

Яковенко Р. В., канд. екон. наук, доцент
Гіцеларь Д. В., студент
Центральноукраїнський національний технічний університет,
м. Кропивницький

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ФАКТОР ВІДТВОРЕННЯ ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Людський потенціал кількісно дорівнює наявній чисельності населення країни, але його економічний зміст розкривається через спроможність до виконання ним у майбутньому своїх економічних функцій...[1, с. 126]. Відтак, реалізація економічних функцій багато в чому залежить від фізіологічних параметрів розвитку особистості.

Розвиток організму людини відбувається протягом всього її життя. Науковці цей процес називають онтогенезом. Він не завжди односпрямований і не однаковою мірою інтенсивний для всіх періодів індивідуальної еволюції людини. Але цей процес завжди забезпечує, більшою або меншою мірою, необхідний баланс співвідношення вимог середовища, внутрішнього стану організму і фізичних можливостей людини.

Фізичний розвиток є одним з найважливіших критеріїв у оцінці стану здоров'я. Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабо вираженим, недостатнім і поганим. Оскільки фізичний розвиток – це процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращання рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо).

Визначено, що фізичний розвиток – це комплекс функціонально-морфологічних властивостей організму, який визначає здатність організму переносити фізичні навантаження, суттєві зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму в межах фізіологічних констант.

Поняття „фізичний розвиток” використовують у різних тлумаченнях: 1) як процес зміни форм і функцій (морфофункціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя; 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „фізичного стану” організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення „фізичного розвитку” потрібно відрізнити від сформульованого вище загального визначення [2, с. 29-30].

Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, його можна спрямувати в оптимальному для особи і суспільства напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищити працездатність, „відсунути” („віддалити”) час природного старіння.

Фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю.

Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони і керуючись ними. До них належать:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя;
- закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін;
- закон єдності кількісних і якісних змін;
- закон поступовості і зворотних змін періодів розвитку та ін.

У процесі фізичного виховання розв'язуються не тільки специфічні, але й загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості.

Під єдністю фізичного і духовного розвитку людини ми розуміємо те, що нормальний розвиток особистості неможливий без рухової діяльності, а також те, що рухова діяльність набуває значення одного з факторів справжнього людського розвитку лише за умови одухотвореності (натхненності), котра об'єктивно зумовлює взаємозв'язок всіх видів виховання, зокрема, фізичного, розумового, морального, естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання недопустимо, бо в житті вони тісно взаємопов'язані як єдині сторони цілого [3, с. 20].

У кожній людині, починаючи з дитинства, закладено могутній фізичний потенціал, який нерозривно пов'язаний з її духовною силою. Цей потенціал спрацьовує лише за умови, коли сама дитина повірить у нього [4, с. 43-44].

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямований, головним чином, на оптимізацію біологічних процесів в організмі. Якісно фізичний розвиток характеризується перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла [2, с. 234].

Велике виховне значення мають традиційні форми організації уроку, які вчитель повинен постійно тримати в полі зору, висуваючи до учнів такі вимоги:

- ретельна підготовка до уроку, шанування праці на уроці, відповідальне ставлення до навчального часу;
- дотримання трудової дисципліни на уроці — умова успішних спільних дій;
- дотримання норм етики у взаєминах — вираз взаємоповаги, необхідної для ефективного навчання;
- дотримання вимог єдиної форми, емблеми — прояв почуття відповідальності за успіхи і невдачі свого колективу
- сувора заборона висміювати невдачі товаришів, натомість співпереживання як елемент гуманізму, та ін..

Велике значення у виховній роботі на уроках мають традиції. Найсприятливішими для закладення традицій є перші уроки. На них

формується основи свідомої дисципліни, правильні взаємовідносини в учнівському колективі, виробляється діловий ритм навчальної роботи, формується взаємовідносини вчителя й учнів, певне ставлення юнаків і дівчат до слів учителя. Із перших уроків учитель повинен тримати себе впевнено, твердо, доброзичливо, не метушитись, не опускається до моралізування, докорів [3, с. 21].

Залучення підлітків до систематичних занять різноманітними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження й розвитку їх здоров'я, вважається цілком виправданим. Тим паче, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи дитину як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя [5, с. 68].

Література

1. Яковенко Р. В. Людський потенціал : економічний зміст, структура та характеристика / Роман Яковенко // Зовнішня торгівля : право та економіка. – К. : Український державний університет фінансів та міжнародної торгівлі. – 2008. – № 5 (40). – С. 126–130.
2. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга, 2006. – 272 с.
3. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга, 2012. – 301 с.
4. Пальчевський С. Сугестопедичні підходи до фізичного виховання на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в школі. — Рівне : Навчальна книга, 2000. – 128 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів – Харків : дис. доктора пед. наук. 13.00.01 : Горащук Валерій Павлович, 2004. - 414 с.