

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ОДНА З ПЕРЕДУМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ**

Проблема фізичного виховання є досить актуальною в наш час, адже ми все частіше простежуємо такі явища серед молоді як пасивність – в широкому розумінні цього слова; пасивність зумовлена переважно «сидячим» і «лежачим» способом життя; пасивність зумовлена тривалим проведенням часу за комп'ютером або телевізором; пасивність зумовлена поширенням поганих звичок серед молоді, таких як зловживання алкогольними напоями, куріння тощо.

До цієї проблеми неодноразово зверталися чимало вчених, зокрема: В. Сухомлинський, Б. Спок, П. Лесгафт та інші. Можна сказати, що дослідження цієї теми ведеться ще з давніх часів, адже до нині збереглося чимало прислів'їв, приказок, крилатих висловів присвячених темі здоров'я: «Сила та розум – краса людини»; «Бережи одяг доки новий ,а здоров'я – доки молодий»; «Здоровому все здорово»; «В здоровому тілі – здоровий дух»; «Немає щастя без здоров'я» та багато інших [3, 154].

Мета дослідження – виявити, визначити та дослідити основні напрямки та засоби фізичного виховання, їх вплив на формування особистості.

Вченими доведено, що людина є найдосконалішим витвором природи, який складається з двох взаємопов'язаних сфер – фізичної та духовної [1, 313]. Звичайно, обидві сфери є досить важливими для життя людини, проте слід зазначити, що без належного розвитку та догляду за фізичною сферою, а отже і за здоров'ям, не буде можливості розвивати і духовну сферу, адже коли «немає сили, то й світ не милий» [3, 154].

За даними досліджень різних вчених було виявлено і виділено такі традиційні напрямки фізичного виховання:

1. Життєдіяльність у сім'ї;
2. Перебування в дитячому садку;
3. Навчання в загальноосвітніх навчальних та виховних закладах;
4. Заняття в позашкільних виховних закладах;
5. Навчання в професійно-технічних навчальних закладах;
6. Участь в продуктивній виробничій діяльності .[1, 315-316].

Отже ми бачимо, що всі виділені напрямки передбачають собою заходи спрямовані на фізичний розвиток, фізичне виховання особистості, тобто навчання повинно включати в себе і процес направлений на оздоровлення людини або підтримання її здоров'я, можна сказати процес, спрямований на формування звички бути здоровим.

Основними засобами фізичного виховання є:

1. Натуральні сили природи(сонце, вода, повітря);
2. Організація правильного режиму харчування, праці та відпочинку;

3. Гігієнічна гімнастика;
4. Гігієна догляду за тілом;
5. Спортивні ігри, туризм, праця [2, 430-435].

Проте слід звернути увагу і на те, що всі названі засоби, які забезпечують фізичне виховання людини, мають використовуватись комплексно з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців та матеріальних умов.

Отже ми можемо зробити висновок, що фізичне виховання є необхідною умовою формування здорової, успішної нації, адже здорові люди складають собою здоровий колектив, можливо формують здорову сім'ю, а там вже й, продовжуючи традиції та звички поколінь, формується здорова нація. Здорова людина є повною життєвої сили та енергії, а отже має всі можливості для досягнення певних успіхів свого народу, бо «Здоров'я людини – запорука успіху».

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: Підручник. – К., 2007. – 447 с.
2. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: Навч. посібник. 4-е видання, доповнене, 2003 р. – 615 с.
3. Усі крилаті вислови, прислів'я та приказки / Укладач Н.В. Курчанова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 320 с.