

## ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ТА ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ

**Байдік О.С.**

*аспірант кафедри історії педагогіки  
та порівняльної педагогіки,  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

В умовах відродження національно-культурних традицій, побудови демократичного суспільства, здійснення реформ, інтеграції України в міжнародне економічне, інформаційний, культурний і освітній простір, актуальною стає проблема формування високо духовної, інтелектуально розвиненої і, насамперед, здорової особистості.

Особливої уваги вимагає здоров'я підростаючого покоління, оскільки саме молодь, ступінь її готовності до майбутнього життя визначає можливість реалізації масштабних державних завдань. І тільки здорова дитина взмозі успішно вчитися і в майбутньому реалізувати свої потенційні можливості.

Вивчення історико-педагогічної літератури дозволяє говорити про те, що проблема формування здорової особистості була актуальною для людства на всіх етапах його розвитку [1, 2, 3, 4, 5]. Загальнотеоретичні питання збереження й зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку, його компонентів, факторів впливу вивчалися і знайшли своє відображення в роботах І. Сеченова, публікаціях Т. Бойченко, А. Дубогай, В. Климової, і інших [1, 2, 3].

Вивчення проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку в педагогічній науці показало, що значна кількість сучасних досліджень присвячено збереженню та зміцненню здоров'я дітей молодшого шкільного віку шляхом фізичного вдосконалення людини. Слід зазначити, що історико-педагогічні аспекти проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку в предметно-фізкультурному і психолого-педагогічному ракурсі, розглядалися в дослідженнях А. Д. Дубогай, А. Цьося, та інших [2, с. 45].

У період навчання в школі відбувається інтенсивне, формування і дозрівання організму, він здатний чутливо реагувати як на несприятливі, погіршення здоров'я фактори, так і на сприятливі, що погіршують здоров'я фактори, так і на сприятливі, оздоровлюючі. Адже рівень здоров'я закладається ще до народження, в ранем дитячому віці, формується і остаточно складається саме в шкільні роки [4, с. 33].

Одним з найбільш важливих факторів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, є достатня фізична навантаження.

Разом з тим без руху немає життя. Як підкреслював великий російський фізіолог І. Сеченов, «все нескінченне різноманітніше зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища – м'язового руху».

У русі запорука правильного розвитку дитячого організму. Велику помилку допускають батьки, які це недооцінюють. Після занять у школі обов'язково дайте можливість дітям погуляти, пограти з однолітками у дворі, покататися на лижах, ковзанах, санках, велосипеді [3, с. 55].

Важливим фактором зміцнення здоров'я є ранкова гімнастика – зарядка. Вона сприяє швидкому переходу організму від стану сну до активного, так як тонізує центральну нервову систему, активізує роботу всіх внутрішніх органів, і в першу чергу серцево-судинної системи.

Важливий засіб підвищення захисних сил організму – загартовування. Великий лікар стародавності Гіппократ стверджував: «Хто часто тримає себе в теплі, у того відбуваються наступні шкідливі наслідки: зніженість м'язів, слабкість нервів, тупість розуму, кровотеча, непритомність» [5, с. 36].

Треба підкреслити, що стан загартованості має дві практично важливі особливості: по-перше, воно суворо специфічно, тобто стійкість організму розвивається тільки до дії того фактора, який систематично повторювався; по-друге, оборотно – неможливо гартуватися «про запас»: якщо гартують процедури припинити, стійкість до холоду знову знизиться.

Збереження та зміцнення здоров'я служить і свіже чисте повітря. Він містить необхідне для нормальної життєдіяльності людини кількість кисню і сприяє бадьорому, активному настрою.

### **Список використаних джерел:**

1. Бойченко Т. Е. Формування в учнів середньої школи знань про здоров'я людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Т. Е. Бойченко. – К., 1994. – 40 с.
2. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.
3. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М.: Знание, 1985. – 192 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; [пер. с венгер.]; под общ. ред. В. В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
5. Окопний А. М. Фізичне виховання у спадщині українських педагогів (друга половина ХІХ – перша пол. ХХ століття: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Окопний; Львів. держ. ін-т фіз. культ. – Л., 2001. – 16 с.