

ЗДОРОВ'Я ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Карасевич Сергій

викладач

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Життя людини – це головна цінність сучасного суспільства, якість та довготривалість якого залежить від повноцінного здоров'я, а саме фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя [1, 26].

Часто ми чуємо твердження «Здоров'я дитини – здоров'я нації», - і це справді так. Майбутнє нашої країни в руках дітей. Безумовним є на сьогодні пріоритет здоров'я та морально-духовного виховання. Статистичні дані про стан здоров'я підростаючого покоління тривожні, тому з кожним роком зростає його цінність. На нашу думку, дуже важливим є аналіз підходів, думок, поглядів видатних філософів, психологів, педагогів на розкриття поняття здоров'я, основних його складових.

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Порушення в цій сфері можуть призвести до змін у професійному, особистому житті. Вплинути на спосіб життя і навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

У сучасній науці є декілька підходів до проблеми здоров'я: нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, дискурсивний, інтегративний та ін. Поняття здоров'я розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність, певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; рівень повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі укріплення індивідуального та суспільного здоров'я.

Фізичне здоров'я – один із важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він обумовлений властивостями організму як біологічної системи, що має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації.

До проявів самоорганізації належать: здатність до саморегуляції, самовідновлення.

Факторами фізичного здоров'я є: рівень фізичного розвитку, фізичної підготовки, готовності організму до виконання фізичних навантажень, здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму.

Під психологічним здоров'ям людини треба розуміти, за А. Маслоу, спрямованість до самоактуалізації. Для цього необхідні такі дві умови: правильне уявлення людини про саму себе та прагнення до гуманістичних цінностей.

Психічне здоров'я особистості – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки і діяльності. У цьому виявляються не тільки психологічний та медичний аспекти, а також і суспільні норми, цінності, які регламентують духовне життя людини [2, 6].

У сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів у розробці концепції виховання дітей і молоді.

У Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти зазначено: «Фізичне виховання – утвердження здорового способу життя як невід'ємного елемента загальної культури особистості. Повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення її здоров'я, гармонії тіла й духу, людини й природи – основа фізичного виховання».

У наш стрімкий вік фізкультура і спорт набувають значення вирішальних чинників серед усього комплексу умов, що визначають оптимальну життєдіяльність людини.

Проблема формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання у

вітчизняній педагогіці були погляди відомих педагогів: А. Волошина, К. Ушинського, О. Духновича, С. Русової, С. Сірополка, А. Макаренка, В. Сухомлинського [4, 35].

Фахівці, аналізуючи творчість В. Сухомлинського відмічають, що у вихованні свободи і відповідальності видатний педагог наполягав покладатися на розвиток у особистості школяра її внутрішнього світу, на почуття обов'язку. З малечку, щоденне виконання обов'язкових гігієнічних заходів, загартовуючих процедур, систематичних занять фізичною культурою та спортом із обов'язкових вимог переростають у звичку для кожного учня [1, 27].

Фізичне виховання молоді в Україні є предметом вивчення не тільки педагогіки, медицини та гігієни, а також соціальної педагогіки, яка розглядає фізичне виховання як важливу складову з огляду перш за все оздоровлення дітей, які перебувають під опікою соціально - педагогічних інституцій.

Всебічний історико-філософський та психолого-педагогічний аналіз наукової літератури дозволив дійти висновку, що фізичне виховання має великий вплив на формування особистості людини в підлітковому віці.

Проте проблема формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджена недостатньо.

Бути здоровим – природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров'я – основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, повна або часткова, забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання, тому в усі часи здоров'я було і залишається основною сутністю людського існування [4, 35-36].

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не тільки уникаючи факторів ризику (боротьба з алкоголізмом, тютюнопалінням, наркоманією, нераціональним харчуванням), а й розвиваючи тенденції, що сприяють формуванню здорового способу життя [2, 10].

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 [4, 36].

Загальна витривалість, яку можливо розвивати в умовах школи, - це здатність людини протягом тривалого часу протистояти втомі й виконувати за участю великих груп м'язів тіла динамічну роботу помірної інтенсивності. Цей вид витривалості має дуже велике значення і добре розвивається за допомогою бігу, ходьби, лижної підготовки, плавання, футболу, волейболу та інших рухливих ігор.

Систематичні заняття, спрямовані на розвиток загальної витривалості, підвищують потенційні можливості нашого організму. Виховувати її потрібно в єдності з вихованням працьовитості, здатності витримувати великі навантаження.

Загальна витривалість сприяє поліпшенню спортивних результатів і не тільки. Встановлено, що діти, у яких високі показники фізичної витривалості, зазвичай мають кращу успішність із загальношкільних предметів, рідше хворіють [3, 6].

Процес формування здорового способу життя у підлітків засобами фізичного виховання буде ефективним за умов:

- програмування духовного саморозвитку засобами фізичного виховання і корегування його в системі урочної та позаурочної діяльності з фізичної культури;
- систематичного включення у різноманітну колективну, групову, індивідуальну діяльність громадянського спрямування;

- єдності загальнокультурного і фізичного розвитку та загартування підлітків.

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 [4, 36-37].

Отже, 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 вагомим буде її внесок у життя [3, 7-8].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання / О. Шалар. Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. № 5. – 52 с.
2. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки / С. Омельченко. Рідна школа., – 2005. - № 7. – 80 с.
3. Розвиток витривалості на уроках фізичної культури / М. Жупійова. Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 29 – 24 с.
4. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях. Фізичне виховання в школі. – 2002. - № 4. – 56 с.