

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-4>

**SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE VALUES  
FOR CHILDREN AND YOUTH**

**ЗНАЧИМІСТЬ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

**Bakiko I. V.**

*Candidate of Sciences in Physical  
Education and Sports,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Culture, Sports and Health  
Lutsk National Technical University  
Lutsk, Ukraine*

**Бакіко І. В.**

*кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної  
культури, спорту та здоров'я  
Луцький національний технічний  
університет  
м. Луцьк, Україна*

**Denisovets A. P.**

*Senior Teacher at the Department of  
Physical Education  
Polish National University  
Zhytomyr, Ukraine*

**Денисовець А. П.**

*старший викладач кафедри  
фізичного виховання  
Поліський національний  
університет  
м. Житомир, Україна*

**Pantus O. O.**

*Senior Teacher at the Department of  
Physical Education  
Polish National University  
Zhytomyr, Ukraine*

**Пантус О. О.**

*старший викладач кафедри  
фізичного виховання  
Поліський національний  
університет  
м. Житомир, Україна*

Трансформація суспільних відносин, яка зумовлена вступом людства на новий етап культурно-цивілізаційного процесу – глобалізованих інформаційних технологій посилила інтелектуалізацію всіх сфер життєдіяльності, що викликала зниження зацікавленості людей до фізичних навантажень, занять фізичною культурою і позначилася стійкою тенденцією погіршення здоров'я різних категорій населення [5].

Особливе занепокоєння викликає погіршення стану фізичного здоров'я дітей та молоді. Основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління вченими вважаються

інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної та вищої освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; економічні негаразди; знижена увага до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини і, особливо, низька рухова активність. Як свідчать наукові дослідження, до 72% навчального часу молодь, яка навчається в школі та вишах, проводить у статичному положенні [3].

Мета – визначити та науково обґрунтувати значимість цінностей фізичної культури для дітей та молоді.

Здоров'я допомагає людині виконувати свої плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Гарне здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, що забезпечує їй довге та активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 150 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються правил щодо збереження здоров'я і стають жертвами малорухливого способу життя (гіподинамії), деякі порушують правила й режим харчування, що призводить до ожиріння, раннього старіння організму, атеросклерозу тощо.

За даними науковців [2, с. 24] з фізичного виховання і спорту розроблена таблиця факторів, які впливають на здоров'я дітей та молоді: 50% – спосіб життя і соціальне середовище; 20% – особливості організму, спадковість; 20% – екологічні та природно-кліматичні умови; 10% – рівень медичного обслуговування.

Здорове життя – система взаємопов'язаних між собою видів діяльності і мотивованої поведінки, яка відповідає біологічним і соціальним потребам, сприяючи сприятливому росту, розвитку і формуванню здоров'я дітей та молоді. Установка на здорове життя повинна формуватися за наступними напрямками: посилення та створення позитивного іміджу в здоровому способі життя засобами фізичної культури; подолання та зниження факторів ризику.

Виховання цінностей фізичної культури, здорового способу життя у дітей та молоді – тривалий процес, який залежить від безлічі державних, громадських і біологічних факторів. Головне завдання органів влади всіх рівнів – створювати умови для збереження здоров'я населення; розробляти комплекс заходів щодо попередження впливу факторів ризику; організувати та заохочувати процеси формування здорового способу життя, грамотно цим управляти.

Здоров'я – одна з вищих людських цінностей, одне з джерел щастя, радості, основа оптимальної реалізації особистості. Але є тільки один спосіб бути здоровим – вміти зберігати і зміцнювати здоров'я. Здорове життя і фізична культура – це позитивна діяльність людей, яка спрямована на зміцнення, поліпшення і збереження свого здоров'я, попередження захворювань. Як цілісна система, фізична культура складаються з трьох основних взаємопов'язаних елементів, або трьох культур: культури харчування; культури руху; культури емоцій [4].

Таким чином, можна визначити, що в цілому структура фізичної культури дітей та молоді включає в себе наступні компоненти: оптимальний руховий режим; раціональне харчування; раціональний режим дня; психофізіологічна регуляція; психосексуальна і статевая культура; тренування імунітету і загартовування; відсутність шкідливих звичок; освітня діяльність.

Виховання цінностей фізичної культури дітей та молоді – це комплекс заходів, спрямованих на: збереження здоров'я; пропаганду здорового способу життя; мотивування дітей та молоді до особистої відповідальності за своє здоров'я; розробку індивідуальних підходів щодо виховання фізичної культури та формування цінностей здорового життя; боротьба з факторами розвитку захворювань; просвіта та інформування серед дітей та молоді про шкідливість вживання тютюну та вживання алкогольних напоїв.

Основний метод формування цінностей фізичної культури в державі – профілактичний напрям охорони здоров'я, який має велику популярність. У багатьох економічно розвинених країнах за допомогою профілактичних заходів вдалося помітно знизити захворюваність і смертність населення, поліпшити показники здоров'я. При цьому активну участь щодо охорони здоров'я, сім'ї, школи грають громадські спортивні федерації й організації, і це має пріоритетне значення для успіху профілактичних програм серед населення.

Ефективність цінностей фізичної культури, здорового способу життя для кожної дитини визначається за низкою біосоціальних критеріїв, у тому числі морфо-функціональні показники здоров'я оцінюються за: рівнем фізичного розвитку; рівнем фізичної підготовленості; рівнем адаптивних можливостей дитини.

Як взаємопов'язані цінності фізичної культури та здоровий спосіб життя? Слід пам'ятати, що займатись фізичними вправами треба регулярно. Неважливо, яку фізичну активність ви вибрали. Обирайте для себе такі фізичні вправи, до яких у вас лежить душа [1, с. 62].

Таким чином, виховання цінностей фізичної культури для дітей та молоді – це ціла система суспільних та індивідуальних видів, способів, форм діяльності, активності, спрямованих на подолання чинників розвитку захворювань, оптимального використання в інтересах збереження та покращення здоров'я соціальних, психологічних, факторів способу життя. Прихильність до фізичної культури та здорового способу життя, як найважливішого чинника формування здоров'я, на сучасному етапі соціально-економічного розвитку країни стає не просто актуальною, а життєво необхідною.

### Література:

1. Бишевец Н. Г., Бишевец Г. А. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023;2(160):61–64. DOI: 10.31392/NPUnc.series15.2023.02(160).13
2. Бишевец Н., Гончарова Н., Сергієнко К., Гузак О. Особливості поведінки та реакції здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022;8(153):21–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05
3. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі. від 25 травня 2020 № 195. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
4. Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327)
5. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/80880](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880)