метод. посіб. / О. Ващенко [та ін.]. — Кам'янець-Поділ.: Абетка, 2003. — 191 с. : (Здоров'ятко).

Лук'яненко Л.М.

ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВІВ РАСИЗМУ І КСЕНОФОБІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Новим ганебним явищем сучасного життя, із яким зіткнулося багато країн, у тому числі і Україна, стали злочини, скоєні на ґрунті расизму та етнічної неприязні. Україна є поліетнічною державою. Всеукраїнський перепис населення 2001 року зареєстрував представників більше 130 етносів.

Питання про те, звідки береться ненависть до інших рас, і досі залишається актуальним, хоча дослідники минулого, здавалося б, дали на нього вичерпні відповіді. Борців за «чистоту крові раси» історія бачила чимало. Це і англо-сакси в Америці, і фашисти 30-х і 40-х у Німеччині та Італії, і сучасні російські неофашисти, і навіть деякі наші свободівці.

Ідею найвищої раси – «нордичної» білої вигадали зовсім не німецькі нацисти. Її розробили на початку ХІХ ст. дослідники евгеніки з США, які закликали (і науково обґрунтували необхідність таких ініціатив) стерилізувати психічно хворих, негрів, індіанців, індусів, арабів, євреїв.

Расизм потроху піднімає голову в супертолерантній і демократичній Європі. І жодна культура «поваги до прав і свобод інших» не в силах перемогти глибоко приховані страхи й комплекси. Расизм – це одна з потужних сил, яка заважає і не дає людству об'єднатися. Він є інструментом для тих, хто прагне розділити суспільство на вищих і нижчих. І навіть наше протистояння Схід-Захід із його «кацапи-бандерівці» також має всі ознаки вияву расистського світогляду.

Расизм як політика – це дискримінація особистостей, суспільних груп або частини населення, або ж груп людей. У найгірших своїх проявах це політика переслідувань, принижень, завдання ганьби, насильства, нагнітання ворожнечі та неприязні, поширення відомостей, що паплюжать людину або частину людей; завдання шкоди за ознакою раси чи етнічного походження (видимої різниці в зовнішності).

Злочини, скоєні на ґрунті расизму та ксенофобії, – нове явище для української громади. І тому воно потребує прискіпливої

уваги органів влади, громадських організацій, місцевих адміністрацій, навчальних закладів, так як проблема росту проявів ксенофобії та расизму з кожним роком стає актуальнішою. Слід привернути увагу до наступних тривожних тенденцій у нашій країні:

- зростання злочинів на ґрунті ненависті (збільшення кількості нападів на людей інших етносів, релігійних або соціальних груп);

- зростання мігрантофобії: пропаганда (у тому числі офіційна) забобонів відносно мігрантів як «загрози добробуту і безпеці держави»;

- збільшення кількості локальних конфліктів і зіткнень на етнічному ґрунті;

- підміна понять «антифашизм» і «патріотизм» – націоналізмом, у тому числі, радикальним.

Расизм у наші дні вербує собі нових і нових прихильників, більшість із яких про це навіть не здогадується. Причиною расизму як явища є ксенофобія.

Ксенофобія від грецьких слів *ξένος* (*ксенос*), що означає «чужинець», «незнайомець», та *φόβος* (*фобос*), що означає «страх». Це:

- хворобливий стан, що виявляється у нав'язливому страху стосовно чужинців чи просто чогось незнайомого, чужоземного;

- страх перед чужоземцями та ненависть до них.

Сприйняття чужого як незрозумілого, незбагненого, а тому небезпечного і ворожого введено в ранг світогляду, може стати причиною ворожечі за принципом національного, релігійного або соціального розподілу. Тому ксенофобія – це головний психологічний чинник найбільш кривавих та не маючих сенсу конфліктів в історії людства. Вона – психологічний механізм усіх міжнаціональних війн, геноциду, погромів та етнічних чисток, братовбивчих конфліктів. Вона служить виправданням нелюдських режимів, порушує права людини, підриває всі принципи демократії та становить реальну загрозу стабільного розвитку будь-якого суспільства.

В усьому світі спостерігається негативна тенденція поширення ксенофобії, ворожечі, нетолерантного, упередженого став-

лення до різних етнічних меншин, збільшення кількості злочинів на ґрунті ненависті. Реалії сьогодення свідчать про те, що Україна не є виключенням і в нашому суспільстві спостерігається збільшення проявів ксенофобії – етнічної, політичної, релігійної. Причини полягають у зростанні соціальних та економічних проблем у суспільстві. Найбільш уразливими етнічними групами в Україні є роми, кримські татари та євреї.

«Ксенофобія – це ланцюжкова реакція, яка швидко стає неконтрольованою, це кислота, яка роз'їдає суспільство. Її легко розпалити, а зупинити ж практично неможливо» (А.С.Штемберг).

Синонімом до слова «ксенофобія» є інтолерантність, нетерпимість, яка базується на впевненості, що твій світогляд, твій спосіб життя є правильнішим за інший. Інтюлерантні люди поділяють світ на чорний та білий. Для них існує тільки дві категорії людей – погані та хороші, і тільки один правильний шлях у житті. Вони не вмюють і не хочуть ставитись до чогось нейтрально і все, що відбувається в житті, або схвалюють, або навпаки відкидають.

Поняття «**толерантність**» відносно нове для української мови і однозначного значення не має. Тлумачення толерантності в різних культурах теж різне і залежить від історичного досвіду народу:

tolerancia (іспан.) – здатність визнавати відмінність від власних ідей чи поглядів;

tolerance (франц.) – ставлення, під час якого людина визнає, що інші можуть думати чи діяти інакше, ніж вона сама;

tolerance (англ.) – готовність бути терплячим;

kuan rong (китайська) – дозволяти, приймати, бути по відношенню до інших милосердним;

tasamul' (араб.) – прощення, милосердя, м'якість, терпіння, чуйне ставлення до інших;

терпіння – здатність стійко, без нарікань витримувати фізичні або моральні страждання, життєві злигодні тощо. Уміння довго та спокійно витримувати щось нудне, неприємне, небажане.

Однозначно, що для всіх народностей толерантність вважається ознакою високого

духовного та інтелектуального розвитку індивідуума, групи чи суспільства в цілому. Вона повністю відповідає тим гуманістичним завданням, які ставить перед нами нове століття і має стати абсолютною необхідністю для кожного.

Безумовно, що розподіл людей на толерантних та інтолерантних досить умовний. Кожна людина у своєму житті здійснює як толерантні, так й інтолерантні вчинки. Але схильність вести себе так чи інакше може стати стійкою рисою характеру.

Знаємо, що саме підлітки активно включаються в доросле життя, формують свою ідентичність, засвоюють соціальні ролі. Їхні глобальні життєві орієнтири залежать від того, як вони будуть відноситися до світу в цілому, до себе та до інших.

Працюючи в навчальному закладі зі студентською молоддю, приходиться розуміння необхідності виконання двох головних завдань:

- створення толерантного середовища в суспільстві, у сім'ї, у навчальному закладі;
- виховання в молодих людей миролюбивого прийняття і розуміння інших людей, уміння позитивної взаємодії, засвоєння істини в тому, що позиція толерантності і довіри – це основа їхнього вибору, на користь миру, а не війни, мирного співіснування, а не конфліктів.

Вирішення цих завдань можливе за умови профілактики тероризму, екстремізму та агресії в суспільстві; передачі позитивного досвіду толерантної взаємодії між дорослими і дітьми, позитивної психологічної атмосфери в сім'ях і навчальних закладах, співробітництва, діалогу при вирішенні проблемних питань навчально-виховного процесу.

Наскільки наші студенти обізнані та орієнтуються, наскільки їх хвилює це питання, чи переймаються вони проблемами міжетнічних та міжнаціональних відносин, проблемою ксенофобії, расизму та тероризму стало метою проведення соціально-психологічного дослідження в нашому навчальному закладі. Опитування проводилося у 2012-2013, 2013-2014 та 2014-2015 навчальних роках. Свою думку висловили загалом 172 студенти I-III курсів віком 15-18 років.

Результати дослідження свідчать, що у 2013-2014 навчальному році порівняно з результатами опитування в попередньому навчальному році збільшився відсоток студентів (з 67% до 79%), які вважають актуальною проблему міжетнічної та міжнаціональної ворожнечі для нашого суспільства.

Якщо в 2014-2015 навчальному році лише 10% студентів вважали можливим виправдати конфлікти між народами, які призводять до людських жертв, то, напевне, останні події в країні вплинули на їх думку: у поточному навчальному році вже 56% опитаних виправдовують такі конфлікти.

На сьогодні виявляють антипатію до представників різних національностей 49% студентів, порівняно з 60% та 10% у попередніх навчальних роках відповідно. Зокрема, неприязнь відчувають до росіян (18% опитаних), кавказців (14%), циганів (9%), євреїв та китайців (по 4%).

Останніми роками переважна більшість студентів (90-100%) вважають несправедливо оцінювати людей за кольором шкіри, національністю, релігійною приналежністю. Ця думка може свідчити про підвищення загального рівня толерантності студентської молоді.

Зокрема, поступово зменшується відсоток опитуваних, які вважають за необхідне обмежувати кількість іноземних громадян, що приїждять в Україну працювати або навчатися: із 52% у 2012-2013 навчальному році до 24% у цьому навчальному році.

У цілому виявляється зростаюче позитивне ставлення до представників негроїдної раси (із 59% до 69%). Студенти заявляють, що готові мати таких друзів.

Загалом, молодь байдуже (73%) ставиться до міжрасових та міжнаціональних шлюбів, лише 6% опитуваних виявляють до цього питання негативне ставлення.

Проте, незважаючи на означені тенденції, спостерігається деяке зростання неприязні до представників ромської національності (з 15% до 27%). Лише в цьому навчальному році студенти (17%) уперше заявили про негативне ставлення до росіян, із якими б не хотіли жити поруч.

100% досліджуваних вважають проблему тероризму актуальною для світу. Якщо в попередніх роках цю проблему для

України вважали актуальною від 55 до 76% студентів, то вже в цьому році 91% респондентів вважають тероризм за проблему.

Отже, результати проведеного опитування студентської молоді дають підстави для наступних висновків:

- більшість студентів вважають актуальною проблему міжнаціональної та міжетнічної неприязні в суспільстві;

- збільшилась кількість студентської молоді, які виправдовують міжнародні конфлікти;

- загалом спостерігається толерантне ставлення до представників різних національностей, рас, релігій, але молодь виявляє

дещо стереотипно негативне уявлення про окремі національності;

- на фоні конфліктних подій на Сході України більш гостро вбачається проблема тероризму в державі та погіршилося ставлення до росіян;

- постає необхідність проведення у вищих навчальних закладах виховної та інформаційно-просвітницької роботи щодо руйнування соціальних стереотипів до окремих національностей, релігій, рас; усунення ефекту ореолу щодо сприймання громадян Російської Федерації з метою нівелювання ворожого ставлення і напруження в міжетнічних стосунках.

Література

1. Байбаков А.М. Введение в педагогику толерантности: Для педагогов и старшеклассников / А.М. Байбаков. – М., 2002.
2. Виховуємо людину і громадянина: Навч.-метод. посіб. – К.: Відродження, 2009.
3. Войцехівська Н. Ксенофобія та шляхи її подолання. Тиждень соціально-психологічної служби у школі. Тематична вкладка / Н.Войцехівська, В.Савіцька // Психолог. – 2011. – №17.
4. Глеле-Аханханзо М. Расизм, расова дискримінація, ксенофобія і всі форми дискримінації: доп. Спеціального доповідача з сучасних форм расизму, расової дискримінації, ксенофобії пов'язаною з ними нетерпимістю/ М. Глеле-Аханханзо// ООН. Комісія з прав людини. – 2002. – Вип.1. – 78 с.
5. Короткіх Л.В. Методичні рекомендації куратору студ. групи «Запобігання ксенофобських і расистських проявів серед студентської молоді»/ Л.В. Короткіх. – Луганськ, 2008.
6. Політологічний енциклопедичний словник: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Генеза, 1997. – 400с.
7. Расизм і ксенофобія в Україні: реальність та вигадки / Харківська правозахисна група; Художн. оформлювач Б.Є.Захаров. – Харків: Права людини, 2009. – 192с.
8. Солдатова Г.У. Тренинг «Учимся толерантности». На пути к толерантному сознанию / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. – М., 2000.
9. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика)// Сборник научно-методических статей. – М., 2002.

Матвієнко О. І.

ПРИГОДИ В ОСІННЬОМУ ЛІСІ (виховний захід)

Тема. Пригоди в осінньому лісі.

Мета. Розкрити учням красу осінньої природи за допомогою поетичного слова, музики, пісень, художньої творчості дітей.

Розвивати уяву, пам'ять, творчість, артистичність, фантазію, мислення дітей.

Виховувати дбайливе ставлення та любов до природи.

Учень.

Завітала осінь до нас в Україну,
Одягла в червоне намисто калину,
Бо вкраїнська осінь – це пишні жоржини,
Айстри різнобарвні, горішки ліщини.
Буряки цукрові, кукурудза стигла,