

Любов Черненко, викладач-методист циклової комісії фізичного виховання і методик «КВНЗ» Уманського гуманітарно-педагогічного коледжу імені Т. Г. Шевченка
Марина Карасєвич, викладач циклової комісії фізичного виховання і методик «КВНЗ» Уманського гуманітарно-педагогічного коледжу імені Т. Г. Шевченка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЯК НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ БУТИ ЗДОРОВИМ

Стаття присвячена розгляду фізичного виховання, як важливого компонента бути здоровим, та важливість у процесі вивчення предмету «Фізичне виховання» висвітлено, як навчити підлітків, і студентів зокрема, визначати життєві цінності; розвивати потребу в здоровому способі життя; формувати культуру здоров'я особистості, виховувати свідоме і дбайливе ставлення до власного здоров'я, відповідальне ставлення до своїх вчинків. Розкрито зміст понять «фізичне виховання», «фізична культура», «ЗСЖ» у сучасній педагогічній літературі.

Ключові слова: фізичне виховання; фізична культура; здоровий спосіб життя; напрямок фізичного виховання; культура здоров'я особистості.

Лім. 13.

Lyubov Chernenko, Lecturer-Methodist of Cycle Commission of Physical Education and Techniques «KHEE» Uman Taras Shevchenko Humanitarian and Pedagogical College

Maryna Karasyevych Lecturer of Cycle Commission of Physical Education and Techniques «KHEE» Uman Taras Shevchenko Humanitarian and Pedagogical College

PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE AS NECESSARY COMPONENT OF BEING HEALTHY

The article is devoted to consideration of physical education as an important component of being healthy, there is considered the importance in the process of studying the subject "Physical education" how to teach teenagers and students in particular, to determine values of life; to develop the need for healthy living; to build a culture of health of a person, to raise a conscious and careful attitude to their own health and responsible attitude to their actions. An attempt was made to prove one of the priority directions of state policy concerning the development of education is «propaganda of healthy lifestyle», and this can be done through physical education.

It is established that in the view of researchers is the role of physical education in the formation and development of socially active person. The article revealed the dominance of the opinions of scientists about the goals and objectives of physical education. Collectively, the complex of recreational activities, forms and ways, and the terms of the health of young people.

A healthy lifestyle should be in accordance with the basic principles of pedagogical education and to be an integral component of physical culture of the student. Discloses the concepts «physical education», «physical culture», «healthy lifestyle», defined the goal and objectives of physical education in modern pedagogical literature.

The authors set the priority factors in the way of changes to achieve any goal in life of the students; proven efficacy of systematic occupations physical culture and sport among young people certain values of life; needs in a healthy way of life; health culture of the personality, responsible attitude to their actions and their own health, conscious and careful attitude to their own health as the main condition for the implementation of physical and creative potential of personality.

Keywords: *physical education; physical culture; healthy lifestyle; formation and conditions for healthy lifestyle; a goal and objectives of physical education; school physical education; health culture of the personality.*

«Фізична культура повинна забезпечувати свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробляти уміння берегти здоров'я, зміцнювати його, загартовувати фізичні та нервові сили, попереджувати захворювання».

В. О. Сухомлинський [8, 16].

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не тільки якісної професійної підготовки, але й належного рівня культури, зокрема фізичної. Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їхнє особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості.

Тому у законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Державній національній програмі «Освіта»» (Україна XXI ст.), «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молодії особистості, відкривається простір до її активної самореалізації [4].

У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямів державної політики щодо розвитку освіти є «пропаганда здорового способу життя», а це здійснити можливо завдяки фізичному вихованню [11, 645].

Концепція фізичного виховання у системі освіти України проголошує фізичне виховання «важливим компонентом гуманітарного виховання дітей та молоді, формування у них патріотичних почуттів, фізичного та морального

здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності» [7, 3].

Питанням удосконалення фізичного виховання молоді досліджувалися багатьма вченими: В. Г. Ареф'євим, А. Ф. Борисенко, Б. Ф. Ведмеденко, Є. С. Вільчковським, Л. В. Волковою, Г. В. Воробей, М. В. Дедюхіною, О. Д. Дубогай, П. Ф. Дуркіним, М. Д. Зубалієм, Л. Г. Єфимовою, М. А. Козленко, В. В. Койносовою, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куцою, В. І. Левковим, Є. Н. Приступою, В. В. Столітенко, А. В. Цьось, Н. Н. Хоменко, Б. М. Шиян тощо.

Завдання даної статті. Навчити підлітків, і студентів зокрема, визначати життєві цінності; розвивати потребу в здоровому способі життя; формувати культуру здоров'я особистості, відповідальне ставлення до своїх вчинків і власного здоров'я, виховувати свідоме і дбайливе ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації фізичного і творчого потенціалу особистості.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні, якщо ми звернемося до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт», то побачимо, що «фізична культура складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [4].

Роль фізичного виховання у формуванні та розвитку соціально активної особистості визнається психологами, педагогами та соціальними педагогами. П. Лесгафт, засновник наукової теорії фізичного виховання, назвав свою систему «фізичною освітою», бажаючи акцентувати увагу на цілісному розумовому, естетичному і фізичному розвитку людини в процесі занять фізичними вправами. Зокрема, до галузі виховання він відносив «моральні якості людини та її вольові прояви, тобто вироблення характеру», а до галузі освіти «систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток». Загальною метою виховання і освіти П. Лесгафт вважав «гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського

організму» і «свідоме обмеження свавілля в роздумах і діях людини та з'ясування своєї власної особистості й її значення» [9, 392].

Необхідність фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини відзначали Сократ, Платон, Аристотель. Зокрема, Платон стверджував, що «гімнастика є цілюща частина медицини». Вже у перших педагогічних системах було обґрунтовано роль фізичного розвитку як необхідної умови і результату правильного виховання особи.

Наприклад, Цюпак Т. формулює мету фізичного виховання як систему «сприяння всебічному гармонійному розвитку особи». І зауважує, що установка на всебічний розвиток особи передбачає оволодіння учнями основами фізичної культури особистості. До складових компонентів останньої відносить:

- міцне здоров'я, хороший фізичний розвиток;
- оптимальний рівень рухових здібностей;
- знання і навички в галузі фізичної культури;
- мотиви і уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність [13, 39–40].

Ситуація із станом здоров'я населення в Україні погіршується. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям. Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів на причини і наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя [12, 36].

Мета предмета «Фізичне виховання» також не обмежується розвитком фізичних кондицій та зміцненням здоров'я. Суть виховання вимагає формування фізичної культури студентів, їхньої зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами та використанні впродовж усього життя засобів і методів фізичної культури [10, 28].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти є органічною частиною загального виховання і тому воно характеризується усіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично удосконаленої і підготовленої до майбутньої професії молоді людини [8, 29].

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризована з трьох позицій:

- 1) з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини.
- 2) з психологічного боку, це психологія особистості.
- 3) з біологічного (фізичний стан) [1].

У процесі фізичного виховання вирішуються такі завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями;
- формування рухових умінь та навичок;
- розвиток рухових якостей (сили, спритності тощо);
- виховання моральних якостей (сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму тощо);
- формування естетичних якостей (статури, культури рухів і т. п.);

- формування звички до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- формування гігієнічних умінь і навичок [12, 36–37].

Формування здорового способу життя повинно відбуватись згідно з основними принципами педагогічної освіти і бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними студентами є виховання в них готовності взяти відповідальність за власний фізичний стан і здоров'я. Найбільш вірний та найефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичного вдосконалення і довголіття – висока фізична активність у режимі кожного дня [6, 12].

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень, на яке здатна людина, але проблеми, з якими стикаються молоді люди при спробі розпочати активне життя, виникають тому що дуже часто знаходяться, на перший погляд, пояснення для збереження існуючого стану речей. Подолання тенденції до обшуку виправдань та інших перешкод на шляху змін у житті студентської молоді залежить від:

- бажання змінити спосіб життя на кращий;
- віри у можливість таких змін;
- розуміння того, яку користь принесуть такі зміни;
- знання про те, що потрібно змінити і як це зробити.

Медики стверджують, що здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% – від роботи медиків, а решта 85% у руках самої людини (і значний відсоток від цього становить саме заняття фізичним вихованням) [6, 13].

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов

стан здоров'я змінюється і однозначно покращується. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя молоді є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків [3].

Здоров'я кожного залежить тільки від нього самого! І те, які фактори підліток вибере пріоритетними для досягнення будь-якої мети у житті, особливо яскраво вплине на результат його діяльності: буде це дотримання правил гігієни, якісний раціон харчування, загартування і заняття фізичними вправами чи згубність шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

«Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – надзвичайно важлива умова життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності долати труднощі» (В. О. Сухомлинський) [2, 31].

Отже, довели ефективність, що систематичні заняття фізичною культурою та спортом підвищують життєвий тонус, упевненість у власних силах, оптимізм. Серед молодих людей, які постійно займаються спортом, більше енергійних, натхненних, спроможних повести за собою колектив і ефективно керувати. Заняття фізичною культурою допомагають навчитися раціонально розподіляти вільний час. Чим здоровіша людина, фізично і духовно розвиненіша, то вагомішим буде її внесок у життя [5, 7–8].

ЛІТЕРАТУРА

1. Белавенцева, Г. Н. Человек должен быть здоровым. Москва, 1996. С. 9.
2. Вашина, Ф. І. Урок гімнастики. *Фізичне виховання у школах України*. 2009. №10. 48 с.
3. Гавенко, В. Л. Проявление нарушений психического здоровья студентов: концептуально – психологический подход. *Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты*. Вып. 1. Москва, Харьков, 1990. С. 74–77.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 18.06.99. № 770.
5. Іванова, В. Всеукраїнський урок здоров'я. *Здоров'я і фізична культура*. 2008. № 27. 16 с.
6. Козак, Т. Звички і здоров'я. *Здоров'я і фізична культура*. 2008. №28. 24 с.
7. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 2. С. 2–7.
8. Лавров, С. О. Втілення ідей В. О. Сухомлинського в роботі вчителів фізичної культури. *Фізичне виховання у школах України*. 2009. №4. 31 с.

9. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений: в 4-х т. Москва, 1953. Т. 1. 394 с.
10. Майборода, І. А. Формування зацікавленості до самовдосконалення учнів за умов диференційованого оцінювання. *Фізичне виховання у школах України*. 2009. № 3. 39 с.
11. Національна доктрина розвитку освіти. *Історія української школи і педагогіки: хрестоматія* / уклад.: О. О. Любар; за ред. В. Г. Кременя. Київ, 2005. С. 644–657.
12. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4. 56 с.
13. Цюпак, Т. Є. Соціально-педагогічні умови поліпшення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. дис... канд. пед. наук. Київ, 1996. 186 с.

REFERENCES

1. Belaventseva, G. N. (1996). *Chelovek dolzhen byt zdorovym* [Person must be healthy]. Moscow. [in Russian].
2. Vashyna, F. I. (2009). Urok gimnastyky [The lesson of gymnastics]. *Physical education in schools of Ukraine*. Vol. 10, 48 p. [in Ukrainian].
3. Havenko, V. L. (1990). Proyavlenie narusheniya psikhicheskoho zdorovya studentov: kontseptualno – psikhologicheskii podkhod [Manifestation of mental disorders in students: a conceptual-psychological approach]. *Healthy lifestyle and physical education of students*. Moscow, Kharkov, Vol. 1. pp. 74–77. [in Russian].
4. Zakon Ukrayiny pro fizychnu kulturu i sport (1990). [Physical culture and sports]. Vol. 770. [in Ukrainian].
5. Ivanova, V. (2008). Vseukrayinskii urok zdorovya [All-ukrainian lesson of health]. *Health and physical culture*. Vol. 27. 16 p. [in Ukrainian].
6. Kozak, T. (2008). Zvychky i zdorovya [Habits and health]. *Health and physical culture*. Vol. 28, 24 p. [in Ukrainian].
7. Kontsepsiya fizychnoho vykhovannya v systemi osvity Ukrayiny [The concept of physical education in the education system of Ukraine]. *Physical education at school*. 1998, Vol. 2. pp. 2–7. [in Ukrainian].
8. Lavrov, S. O. (2009). Vtilyennya idey V. O. Sukhomlynskoho v roboti vchyteliv fizychnoyi kultury [Implementation of the ideas of V. O. Sukhomlinsky in the work of teachers the physical culture]. *Physical education in schools of Ukraine*. Vol. 4, 31 p. [in Ukrainian].
9. Lesgaft, P. F. (1953). Sobraniye pedagogicheskikh sochineniy: v 4-kh t. [Pedagogical works collection: in 4 tons]. Moscow, Vol. 1. 394 p. [in Russian].
10. Mayboroda, I. A. (2009). Formuvannya zatsikavlenosti do samovdoskonalennya uchniv za umov dyferentsiyovanoho otsynuyannya // Fizychno vykhovannya u shkolakh Ukrayiny [Formation of an interest in self-improvement of students in a differentiated assessment]. *Physical education in schools of Ukraine*. Vol. 3, 39 p. [in Ukrainian].
11. Lyubar, O. O. (2005). Natsionalna doktryna rozvytku osvity, istoriya ukrayinskoyi shkoly i pedahohiky [National doctrine of education development, history of the Ukrainian school and pedagogy]. Kyiv, pp. 644–657. [in Ukrainian].
12. Polulyakh, A. (2002). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya shkolyariv zasobamy fizychnoho vykhovannya v umovakh stupenevoyi osvity [Formation of a healthy way

of life of schoolchildren by means of physical education in conditions of high school education]. *Physical education at school*. Vol. 4, 56 p. [in Ukrainian].

13. Tsiupak, T. Ye. (1996). Sotsialno-pedagogichni umovy polipshennya fizychnoho vykhovannya uchniv zahalnoosvitnoyi shkoly [Socio-pedagogical conditions for improvement of physical education of pupils of a secondary school]. *Candidate's thesis*. Kyiv, 186 p. [in Ukrainian].

РЕПОЗИТАРІЙ УДШУ