

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

*Ережепов Ислам Юсупович,*

*Ўзбекского государственного университета физического воспитания и спорта Нукусский филиал, соискатель кафедры теории физического воспитания и гуманитарных наук*

*Аннотация: В данной статье рассматриваются возможные направления решения приоритетных задач, направленных на формирование у школьников здорового образа жизни в соответствии с новой концепцией физической культуры. Также изложены теоретические сведения об основных положениях технологии воспитания подрастающего поколения психически и физически здоровым, формирования в их сознании адекватного отношения к предпосылкам здорового образа жизни, воспитания ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, система ценностей, навыки здорового мышления, умения работать над собой, волевые качества, самостоятельность, упорство, смелость, компетентность личности, физическая этика, возможность, интеллектуальный потенциал.*

## **JISMONIY MADANIYAT SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ASOSI SIFATIDA**

*Erejepov Islam Yusupovich,*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi*

*Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy madaniyatning yangi kontseptsiyasiga muvofiq, maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ustuvor vazifalarni hal qilishning mumkin bo'lgan yo'nalishlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, o'sib kelayotgan yosh avlodning ruhiy hamda jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ularning ongida sog'lom turmush tarsi haqida adekvat munosabatlarni shakllantirish, sog'liq va sog'lom turmush tarziga qiymat munosabatini o'rgatish texnologiyasining asosiy qoidalari haqida nazariy ma'lumotlar bayon qilinadi.*

*Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, qadriyatlar tizimi, sog'lom fikrlash ko'nikmalari, o'z ustida ishlash ko'nikmalari, irodaviy sifatlar, mustaqillik, matonatlilik, jasurlik, shaxs kompetensiyasi, jismoniy etika, imkoniyat, intellektula salohiyat.*

## **PHYSICAL CULTURE IS THE BASIS FOR THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE VALUES**

*Erejepov Islam Yusupovich,*

*Uzbekistan State physical Nukus branch of the University of education and sports  
Theory of physical education and humanities researcher of the Department of Sciences*

*Abstract: In this article, in accordance with the new concept of Physical Culture, possible directions for solving priorities aimed at the formation of a healthy lifestyle in schoolchildren are considered. Also, theoretical information is described about the Basic Rules of the technology of educating the growing younger generation as mentally and physically healthy, forming adequate relationships about the course of a healthy life in their minds, teaching the value attitude to health and a healthy lifestyle.*

*Key words: physical education, healthy lifestyle, value system, common sense skills, skills to work on oneself, volitional qualities, independence, perseverance, courage, personality competence, physical ethics, opportunity, intellectual potential.*

*Введение. Физическая культура является частью культуры общества, в которой реализуются процессы усвоения и воспроизводства индивидом социального опыта. По мере становления социальных образовательных и воспитательных систем, физическая культура приобрела статус основного фактора формирования физических качеств, двигательных умений и навыков человека, а сфера физической культуры в этом статусе представлена как система общественной жизни, связанная с развитием физических возможностей человеческого организма для до-*

стижения физического совершенства.

В течение длительного времени физическая культура понималась, как совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека, а физическое воспитание - как процесс обучения двигательным действиям и воспитания, свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие, базирующихся на них способностей [1]. Такое понимание физической культуры и физического воспитания или близкое к нему представлено в работах по теории физического воспитания отечественных и зарубежных ученых [2].

В соответствии с таким пониманием физическая культура должна способствовать укреплению здоровья подрастающего поколения, однако существующая система физического воспитания не позволяет эффективно решать задачи физического и духовного совершенствования учащейся молодежи.

В настоящее время разработана новая концепция физической культуры, связывающая физическую культуру человека с его телесностью и исходящая из того, что физическое (телесное) состояние человека в результате стихийных и организованных педагогических воздействий (в соответствии с социальными идеалами, нормами, образцами с использованием специально разработанных для этих целей средств) приобретает статус личностных качеств индивида, становится социальной по своему содержанию, то есть культурной ценностью.

Концепцией предусматривается, что физическое воспитание должно быть направлено на формирование не только жизненно необходимых физических качеств, но и знаний о своем организме, средствах и методах воздействия на физическое состояние, сохранения и укрепления здоровья, формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, физическом совершенствовании и здоровом образе жизни [3].

Согласно данной концепции основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают:

- отношение человека к здоровью и своему телу как к ценности, степень выражения этого отношения;
- характер этого отношения (декларативный или реальный);
- уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления;
- средства, используемые для поддержания здоровья хорошего физического состояния и умения по их применению;
- ценности здоровья и своего тела, в соответствии с общественными идеалами, нормами, образцами;
- стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [5].

Трактовка авторами концепции понятия «физическое воспитание» включает соответствующие трем подсистемам структуры деятельности личности – операциональной, ценностно-мотивационной и информационной, три взаимосвязанных компонента:

- 1) обучение двигательным действиям и совершенствование физических качеств;
- 2) воспитание интересов, потребностей, ценностных отношений и ориентаций, связанных с телесностью человека, его физическим и духовным совершенствованием;
- 3) формирование соответствующих знаний.

Согласно такой трактовке физического воспитания необходимо совершенствование во всех компонентах: получение и углубление соответствующих знаний, формирование ценностных отношений, совершенствование не только двигательных умений и навыков, но и умений и навыков оздоровительных, проявляемых человеком в соответствующем поведении, здоровом образе жизни. Таким образом, речь идет о переходе от инструментальной системы, которая ориентирована только на формирование основных физических качеств и жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к гуманистически ориентированной системе, направленной, кроме того, на получение знаний о своем организме, средствах укрепления физического и духовного здоровья, формирующей потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании.

Новая концепция физической культуры связана с осмыслением её ценностного потенциала,

который составляют интеллектуальные ценности, ценности двигательного характера, технологические ценности, валеологические ценности, мобилизационные и интенционные ценности [1].

Интеллектуальные ценности представлены знаниями о средствах и методах развития физического потенциала человека, как основы его физической активности и здорового стиля жизни. К ценностям двигательного характера относятся лучшие образцы моторной деятельности, личные достижения в уровнях физической подготовленности и освоении жизненно важных двигательных умений и навыков. Технологическими ценностями являются методики оздоровительной и спортивной тренировки.

К валеологическим ценностям физической культуры относятся, в первую очередь, полученные в результате научных исследований знания об использовании физических упражнений и других средств физического воспитания для полноценного физического развития, овладения двигательными умениями и навыками, повышения физической и функциональной подготовленности, психо-эмоциональной устойчивости, адаптационного потенциала, формирования потребности в бережном отношении к своему здоровью, навыки организации оздоровительной деятельности и ведения здорового образа жизни.

Анализ валеологических ценностей физической культуры показывает, что они включают в себя всё её ценностное содержание. В содержание валеологических ценностей включены, так или иначе, как ценности двигательного характера, так и интеллектуальные и технологические ценности, а также мобилизационные и интенционные ценности физической культуры. Это позволяет рассматривать сферу физической культуры как сферу деятельности по формированию здорового образа жизни и культуры здоровья личности, в качестве основы которой рассматривается ценностное отношение к здоровью и связанная с таким отношением деятельность по производству, потреблению, сохранению и развитию этой ценности [5].

Согласно новой концепции совершенствование организации физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека в процессе физического воспитания, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям развития человека и закономерностям целенаправленного преобразования его физического и духовного потенциала, при этом предусматривается определенная свобода выбора форм, средств и методов физкультурных занятий с целью физического совершенствования и укрепления здоровья [1].

В связи с этим перед «Теорией и методикой физического воспитания» как отраслью педагогической науки встают новые задачи, связанные с определением места «здоровья» в иерархии общечеловеческих ценностей, иерархии ценностей здорового образа жизни; определением факторов, влияющих на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а также ценностного отношения к физической культуре, как основной сфере по производству и сохранению ценностей здоровья; выявлением возрастных особенностей развития отношения к здоровью и отношения к физической культуре и спорту; обобщением и анализом возрастных особенностей этих отношений и выявлением закономерностей их развития и формирования, определением педагогических условий, а также наиболее эффективных форм, средств и методов организации педагогического процесса.

Такое понимание целей и задач физической культуры находит своё отражение в программах по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Они ориентированы на формирование у школьников физической культуры и здорового образа жизни, жизненно важных двигательных умений и навыков, высокого уровня физической подготовленности, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие всестороннему гармоничному развитию личности, формированию творческих способностей.

В целях совершенствования физического воспитания в школе важное значение придается созданию конкретных вариантов учебных программ с учетом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. Распределение учебного времени на различные виды программного материала предполагает две части – базовую (обязательную) и вариативную (дифференцированную). Базовая часть программы предлагается в качестве основы государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Ее должны освоить все школьники, независимо от региона проживания и индивидуальных

отличий. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных интересов учащихся, региональных и национальных условий, специализации учителя. Содержание вариативной части программы определяется самим образовательным учреждением, согласовывается с соответствующими структурами городского и районного управления образования.

Рациональное сочетание содержания базовой и вариативной частей учебной программы создает больше возможностей для творческих поисков нетрадиционных форм организации физического воспитания, более полного удовлетворения потребностей учащихся в самосовершенствовании, реализации гуманистических принципов в педагогическом процессе, повышения значимости физической культуры в воспитании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Педагогическими условиями формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в физическом воспитании школьников и студенческой молодежи являются: создание ценностноориентационного пространства здорового образа жизни; интеграция форм основной учебной деятельности и дополнительного образования; направленность физического воспитания на формирование потребности в здоровье и мотивов здорового образа жизни; расширение содержания физического воспитания за счет валеологических знаний, умений и навыков; учет возрастных и гендерных различий, а также общих закономерностей развития отношения к здоровью при организации педагогического процесса; комплектование учебных групп с учетом интересов учащихся к определенному виду спорта и в сфере здорового образа жизни; организация лично-ориентированного физического воспитания с учетом характеристик личностного отношения к здоровью и физической культуре и спорту; единство и взаимосвязь всех компонентов ценностного отношения к здоровью.

Литература:

1. Алексеев Н. А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики. Тюмень: изд-во обл. ИРО, 1996. 216 с.
2. Амонашвили Ш. А. Гуманно-личностный подход к детям. М.: Ин-т практич. психол., 1998. 544 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 22–26.
4. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 21–22.
5. Визитей Н. Н. Физическая культура и спорт, как социальное явление: Философские очерки. Кишинёв: Штиинца, 1986. 164 с.
6. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: ТГПУ, 1996. 131 с.