**ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО**

**ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я**

Фізична культура є одним із основних факторів, що впливають на стан здоров'я людини. На даний час регулярно чи майже регулярно займається фізичною культурою і спортом лише незначна частина населення. Ці особи відрізняються від інших не тільки високим показником здоров'я, а й позитивним ставленням до здоров’я та життя у цілому. Ціннісне ставлення до власного здоров'я виявляється у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні оптимального рухового режиму, відсутності захворювання та емоційному благополуччі.

В повсякденних умовах розвитку суспільства особливої уваги потребує підготовка фізично й психічно здорової особистості. Вважається, що стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього. Ціннісне ставлення учнів до психічного здоров’я ґрунтується на певних ідеологічних засадах.

По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини.

По-друге, сприйняття здоров'я не тільки як стану відсутності захворювання або фізичних вад, а дещо ширше – як стану повного благополуччя.

По-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну.

Важлива роль у формуванні ціннісного ставлення до здоров’я, відводиться школі, адже саме в шкільні роки закладаються основи фізичного і психічного здоров’я дітей, формуються їх потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров’я та засвоюються цінності здорового способу життя.

Фахівці в галузі фізичного виховання М.Я. Віленський, С.М. Дятленко, Т.Ю.Круцевич, О.С. Іщенко, Т.В. Імас, Б.М. Шиян та ін., відзначали, що ставлення учнів до здоров’я відбувається завдяки мотивації до занять фізичними вправами.

Важлива роль у формуванні ціннісного ставлення до здоров’я,

 відводиться школі, адже саме в шкільні роки закладаються основи фізичного і психічного здоров’я дітей, формуються їх потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров’я.

Як стверджують медики, 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки, не вироблення у дітей з раннього дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я, легковажне ставлення до власного здоров'я. Могутнім засобом формування ціннісного ставлення учнів до

власного здоров’я є фізична культура та спорт.

В «Педагогічному словнику» за редакцією Ярмаченка М.Д., фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини з метою вдосконалення

біологічного і духовного потенціалу особистості. Вона також охоплює особисту і громадську гігієну, гігієну праці і побуту, широко використовує сили природи, виховує правильний режим праці і відпочинку.

Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є фізичні досягнення в оздоровленні людей і всебічному

розвитку їх фізичних здібностей, ступінь використання фізичної культури в сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті. Виховання фізичної культури починається з раннього дитинства в сім'ї і дитячих закладах, де дітям прищеплюють гігієнічні навички й залучають їх до рухливих ігор. Великого значення надається фізичній культурі в школах. У цьому ж «Педагогічному словнику» мова йде і про інше трактування терміну «фізична культура». **Фізична культура в школі – навчальний предмет, основним змістом якого є вивчення фізичних вправ, рухових дій, рухливих і спортивних ігор, що сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку та вдосконаленню рухових здібностей учнів з метою іх підготовки до життя, праці і професійної діяльності.** Уроки фізичної культури в школі є обов'язковими для всіх учнів.

Основними завданнями предмету є зміцнення здоров'я учнів, формування та вдосконалення природних рухових умінь і навичок, розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості). На уроках фізичної

культури учні набувають таких морально-вольових якостей, як сміливість, наполегливість, дисциплінованість, почуття дружби і взаємодопомоги, а також оволодіння навичками культури поведінки. В учнів формується позитивне ставлення до здоров’я, стійкий інтерес і звичка до систематичних занять фізичними вправами.

На думку Віденського М.Я. фізична культура стає частиною гуманітарної культури особистості лише тоді, коли у процесі фізкультурно-спортивної діяльності отримується цінний досвід пізнавальної, практичної, орієнтаційно-оціночної, комунікативної

діяльності. Адже не можна визнати нормальним таке становище, що незначна частина учнів визнають вплив фізичної культури на їх особистісне і професійне самовизначення, тоді як більша частина учнів його заперечують, а деякі учні зовсім не можуть визначити своєї позиції. Тобто у ціннісній свідомості особистості домінує

«рухова» складова фізичної культури і відсутня орієнтація на її гуманітарні цінності. **Здоров’я собистості не може бути доведене до ідеалу та виступати основною життєвою цінністю не займаючись фізичною культурою та спортом. «Це питання – одне з найгостріших і найактуальніших на сучасному етапі національного відродження України, бо відсутність пріоритету здоров'я, як вищої людської цінності, стало нормою нашого суспільства».**

Як зазначав Бех І.Д. фізична культура як навчальний предмет є лише однією зі складових, що мають розв'язувати проблему ціннісних ставлень особистості як до фізичного так і до психічного здоров’я. Вчений стверджував, що для розвитку підростаючої особистості фізична культура має бути переосмислена ,насамперед, на філософсько-методологічному рівні. При цьому системоутворюючою одиницею для рефлексивно-гуманітарного (а не природничо-наукового) аналізу цього рівня виступає категорія «цінність здоров'я». Психологічна якість «цінність здоров'я», що

об'єктивується у цінності людської тілесності, набуває достатньої дієвості, якщо через неї школяр усвідомлюватиме і практично утверджуватиме себе, своє цілісне ( фізичне і моральне) «Я» у суспільно значущих справах та поведінці. Така якість «цінність

здоров'я» і буде «цінністю для…», цінністю, що визначатиме гуманістично спрямовану життєдіяльність суб'єкта. У такій життєдіяльності й формуватиметься особистісна система, де гармонійно функціонуватимуть і цінність здоров'я, і морально-духовні цінності людини. Отже, перед сучасною фізичною культурою постає кардинальна проблема забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими морально-духовними, смисложиттєвими цінностями, приведення цих цінностей у єдину систему. У такій системі цінність здоров'я має бути підпорядкованою смисложиттєвим цінностям, їхньою детермінуючою основою.

Було проведено анкетування учнів старших класів стосовно ставлення їх до занять фізичною культурою та її вплив на їхнє здоров’я, тому що позитивно ставитися до психічного здоров’я неможливо без позитивного ставлення до фізичного здоров’я та занять фізичною культурою.

Так на запитання *«Як Ви відноситеся до уроків з фізичної культури?»* більшість респондентів у відсотковому співвідношенні – 24,4% вважають вкрай необхідним;

такаж кількість учнів у відсотковому співвідношенні – 24,4% вважають, що має певну користь; 17,8% учнів – вважають байдужим; 13,3% респондентів – зайвим, та 20,1% учнів – таким, що травмує. Отже, майже половина учнів (48,8%) позитивно ставиляться до занять фізичною культурою.

На запитання *«Чи хотіли б Ви, щоб кількість уроків з фізичної культури була збільшена?»* стверджувальні відповіді у відсотковому співвідношенні склали – 54,2 % респондентів; заперечувальні відповіді становили у 45,8 % респондентів.

На запитання *«Який у вас настрій під час уроку з фізичної культури?»* більшість респондентів (58,6%) вказали на домінування позитивного настрою.

Аналіз результатів анкетування учнів старшої школи дозволяє зробити такі висновки: більшість старшокласників розуміють значення занять фізичними вправами і вважають, що такі заняття позитивно впливають на стан здоров’я, але займаються ними

нерегулярно, оскільки мають важливіші справи. До основних причин, що заважають регулярно займатися фізичною культурою 59% учнів назвали навчальну завантаженість у школі і вдома.

Фізична культура в школі покликана забезпечувати здоров'я учням, має бути стратегічно орієнтована на розуміння ними того факту, що бути здоровим – це їхній обов'язок. У школяра мусить формуватися позитивне ставлення до фізичного здоров'я та ефективності його соціального функціонування тим вимогам, які до нього ставляться

у різні вікові періоди. Це вимагає врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину:

 - особистісного (формування адекватної поведінки, позитивного ставлення до себе та однолітків, розвиток гуманістичної спрямованості),

 - профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження психічних розладів),

 - релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання м’язових бар’єрів),

 - соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь командної роботи).

Для цього треба, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які визначають ставлення старшокласників до здоров’я як фізичного так і психічного, по-друге, орієнтуватись у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення учнів до фізичної культури, так як більшість учнів старших класів відносять відповідний навчальний предмет до числа «другорядних» або не значущих.

**Висновки**

Формувати в учнів старших класів ціннісне ставлення до психічного здоров’я можна завдяки заняттям фізичною культурою, що складається з таких етапів:

 - виникнення інтересу до занять фізичною культурою;

 - поява бажання щоденно займатися фізичними вправами;

 - відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій;

 - поява стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.