**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Светлова Анастасия Львовна, учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 3"

***Аннотация.*** *Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у школьников требует системного подхода, включая уроки физкультуры как ключевой элемент. Статья рассматривает интеграцию педагогических концепций, мотивационных методов и взаимодействие с семьями, акцентируя на практических примерах успешной реализации. Это создает условия для развития ответственности за здоровье и активной жизненной позиции обучающихся.*

***Ключевые слова:*** *формирование ценностного отношения к ЗОЖ, здоровый образ жизни, уроки физической культуры, мотивация и поведение, взаимодействие с семьей, образовательные технологии.*

Формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) в условиях современного образования приобретает особую актуальность. Уровень здоровья школьников влияет не только на их физическое состояние, но и на успешность освоения учебного материала, психоэмоциональное равновесие и социальную адаптацию. Современные вызовы, связанные с ухудшением показателей здоровья детей, массовым распространением вредных привычек, снижением двигательной активности, обуславливают необходимость системного и целенаправленного формирования устойчивых ценностей, ориентированных на заботу о здоровье. Уроки физической культуры выступают одним из ключевых инструментов реализации этой задачи, поскольку именно через физическую активность и осознанное отношение к собственному телу возможно формирование комплексного и жизненно значимого мировоззрения, ориентированного на здоровый образ жизни. Таким образом, интеграция воспитательной и образовательной функций физической культуры становится приоритетным направлением педагогической практики, обеспечивая базу для формирования активной жизненной позиции обучающихся.

Формирование ценностного отношения к ЗОЖ базируется на ряде педагогических и психологических концепций, которые раскрывают механизмы мотивации и поведения в образовательной среде. Теория самоопределения Деси и Райана подчеркивает важность внутренней мотивации, когда потребность в самореализации и личностном развитии становится движущей силой выбора здорового образа жизни. Концепция формирования навыков общения Чалдини и современные подходы к формированию социальной компетентности направлены на развитие устойчивых социальных норм, поддерживающих ЗОЖ. Мотивационная модель социально значимого поведения Векслера акцентирует внимание на интеграции когнитивных и аффективных компонентов отношения к здоровью. В педагогическом аспекте важна теория деятельностного подхода, позволяющая организовать образовательный процесс так, чтобы школьники не просто усваивали знания, но и развивали навыки самооценки, планирования и рефлексии в отношении собственного здоровья. Все эти подходы объединяются в целостный процесс формирования мотивации, где уроки физической культуры служат платформой для практического применения теоретических знаний в реальных жизненных ситуациях, способствуя осмыслению ценности здоровья.

Уроки физической культуры отличаются уникальной спецификой, позволяющей не только совершенствовать физические качества учащихся, но и формировать комплексное отношение к здоровью как ценности. В первую очередь, предмет способствует развитию двигательной активности, что является фундаментом для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Более того, уроки физической культуры создают пространство для социализации, формирования навыков саморегуляции, командной работы, а также эмоционального самоконтроля. Это способствует развитию у учеников ответственного отношения к своему здоровью и понимания влияния образа жизни на общее состояние организма. Процесс обучения здесь строится на принципах активного вовлечения, самоконтроля и личностной рефлексии, что обеспечивает развитие ценностных ориентиров через опыт успеха и преодоления трудностей. Таким образом, физическая культура выходит за рамки традиционного предмета и становится эффективным средством формирования целостного, ценностно-ориентированного подхода к здоровью.

В методическом плане формирование ценностного отношения к ЗОЖ на уроках физической культуры реализуется через комплекс разнообразных подходов и приемов, способствующих внутренней мотивации учащихся. Важным элементом является включение деятельностных методов, стимулирующих личностную рефлексию через ведение дневников достижений, анализ собственных результатов и постановку целей по улучшению физической формы. Метод проектов позволяет интегрировать знания из разных областей и развивать системное мышление о здоровье. Использование игровых и соревновательных технологий создает динамичную и позитивную эмоциональную среду, поддерживающую интерес к урокам и внутреннюю мотивацию. Применение информационно-коммуникационных технологий, таких как интерактивные презентации и онлайн-трекеры физической активности, способствует осознанному контролю и развитию культуры здоровья, отвечая современным требованиям образовательного процесса. Важно, что все указанные приемы ориентированы не на внешнее принуждение, а на формирование понимания личной ответственности и ценности здоровья как результата сознательного выбора.

Взаимодействие с семьей и социальным окружением является необходимым условием для устойчивого формирования ценностей здоровья у школьников. Роль родителей в организации режимов здорового питания, физической активности и соблюдения гигиенических норм неоценима, поэтому педагогам важно налаживать конструктивный диалог и партнерство с семьями обучающихся. Организация общешкольных мероприятий, посвященных ЗОЖ, вовлечение родителей в спортивные праздники и просветительские акции создает единую образовательную среду, где ценности здоровья поддерживаются и укрепляются всеми участниками. Также значимым является взаимодействие с медицинскими специалистами, учреждениями дополнительного образования и местными сообществами, что расширяет информационное пространство и повышает значимость ЗОЖ в жизни школьников. Совместная работа школы и семьи направлена не только на информирование, но и на формирование мотивации через примеры, эмоциональные переживания и закрепление правильных моделей поведения, что способствует устойчивости ценностных установок.

Для оценки эффективности формирования ценностного отношения к ЗОЖ применяются разнообразные методы диагностики и мониторинга, которые позволяют отслеживать динамику личностных изменений у обучающихся. В числе таких методов – анкетирование и опросники, направленные на выявление мотивации и установок, метод наблюдения за поведением и активностью учащихся во внеурочное время. Использование дневников самоанализа и портфолио достижений дает возможность фиксировать прогресс и осознавать уровень ответственности за собственное здоровье. Комплексный подход включает также физические тестирования, которые отражают объективные изменения физической формы и здоровья. Анализ полученных данных позволяет педагогу корректировать содержание и методы обучения, выявлять проблемные зоны и планировать индивидуальное сопровождение учащихся. Такой системный мониторинг обеспечивает прозрачность результатов и способствует повышению мотивации школьников к поддержанию и развитию здорового образа жизни.

В перспективе развитие образовательных практик по формированию ценностей ЗОЖ требует внедрения инновационных технологий и расширения междисциплинарных связей. Современные цифровые инструменты, такие как мобильные приложения для мониторинга активности, виртуальные тренажеры и образовательные платформы, способствуют вовлечению учащихся в процесс осознанного управления своим здоровьем. Не менее важна интеграция здоровья во все образовательные области и развитие проектных и исследовательских компетенций, позволяющих анализировать и принимать решения в сфере собственного благополучия. Разработка новых педагогических моделей, ориентированных на личностно-смысловую и деятельностную парадигмы, усилит ориентацию школьников на ценность здоровья в условиях социальной динамики и технологических изменений. Кроме того, необходимо продолжать укреплять сотрудничество школы с семьями и сообществами, создавая партнерские сети, обеспечивающие устойчивость и комплексность формирования здоровых ценностей у детей.

Пример успешной педагогической практики — проведение интегрированного проекта «Мой путь к здоровью», реализованного в нашей школе. Проект включал регулярные физические упражнения на уроках физкультуры, совместные рефлексивные занятия, где ученики обсуждали свой вклад в формирование ЗОЖ, а также создание индивидуальных планов здорового образа жизни с учетом личных особенностей. Использование дневников достижений позволило систематизировать прогресс, а групповые обсуждения обеспечили поддержку и обмен опытом среди сверстников. Итогом проекта стал значительный рост осознанности и личной ответственности за здоровье, что было зафиксировано на уровне улучшения физической подготовки и повышения активности школьников как на уроках, так и в свободное время. Данный опыт доказывает эффективность комплексного подхода и целостного вовлечения обучающихся в процесс формирования ценностного отношения к ЗОЖ.

Еще один пример связан с использованием технологии проектного обучения для формированного когнитивной и ценностной базы ЗОЖ. В рамках уроков физической культуры учащиеся создавали исследовательские работы, посвященные влиянию разных факторов на здоровье, что позволило им выработать критическое мышление и практические рекомендации для себя и семьи. Применение мультимедийных презентаций и интерактивных дискуссий способствовало закреплению полученных знаний и формированию устойчивой мотивации к изменению образа жизни. Эта практика была успешной благодаря комплексному вовлечению педагогов разных специальностей и соблюдению требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Таким образом, интеграция теоретических знаний, системного педагогического подхода и практических методик на уроках физической культуры создает условия для формирования устойчивых ценностей здорового образа жизни у школьников. Эффективное взаимодействие с семьями и внешним социальным окружением обеспечивает расширение возможностей для закрепления этих ценностей в повседневной жизни детей. Современные тенденции в образовании требуют постоянного обновления методического арсенала и внедрения инновационных практик, способствующих формированию активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

**Список литературы**

1. Алынин С. А. Приобщение к здоровому образу жизни на уроках физической культуры в школе // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. №43.

2. Бухвалова Н. Н., Кириллова А. В. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся 8-ого класса во внеурочной деятельности // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2015. №20-1.

3. Калыкеева А. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся средней школы // Бюллетень науки и практики. 2023. №8.