

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Яворська Т.Є., Бродецька Н.В.

Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Фізична культура (у широкому розумінні цього слова) – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення та збереження її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура є одним із основних складових здорового способу життя дітей. Формування здорового способу життя – це заохочення до запровадження у повсякденне життя різних нових форм поведінки, корисних для здоров'я, а отже, є обов'язковою умовою успішного виховання здорового покоління.

Фізична культура й формування здорового способу життя старшокласників у наукових працях Абаскалова Н.П., Большевич В.К., Міхеєнко О.І. розглядаються як невід'ємні елементи загальної культури особистості. Тому, повноцінний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, гармонія тіла й духу, на думку вчених, мають лежати в основі фізичного виховання.

Проте аналіз наукових джерел свідчить, що проблема формування здорового способу життя старшокласників на уроках фізичної культури не була предметом спеціальних досліджень та має свої особливості. Тому, враховуючи недостатню дослідженість, дана проблема є актуальною та потребує подальшого наукового пояснення.

Отже, метою та завданням нашої статті було розкрити роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя старшокласників.

Для вирішення поставленого завдання нами були застосовані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів, педагогічні спостереження з метою реєстрації компонентів режиму дня, анкетування.

Сьогодні тема перегляду статусу уроків фізичної культури обговорюється у багатьох інформаційних наукових електронних та друкованих виданнях, на багатьох наукових конференціях, семінарах та форумах. Однак, думка дослідників з цього приводу неоднозначна. Так, Міністерство освіти, науки, молоді та спорту нині виступає за винесення предмету «Фізична культура» за межі навчального розкладу та відміну оцінювання з фізичної культури взагалі, тоді як переважна більшість провідних експертів з питань шкільного фізичного виховання та шкільні вчителі вважають, що перетворювати урок на форму дозвілля та відмінити нормативи не можна, оскільки це призведе до зниження мотивації учнів до відвідування занять. До того ж, деякі фахівці вказують на ігнорування предмету «Фізична культура» багатьма батьками, а часом і керівництвом школи. Відтак назріла необхідність з'ясувати причини такого відношення до системи шкільного фізичного виховання та визначити стратегії подальших дій щодо підвищення ролі й статусу фізичної культури як важливого чинника формування здорового способу життя старшокласників в суспільному житті.

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.

Слід зазначити, що фізична культура – це особистісно-орієнтований процес фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку; формування самосвідомості, системи цінностей, ціннісних орієнтацій, умінь та навичок спілкування, поведінки, самореалізації; набуття здорових звичок, необхідних для успішного інтегрування у суспільні відносини та вироблення індивідуально-творчого стилю життя.

Таким чином, фізична культура сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк не можна нехтувати, запроваджуючи діяльність щодо формування здорового способу життя старшокласників.