

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

**ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

(Цибульська В.В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;

Кулібаба О.С., магістрантка)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Формування поняття «здорового способу життя» людини має глибокі корені в історичній думці людства. Уже в давній Індії, за 6 століть до нашої ери, у Ведах сформовані основні принципи ведення здорового способу життя. Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються у вченнях лікарів Колької школи, яку прийнято ототожнювати з іменем Гіппократа. Гіппократ пише: «Отже, відповідно до віку, пори року, звички, країни, місцевості, будови тіла слід влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спекам, і холодам, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я.» Отже, саме Гіппократ першим вводить дослідження поняття в науковий обіг. Висвітлення проблеми здорового способу життя отримує подальшого розвитку у Давньому Римі, у працях римських філософів Цицерона і Галена.

Мислителі античного періоду намагаються виділити в явищі «здорового способу життя» людини специфічні його елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує свою увагу, на фізичному здоров'ю людини. Демокріт, у свою чергу, найповніше описує духовне здоров'я людини, що становить, на його думку, «благий стан духу», коли душа перебуває у спокої і рівновазі та не хвилюється через будь-які страхи, забобони й інші переживання.

Важливе судження про взаємозв'язок фізичного й духовного здоров'я висловлює Платон, який пише про те, що хороший душевний стан своїми добрими якостями зумовлює найкращий стан тіла.

За часи Давньої Греції починає зароджуватися аксіологічний аспект поняття «здоров'я», тобто особливо підкреслюється його соціальна значущість або загальнолюдська цінність.

Найпотужнішою традицією культивування фізичного здоров'я людини є виникнення Олімпійських ігор у Давній Греції в 776р. до н.е., які й нині користуються великою популярністю [2].

Історія зберігає для нас й інші докази пильної уваги античної цивілізації до фізичного здоров'я. До сьогодення наша уява хвилюють скульптурні ансамблі й окремі унікальні твори зодчих, що закарбували красу людського тіла, - скульптури атлета Стефаноса, Аполлона, Геракла.

В античному світі з'являються перші концепції здорового способу життя: «пізнай самого себе», «турбуйся про самого себе».

У середні віки на перший план висувається духовний компонент структури здорового способу життя людини, церква прагне монополізувати формування світогляду. Фактично загальна релігійність стає могутнім механізмом до виконання всіх релігійних ритуалів, зокрема оздоровчих і гігієнічних правил. Біблія, як основа християнства, виступає своєрідним провідником здорового способу життя давніх народів, дотримання ними постів, що становлять собою перевірені життєвою практикою рекомендації і підтримання в нормі людського організму. Коран, як основа ісламської релігії, також, як і Біблія, містить

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

раціональні рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я людини.

Предкам українського народу також був властивий культ здоров'я. Здоров'я українського етносу ґрупувалися на знанні та обожненні сил Природи, вміння застосовувати трави і природні чинники (воду, росу, сонце, повітря). В Україні з давніх - давен люди під час зустрічі віталися: «Здоров будь!», а прощалися словами: «Бувай здоровим!»

Київська князівна Євпраксія (1108 - 1172), онука Володимира Мономаха на прізвисько «Добродія», вивчала народну медицину, лікувала. Вона написала трактат з гігієнічними порадами, розповідями про користь повітря, фізичних рухів, раціонального харчування.

На початку XVI ст. з'являється салерніський кодекс здоров'я, положення якого також фіксують засоби і способи досягнення здорового способу життя. З настанням епохи капіталістичного устрою суспільства у формуванні здорового способу життя відбуваються принципові зміни. І це пов'язано, насамперед, з розвитком промисловості. Починаючи з XV ст. виникає потреба у фізично і психічно здоровій робочій силі. Тому відомі вчені починають посилено займатися питаннями збереження і зміцнення здоров'я робітників.

Значний інтерес становлять праці видатних учених Я. Коменського, І. Пестолоцці. Так, Я. Коменський розкрив можливості «материнської школи» у здійсненні оздоровчого виховання дітей. Великий педагог не розглядав навчання окремо від виховання, тому виховання особистості описується як в дидактиці, так і в працях, присвячених проблемам виховання. Педагог підкреслює, що людина не народжується з певними якостями - вони в неї виховуються упродовж усього життя.

Поряд із головними чеснотами Я.А. Коменський рекомендував розвивати в дітях скромність, слухняність, охайність, доброзичливість до інших людей, повагу до старших, працелюбність. Великого значення у вихованні дітей він надавав позитивному прикладу вчителів і батьків, товаришів, бесідам з дітьми на морально - духовні теми, боротьбі з розбещеністю, лінощами, дотримання суворої дисципліни на принципах гуманності. Він вважав, що порушників дисципліни треба карати, але способи необхідно вибирати гуманні, застосовувати їх розумно. Я.А. Коменський підкреслює, що від виховання дітей залежить «виправлення людських справ на землі» та розвиток суспільства шляхом удосконалення і щастя. Вчителі - Душа і серце виховання, і вони «поставлені на високо почесному місці», саме їм «доручена чудова посада, вище якої нічого не може бути під сонцем» [1].

Питанню здорового способу життя надавало великого значення запорізьке козацтво. Систематичне виконання фізичних вправ і ефективна система загартовування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу, голод, спеку й холод та були надійними захисниками всього українського народу.

Значна частина спадщини минулого щодо здорового способу життя людини і сьогодні не втратила свого значення. Питання, пов'язані зі способом життя, які порушувались у ті часи, лишаються актуальними й нині.

Література

1. Завадавський В.І., Цьось А.В. Про систему фізичного вдосконалення запорозьких козаків /Традиції фізичної культури в Україні -3б. Наук. Статей - К.;

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

ІЗМН, 1997 - 44 - 61 с.

2. Бойчук Ю. Д. Внесок стародавніх філософів у формування еколого-валеологічних понять // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 12. - С. 17.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

(Цибульська В.В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;
Плахтиняк І.О., магістрантка)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

В практиці фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку для ефективного вирішення завдань (освітні, оздоровчі, виховні) накопичена велика різноманітність засобів. До них відносяться фізичні вправи, природні і гігієнічні фактори. В українській системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму.

Гімнастика, як засіб фізичного виховання. Численні завдання гімнастики, широкий діапазон застосування і різноманітність вправ сприяли розвитку різних самостійних видів гімнастики. Вони, частково, відрізняються один від одного метою і завданнями, специфічними вправами й особливими методичними прийомами. На даний час найбільш поширеною є наступна класифікація, згідно якої гімнастику поділяють на: 1) оздоровчі види; 2) навчально-розвиваючі види; 3) спортивні види [2].

I. Оздоровчі види:

1. Гігієнічні види гімнастики.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка). Проводиться після сну. Мета - сприяти швидкому переходу від стану сну до активного стану. Зарядка стимулює рухливість в суглобах кінцівок, хребетного стовпа, розігріву організму; її тривалість 10-15 хв.

Гімнастика до занять. Виконання вправ гімнастики перед заняттями, на початку навчального дня, має на меті сприяти підвищенню працездатності учнів на перших уроках, загартувати організм, попередити викривлення постави. Для кожного класу складають свій комплекс вправ, але їхня кількість, число повторів і характер однакові. Це дасть змогу виконувати вправи всім одночасно під один музичний супровід [2].

Фізкультхвилинка. Завдання фізкультхвилинки - повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Фізкультхвилинки проводяться на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка настає, як правило, після 20-30 хв роботи [4].

Фізкультпауза. Фізкультпаузи проводяться у групах продовженого дня і в домашніх умовах протягом 10-15 хв (кожних 50-60 хв навчальної праці). Крім загальнорозвиваючих вправ, діти виконують біг на місці, стрибки, рухливі ігри. Під час фізкультпауз учні, як правило, роблять домашні завдання з фізичної культури, при можливості - під музичний супровід, що додає емоційності і служить додатковим фактором відпочинку дітей.