

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Царук В.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Відповідно до нової концепції фізичної культури, орієнтованої на формування у школярів здорового способу життя в статті розглядаються можливі напрямки вирішення першочергових завдань, викладаються основні положення технології формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Актуальність дослідження пояснюється значенням педагогічної науки в рішенні соціально значущої проблеми охорони здоров'я дітей, підлітків та молоді через залучення до здорового способу життя, великим потоком педагогічних досліджень в цій області і необхідністю приведення в систему розрізнених теоретичних знань. Виявлення особливостей окремих теорій необхідно для їх подальшого розвитку та впровадження в практику, для забезпечення наступності теоретичних досліджень.

**Ключові слова:** фізична культура, здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення до здоров'я, теорія формування здорового способу життя, різноманітність наукових підходів, валеологія, учень.

**Постановка проблеми.** Фізична культура є частиною культури суспільства, в якій реалізуються процеси засвоєння і відтворення індивідом соціального досвіду. У міру становлення соціальних освітніх і виховних систем, фізична культура придбала статус основного фактора формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок людини, а сфера фізичної культури в цьому статусі представлена як система суспільного життя, пов'язана з розвитком фізичних можливостей людського організму для досягнення фізичної досконалості [8, 5, 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Протягом тривалого часу фізична культура розумілася, як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини, а фізичне виховання – як процес навчання рухових дій і виховання, властивих людині фізичних якостей, які гарантують спрямований розвиток, що базуються на них здібностей [17].

Таке розуміння фізичної культури і фізичного виховання або близьке до нього представлено в роботах по теорії фізичного виховання вітчизняних і зарубіжних вчених [7, 12, 16]. В Згідно з таким розумінням фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я підростаючого покоління, однак існуюча система фізичного виховання не дозволяє ефективно вирішувати завдання фізичного і духовного вдосконалення учнівської молоді [4, 6, 11].

В даний час розроблена нова концепція фізичної культури, що зв'язує фізичну культуру людини з його тілесністю і виходить із того, що фізичне (тілесне) стан людини в результаті стихійних і організованих педагогічних впливів (відповідно до соціальних ідеалами, нормами, зразками з використанням спеціально розроблених для цих цілей коштів) набуває статусу особистісних якостей індивіда, стає соціальною за своїм змістом, тобто культурною цінністю.

Концепцією передбачається, що фізичне виховання повинно бути спрямоване на формування не тільки життєво необхідних фізичних якостей, але і знань про свій організм, засоби й методи впливу на фізичний стан, збереження

і зміцнення здоров'я, формування потреби в заняттях фізичними вправами, фізичному вдосконаленні і здоровому способі життя [17].

Відповідно до даної концепції основними елементами фізичної культури є культура здоров'я, рухова культура і культура статури, а в якості основних показників особистісної фізичної культури виступають: – ставлення людини до здоров'я і свого тіла як до цінності, ступінь вираження цього відношення; – характер цього відношення (декларативний або реальний); – рівень знань про організм, фізичному стані, засоби й методи оздоровлення; – засоби, що використовуються для підтримки здоров'я хорошого фізичного стану та вміння щодо їх застосування; – цінності здоров'я і свого тіла, у відповідність з громадськими ідеалами, нормами, зразками; – прагнення надати допомогу іншим людям в діяльності з оздоровлення та фізичного вдосконалення і наявність для цього відповідних знань, умінь і навичок [15]. Трактують авторами концепції поняття «фізичне виховання» включає відповідні трьом підсистем структури діяльності особистості – операціональної, ціннісно-мотиваційної та інформаційної, три взаємопов'язаних компонента: 1) обучення руховим діям і вдосконалення фізичних якостей; 2) виховання інтересів, потреб, ціннісних відносин і орієнтацій, пов'язаних з тілесністю людини, його фізичним і духовним вдосконаленням; 3) формування відповідних знань [16]. Згідно такому трактуванні фізичного виховання необхідне вдосконалення у всіх компонентах: отримання і поглиблення відповідних знань, формування ціннісних відносин, вдосконалення не тільки рухових умінь і навичок, а й умінь і навичок оздоровчих, які проявляються людиною у відповідній поведінці, здорового способі життя.

**Мета статті:** аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел щодо проблеми дослідження фізичної культури як основи формування цінностей здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Таким чином, мова йде про перехід від інструментальної системи, яка орієнтована тільки на формування основних фізичних якостей і життєво необхідних рухових умінь і навичок, до гуманістично

орієнтованої системи, спрямованої, крім того, на отримання знань про свій організм, засобах зміцнення фізичного і духовного здоров'я, формує потребу в здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні.

Нова концепція фізичної культури пов'язана з осмисленням її ціннісного потенціалу, який складають інтелектуальні цінності, цінності рухового характеру, технологічні цінності, валеологічні цінності [10]. Інтелектуальні цінності представлені знаннями про засоби і методи розвитку фізичного потенціалу людини, як основи його фізичної активності та здорового способу життя.

До цінностей рухового характеру відносяться кращі зразки моторної діяльності, особисті досягнення в рівнях фізичної підготовленості та освоєнні життєво важливих рухових умінь і навичок. Технологічними цінностями є методики оздоровчої та спортивної тренування. Здатність до раціональної організації свого часу, наполегливість в досягненні мети, внутрішня дисципліна, зібраність та інші відносяться до групи мобілізаційних цінностей. До інтенційних цінностей фізичної культури відносяться ціннісні ставлення до здоров'я і фізичної культури, установки і орієнтації на заняття фізичними вправами, здоровий спосіб життя. До валеологічних цінностей фізичної культури відносяться, в першу чергу, отримані в результаті наукових досліджень знання про використання фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання для повноцінного фізичного розвитку, оволодіння руховими вміннями та навичками, підвищення фізичної та функціональної підготовленості, психо-емоційної стійкості, адаптаційного потенціалу, формування потреби в дбайливому ставленні до свого здоров'я, навички організації оздоровчої діяльності та ведення здорового способу життя. Аналіз валеологічних цінностей фізичної культури показує, що вони включають в себе всі її ціннісний зміст.

У зміст валеологічних цінностей включені, так чи інакше, як цінності рухового характеру, так і інтелектуальні і технологічні цінності, а також мобілізаційні та інтенційні цінності фізичної культури. Це дозволяє розглядати сферу фізичної культури як сферу діяльності по формуванню здорового способу життя та культури здоров'я особистості, як основу якої розглядається ціннісне ставлення до здоров'я і пов'язана з таким ставленням діяльність з виробництва, споживання, збереження та розвитку цієї цінності [10, 15].

Згідно з новою концепцією вдосконалення організації фізичного виховання має базуватися на обліку індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей людини в процесі фізичного виховання, на обов'язковому відповідності змісту фізичної активності віковим особливостям розвитку людини і закономірностям цілеспрямованого перетворення його фізичного і духовного потенціалу, при цьому передбачається певна свобода вибору форм, засобів і методів фізкультурних занять з метою фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я [6, 16].

У зв'язку з цим перед «Теорією і методикою фізичного виховання» як галуззю педагогічної науки постають нові завдання, пов'язані з визначенням місця «здоров'я» в ієрархії загально-

людських цінностей, ієрархії цінностей здорового способу життя; визначенням факторів, що впливають на формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя, а також ціннісного ставлення до фізичної культури, як основної сфери з виробництва та збереженню цінностей здоров'я; виявленням вікових особливостей розвитку ставлення до здоров'я і ставлення до фізичної культури і спорту; узагальненням і аналізом вікових особливостей цих відносин і виявленням закономірностей їх розвитку і формування, визначенням педагогічних умов, а також найбільш ефективних форм, засобів і методів організації педагогічного процесу. Таке розуміння цілей і завдань фізичної культури знаходить своє відображення в програмах з фізичного виховання загальноосвітніх установ [13, 14].

Вони орієнтовані на формування у школярів фізичної культури і здорового способу життя, життєво важливих рухових умінь і навичок, високого рівня фізичної підготовленості, прищеплення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності, вироблення навичок регулярних занять фізичними вправами, сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості, формування творчих здібностей. З метою вдосконалення фізичного виховання в школі важливе значення надається створенню конкретних варіантів навчальних програм з урахуванням особливостей інтересів учнів і професійних можливостей викладачів.

Розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу передбачає дві частини – базову (обов'язкову) та варіативну (диференційовану). Базова частина програми пропонується в якості основи державного стандарту загальноосвітньої підготовки в сфері фізичної культури. Її повинні освоїти всі школярі, незалежно від регіону проживання та індивідуальних відмінностей. Врятовано частина обумовлена необхідністю врахування індивідуальних інтересів учнів, регіональних і національних умов, спеціалізації вчителя.

Зміст варіативної частини програми визначається самим освітнім закладом, узгоджується з відповідними структурами міської та районної управління освіти. Раціональне поєднання змісту базової і варіативної частин навчальної програми створює більше можливостей для творчих пошуків нетрадиційних форм організації фізичного виховання, більш повного задоволення потреб учнів в самовдосконаленні, реалізації гуманістичних принципів в педагогічному процесі, підвищення значущості фізичної культури у вихованні ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя програми передбачають збільшення кількості уроків фізкультури з двох до трьох на тиждень. Однак навіть таке значне збільшення не знімає труднощів при реалізації програми. Величезний освітній, виховний, ціннісний потенціал фізичної культури диктує необхідність використання не тільки уроків фізкультури, а й інших, позаурочних форм, які передбачають організацію ціннісно-орієнтованого простору здорового способу життя, як певного середовища або сфери діяльності, де культивуються цінності здоров'я. Створення такого простору як територіального, так і тимчасового досягається інтегративним впливом всіх форм фізичного виховання, серед яких особливе місце за обсягом, можливос-

ті обліку особистісних потреб та інтересів, розвитку всіх компонентів ціннісного ставлення до здоров'я займають різні форми позакласної роботи (заняття в спортивних секціях, фізкультурно-масові заходи та спортивні змагання). Саме ці форми фізичного виховання мають найбільші можливості для вирішення виховних завдань, серед яких головною є формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Фізичне виховання в школі представлено у формі уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкульт хвилинка, фізичні вправи і рухливі ігри на перервах), позакласної роботи (спортивні секції та групи загальної фізичної підготовки), фізкультурно-масових і спортивних заходів (дні спорту і здоров'я, фізкультурні свята, турпоходи, спортивні змагання).

Одні форми (урок фізичної культури) більш регламентовані, інші (позакласна робота та фізкультурно-оздоровчі заходи) – менш. Значимість їх в плані формування ціннісного ставлення до здоров'я визначається поєднанням трьох основних чинників: фактор виховує середовища, фактор виховує діяльності, фактор оцінки осмислення подій, що відбуваються. Організація ціннісно-орієнтаційного простору відображає вплив фактора навколишнього соціального середовища на формування особистісного ставлення до здоров'я.

Іншим найважливішим виховують фактором, є власна організована активність людини. Діяльність по освоєнню цінностей здоров'я і здорового способу життя повинна будуватися на принципах гуманістичної педагогіки і психології [1, 2, 13]. До числа таких принципів відносяться: – визнання в якості основного завдання освіти сприяння духовному та фізичному становленню людини, набуття нею сенсу життя, особистої свободи, неповторної індивідуальності, творчого начала; – ставлення до особистості учня як найвищої соціальної цінності; – перетворення учня з об'єкта педагогічних впливів в суб'єкта творчої діяльності на основі розвитку мотивів самовдосконалення, усвідомлення значення своєї діяльності; – формування мотивів гармонійного розвитку особистості; – створення умов для розвитку здібностей, що роблять людину особистістю – культури морального вибору, рефлексивних механізмів поведінки, самовизначення і самореалізації; – індивідуалізація педагогічного процесу на основі отримання і обліку інформації про стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальних психологічних особливостей учнів.

Реалізація цих принципів означає здійснення особистісно-гуманістичного підходу, який передбачає переорієнтацію на більш повний облік індивідуальних морфо функціональних і психологічних особливостей учнів, відповідність змісту їх фізичної активності ритмам вікового розвитку і закономірностям перетворення фізичного потенціалу людини, а також свободу вибору форм, засобів і методів занять, сприяють зміцненню здоров'я, фізичного і духовного вдосконалення [3, 6, 12, 16, 17].

При такому підході враховуються не тільки вікові норми розвитку, темперамент і характер, але і основні особистісні якості учнів. Педагогічний процес будується з урахуванням їх інтересів

та потреб, діяльність спрямована не тільки на оволодіння учнями знаннями, вміннями, навичками, а й на формування відповідного ставлення до здоров'я, при цьому значна увага приділяється третьому вихову фактору: розвитку здатності до самопізнання своїх внутрішніх станів і емоційних реакцій, фізичних і психічних особливостей, співвідношення самооцінки з реальним рівнем розвитку, з уявленнями інших людей і ін.

У зв'язку з цим освітньо-виховна діяльність повинна включати наступні компоненти: – когнітивний (формування наукових знань про людину, засоби й методи зміцнення здоров'я, розвиток рефлексивних здібностей – самоаналізу, самопізнання, самооцінки); – ціннісно-мотиваційний, що включає емоційно-чуттєву складову (надання допомоги в виборі особистісно-значущої системи цінностей, усвідомлення власних інтересів і потреб, формування особистісних мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності та ціннісного ставлення до здоров'я); діяльнісно-практичний (освоєння різноманітних способів фізкультурно-оздоровчої діяльності, умінь, навичок, здібностей, що дозволяють самостійно піклуватися про збереження та зміцнення як свого здоров'я, так і здоров'я інших людей, вміння планувати оздоровчу діяльність); – діагностичний (діагностика рівня фізичної та функціональної підготовленості, оздоровчих вміння і навичок, рівня, ставлення до здоров'я, співвідношення самооцінки з реальним рівнем розвитку, з уявленнями інших людей і ін.). При такій організації фізкультурно-оздоровчої діяльності будуть розвиватися основні компоненти ціннісного ставлення до здоров'я: емоційний (перцептивно-афективний), когнітивний (пізнавальний), діяльнісно-практичний (включаючи поступочного, оскільки вчинок – інтегральне вираження позиції особистості) [9]. Високий рівень розвитку цих компонентів за умови їх узгодженості (когерентності) означатиме реально-ціннісне ставлення до здоров'я, яка купує в цих умовах форму установки на здоровий спосіб життя, а при наявності реальних знань, практичних умінь і навичок – готовність до оздоровчої діяльності.

Сформульовані положення дозволяють зробити висновок, що педагогічна технологія формування ціннісного ставлення до здоров'я заснована на закономірностях його розвитку, обліку провідних компонентів і типів відносини, характерних для кожного етапу вікового розвитку, спрямована на створення ціннісно-орієнтаційного простору шляхом інтеграції основної та додаткової освіти спортивно-оздоровчої та фізкультурно-оздоровчої спрямованості, і являє собою особистісно-орієнтований педагогічний процес, з урахуванням індивідуальних характеристик ставлення до здоров'я. Мета технології – формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя, а завдання, пов'язані з розвитком основних його компонентів, вирішуються при дотриманні принципів оздоровчої спрямованості, всебічного розвитку особистості, індивідуалізації, суб'єктивності, свободи вибору, творчості і успіху, довіри і підтримки, з використанням методів діалогу, діагностики і самодіагностики, педагогічної підтримки, створення ситуації вибору і успіху, ігрових і рефлексивних методів і прийомів.

Для підлітків молодшого і середнього віку форми організації, засоби і методи педагогічної діяльності можуть бути представлені змістом педагогічних технологій духовного і фізичного вдосконалення, що включає засоби і методи підвищення фізичної та функціональної підготовленості в поєднанні з гуманістичною системою підготовки і проведення змагань, що сприяють розвитку фізичних, психічних, духовно-моральних, естетичних здібностей, прояву їх в різних областях творчої діяльності.

Для підлітків старшого віку, юнаків та дівчат з урахуванням їх спрямованості на особистісний фізичне і духовне вдосконалення кращим представляється використання форм, засобів і методів спортивно-орієнтованого фізичного виховання з акцентом на їх гуманістичний освітньо-виховний потенціал, що передбачають освоєння методів підвищення рівня адаптації та відновлення після фізичних навантажень, методик загартовування, масажу, основ раціонального харчування, корекції психоемоційного стану, етики міжособистісного спілкування.

Технологія передбачає на діагностичному етапі виявлення індивідуальних показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, структурних, типологічних характеристик і рівня ставлення до здоров'я, а також самооцінки та рівня домагань в сфері оздоровчої діяльності. На формуючому етапі: – організацію особистісно-орієнтованого фізичного виховання на основі діагностики індивідуальних показників здоров'я та ціннісного ставлення до здорового способу життя; – включення в структуру навчально-тренувальних занять інформаційно-мотиваційного блоку, змістом якого для підлітків молодшого і середнього віку, з огляду на їх орієнтацію на якийсь ідеал для наслідування, є інформація, націлена на створення уявлень і мотивів етичного характеру на основі легенд і міфів Стародавньої Греції, історії Олімпійських ігор, біографій історичних особистостей і великих спортсменів, відомостей про рекордні досягнення і резервних можливостей людини, тобто соціально-схвалених норм і еталонів вітального характеру.

Для юнаків та дівчат, а також підлітків старшого віку зміст цього блоку має бути направлено на розвиток мотивів і реалізацію програми особистісного фізичного і духовного вдосконалення, включення в структуру навчально-тренувальних занять оціночно-рефлексивного блоку, зміст якого полягає в самопізнанні, обговоренні, оцінці та самооцінці значущості оздоровчої діяльності з точки зору особистісного сенсу, використання поряд з методами фізичного виховання і спортивного тренування методичного прийому педагогічної підтримки, що підвищує задоволеність діяльністю, а також механізму «зближення мотивів» фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності, і механізму «інтелектуалізації емоцій», що сприяють розвитку всіх компонентів ціннісного ставлення до здоров'я і здійснення впливів по емоційному, практичному та когнітивному каналах. Етапний контроль, інформує про успішність педагогічного процесу, полягає у визначенні динаміки показників здоров'я, параметрів ціннісного ставлення до здорового способу життя і готовності здійснювати оздоровчу діяльність.

**Висновки і пропозиції.** Педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя в фізично-вихованні школярів і студентської молоді є: створення ціннісно-орієнтаційного простору здорового способу життя; інтеграція форм основної навчальної діяльності та додаткової освіти; спрямованість фізичного виховання на формування потреби в здоров'я і мотивів здорового способу життя; розширення змісту фізичного виховання за рахунок валеологічних знань, умінь і навичок; врахування вікових та гендерних відмінностей, а також загальних закономірностей розвитку ставлення до здоров'я при організації педагогічного процесу; комплектування навчальних груп з урахуванням інтересів учнів до певного виду спорту і в сфері здорового способу життя; організація особистісно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням характеристик особистісного ставлення до здоров'я і фізичної культури і спорту; єдність і взаємозв'язок всіх компонентів ціннісного ставлення до здоров'я.

## Список літератури:

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов учебного процесса: «школа-вуз»: диссертация... доктора педагогических наук: 13.00.01 / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 367 с.
2. Бабич В.І. Стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів / В.І. Бабич // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 48. – С. 213-217.
3. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: диссертация... доктора педагогічних наук / В.І. Бобрицька. – Київ, 2006. – 462 с.
4. Гвозд'їй С.П. Інтерактивні методи у підготовці майбутнього вчителя до викладання основ здорового способу життя та безпечної поведінки / С.П. Гвозд'їй // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 90-94.
5. Данилко М.Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури // Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: [монографія] / Микола Тихонович Данилко. – Луцьк, 2003. – С. 26-32.
6. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: диссертация... доктора педагогических наук / С.Г. Добротворская. – Казань, 2003. – 413 с.
7. Долинський Б.Т. Підготовка студентів до формування здорового способу життя у молодших школярів засобами спортивно-ігрової діяльності / Б.Т. Долинський // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 136-141.
8. Дубогай А.Д. Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя школярів молодших класів: диссертация... доктора педагогічних наук / А.Д. Дубогай. – Київ, 1991. – 374 с.

9. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: дис. ... доктора педагогических наук / Г.К. Зайцев. – Санкт-Петербург, 1998. – 409 с.
10. Лесик В.В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В.В. Лесик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 198-202.
11. Лукашук-Федик С.В. Здоровий спосіб життя як пріоритетний напрямок формування репродуктивної культури особистості / С.В. Лукашук-Федик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 48. – С. 161-167.
12. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія / С.О. Омельченко. – Луганськ, 2007. – 352 с.
13. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: диссертация... доктора педагогических наук / Т.Ф. Орехова. – Магнитогорск, 2005 – 389 с.
14. Полищук В.В. Формирование культуры здоровья учеников профессионально-технических училищ средствами физического воспитания / В.В. Полищук // Ежекв. науч. – практ. журнал «Современные здоровье сберегающие технологии». – 2016 – № 1 – Орехово – Зуево. – С. 84-88.
15. Салов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни ученической молодежи средствами физической культуры: диссертация... доктора педагогических наук / В.Ю. Салов. – Санкт-Петербург, 2001. – 327 с.
16. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях: автореферат диссертации... доктора педагогических наук / Н.В. Седых. – Волгоград, 2006. – 43 с.
17. Трещева О.Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореферат диссертации... доктора педагогических наук. – Омськ, 2003. – 51 с.

#### **Царук В.П.**

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

#### **Аннотация**

Согласно новой концепции физической культуры, ориентированной на формирование у школьников здорового образа жизни в статье рассматриваются возможные направления решения первоочередных задач, излагаются основные положения технологии формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Актуальность исследования объясняется значением педагогической науки в решении социально значимой проблемы охраны здоровья детей, подростков и молодежи через приобщение к здоровому образу жизни, большим потоком педагогических исследований в этой области и необходимостью приведения в систему разрозненных теоретических знаний. Выявление особенностей отдельных теорий необходимо для их дальнейшего развития и внедрения в практику для обеспечения преемственности теоретических исследований.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью, теория формирования здорового образа жизни, разнообразие научных подходов, валеология, ученик.

#### **Tsaruk V.P.**

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University  
named after Hryhoriy Skovoroda

### **PHYSICAL CULTURE – THE BASIS OF THE FORMATION OF THE VALUES OF THE HEALTHY WAY OF LIFE**

#### **Summary**

In accordance with the new concept of physical culture, aimed at forming healthy lifestyles among schoolchildren, the article considers possible directions of the solution of the priority tasks, outlines the main provisions of the technology of forming a value relation to health and healthy lifestyles. The relevance of the study is explained by the significance of pedagogical science in solving the socially significant problem of health care for children, adolescents and young people through the involvement of a healthy lifestyle, a large flow of pedagogical research in this area, and the need to bring in a system of disparate theoretical knowledge. Identifying the features of individual theories is necessary for their further development and implementation in practice, to ensure the continuity of theoretical studies.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, value attitude to health, theory of formation of a healthy lifestyle, variety of scientific approaches, valeology, student.