

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Зошук Л.А.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Науковий керівник: Яворська Тетяна Євгенівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту*

Зростаючі темпи життя, інтенсифікація навчального процесу, нерациональне чергування праці та відпочинку, дефіцит рухової активності (гіподинамія), відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан ведуть до погіршення здоров'я молодого покоління. Низкою загальноосвітніх шкіл України набуто цінний досвід освітньої, навчально-виховної, розвивальної та оздоровчої роботи, спрямованої на збереження, відновлення та зміцнення здоров'я вихованців. До того ж Міністерством освіти України розроблено ряд навчальних програм, що допомагають зберегти, зміцнити та сформувати здоров'я дитини («Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті», закони України «Про загальну середню освіту» та «Про фізичну культуру і спорт», Національна програма «Діти України», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»).

Життя та здоров'я дитини, згідно з Конституцією України, є найвищими соціальними цінностями. Держава і школа повинні забезпечити реалізацію цих цінностей, виховуючи здорове, активне, творче покоління як майбутні продуктивні сили країни, які мають добре розвинутий інтелектуальний і духовний потенціал [5; 6].

Ряд науковців (Е.С. Вільчковський, 1996; Г.В. Ложкін, 1999; О.С. Куц, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003; Т.П. Вісковатова, 2001) наголошують на недостатній мотивації учнів до покращення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є формування здорового способу життя та ціннісного відношення старшокласників до здоров'я в процесі фізичного виховання, що зумовить підвищення усвідомленої рухової активності учнів [1; 2; 7].

Аналіз літературних джерел свідчить, що для оптимізації процесу формування здорового способу життя підростаючого покоління фізичне виховання повинне займати у навчальних закладах освіти одне з провідних місць (Є. Дорошенко, В. Добринський, В. Велитченко, О. Вишневський та ін.) [3; 4]

Проте аналіз наукових джерел свідчить, що проблема формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання не була предметом спеціальних досліджень та має свої особливості. Тому, враховуючи недостатню дослідженість, на сучасному етапі дана проблема є актуальною та потребує подальшого наукового пояснення та практичного дослідження.

Отже, метою нашої статті було висвітлити аспекти з проблеми формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання.

Однією з основних причин з проблеми формування здорового способу життя старшокласників та низької ефективності фізичного виховання є те, що фізична культура не посідає належного місця та не відіграє тієї важливої ролі, яку вона покликана відігравати в житті й становленні молодого покоління України.

Дійсно, учні на уроках фізичної культури, будучи пасивним суб'єктом навчально-виховного процесу, виконують, як правило, фізичні вправи, запропоновані вчителем, не вникаючи в їх оздоровчий ефект, тому ніякого ціннісного ставлення до здоров'я у них не формується. Звідси напрашується висновок: необхідно учнів у процесі фізичного виховання залучити в ціннісно-орієнтовану діяльність, в процесі якої у них будуть розвиватися їх особистісні якості, необхідні ціннісні орієнтації, формуватися ставлення до цінностей фізичної культури та здорового способу життя.

Сьогодні головна теза стосовно будь-якої діяльності, спрямованої на поліпшення фізичного здоров'я молодого покоління громадян України, може бути сформульована так: жодна дитина, молода людина не має шансів зберегти,

тим більше зміцнити здоров'я, якщо нехтувати засобами фізичного виховання та спеціально організованої рухової активності на уроках фізичної культури.

У процесі експериментального дослідження, нами було визначено, що у шкільній програмі основне місце серед профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, а також для формування здорового способу життя старшокласників займають засоби фізичного виховання.

У старших класах використовується весь арсенал засобів фізичного виховання, який значно розширюється порівняно з середнім шкільним віком. Широко використовуються технічні прийоми спортивних ігор; для дівчат - різні види аеробіки, художня гімнастика; для юнаків - елементи боротьби, стройові прийоми військової підготовки і подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм.

Аналіз результатів опитування старшокласників засвідчив, що вчителі фізичної культури, як правило, не достатньо враховують на уроках фізичної культури змістовні вподобання учнів, віддаючи перевагу традиційному розподілу навчального матеріалу.

Слід зазначити, що на даний час необхідно проводити активну роботу педагогічних колективів у створенні сприятливого для здоров'я учнівського середовища, використовувати засвоєння учнями валеологічних знань не лише в школі, а й поза її межами, проводити просвітницьку роботу серед батьків, навчати старшокласників умінням та навичкам здорового способу життя.

Для продуктивного вирішення завдань формування здорового способу життя старшокласників доцільно створювати осередки для занять фізичною культурою й масовим спортом.

Отже, у результаті проведеного дослідження визначено, що актуальність проблеми фізичного виховання старшокласників як складової частини загальної проблеми формування здорового способу життя посилюється тим міркуванням, що нинішній стан здоров'я й спосіб життя школярів України не відповідає потребам сучасного суспільства й вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: Автореферат дис... канд. фіз. вих. – Львів, 2002. – 19 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ., 2003. – Т. 1. – 814 с.
3. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: Дис...канд. пед. наук. - К., 2002. – 203 с.
4. Міхеєнко О.І., Лянной Ю.О. Формування здорового способу життя як комплексна проблема // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Матеріали ІІ обласної науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – 172 с.
5. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко, О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с.
6. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 154 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.