

Карасевич Сергій

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

*«Ніщо так не виснажує і не руйнує людину,
як тривала фізична бездіяльність»*

Аристотель

У статті розкрито сутність груп факторів фізичного виховання та що до них належить, а також висловлено про комплекс гігієнічних факторів і оздоровчих сил природи, як про одні з найважливіших факторів фізичного виховання дітей у навчальному закладі.

Ключові слова: фактори фізичного виховання, засоби факторів фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні і ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть призвести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих факторів, які супроводжують їх виконання, тому знання факторів, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів, дозволяє підвищити рівень керування і посилити його ефективність. Таких факторів є багато, але всі вони об'єднані в 4 великі групи.

До першої групи відносять індивідуальні особливості учнів, їх моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці тощо.

Другу групу складають особливості самих вправ, їх характер, складність і важкість; новизна й емоційність. Залежно від характеру вправи можуть

впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання. Сила впливу вправ визначається і їх структурною складністю та фізичною трудністю. Велике значення має емоційний стан учнів при виконанні вправ.

Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні, санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, представляють дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, вчитель зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, біохімічні і фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ [3, 93-94].

Вчення І. П. Павлова про єдність організму і середовища не припускає будь-якого відриву роботи з розвитку фізичних здібностей від впливу навколишнього світу. Забезпечення комплексу гігієнічних факторів – режиму, харчування, гігієнічної обстановки, раціонального використання сил природи (сонячного проміння, свіжого повітря, води) для загартування в поєднанні з фізичними вправами створюють найкращі умови для фізичного виховання дитини. Таким чином, вчитель повинен дбати про те, щоб не тільки специфічні, а й інші форми діяльності дітей, наприклад, ігри, праця, заняття теж сприяли розв'язанню завдань фізичного виховання. Провідним засобом фізичного виховання дітей є фізичні вправи, які являють собою систематичне і цілеспрямоване повторення рухів. Вчитель повинен добре уявити, від яких саме факторів залежить вплив фізичних вправ на організм, щоб правильно застосувати той чи інший засіб у практиці [2, 41-42].

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини. У навчальних закладах застосовують два види загартовуючих заходів: у повсякденному житті та спеціальні загартовуючі процедури. Загартуванню у повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг і взуття, постіль; оптимальний температурний режим, застосування широкої аерації (прівітрювання),

використання прохолодної води для миття рук, ніг, обличчя, полоскання рота, горла.

Спеціальні загартовуючі процедури проводяться в певний час дня та при відповідних умовах. До них відносять повітряні та сонячні ванни, різноманітні водні процедури, денний сон на відкритому повітрі тощо.

Ці засоби широко використовуються також у поєднанні з фізичними вправами, наприклад, повітряні ванни під час ранкової гімнастики, водні процедури після занять фізичною культурою та інше. Як свідчать спеціальні дослідження, загартовуючі процедури ефективні лише тоді, коли вони взаємопов'язані з виконанням загальних педагогічних та гігієнічних вимог: обов'язковим виконанням режиму дня, раціональними умовами, оптимальною організацією всіх видів життєдіяльності дітей.

Дотримання вимог гігієни також в процесі фізичного виховання створює певні передумови для позитивного впливу фізичних вправ на організм дитини. Свідоме виконання вимог особистої та суспільної гігієни сприяє прищепленню у дітей культурно-гігієнічних навичок, які є органічною частиною культурної людини [1, 58-60].

Як вже було сказано, успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей залежить від поєднання різноманітних засобів, які, у свою чергу, розподіляються на такі види: фізичні вправи, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі, туризмі, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм дитини в цілому. Важливе значення у фізичному вихованні дітей має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів [1, 52].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. Теорія і методика виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: ВТД Університетська книга, 2008. 428 с.
2. Дмитренко, Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Київ: Вища школа, 1973. 244 с.

3. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2012. 272 с.

Репозитарій УДШУ