

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ В УМОВАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

### FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF PHYSICAL RECREATION

Мета статті полягає в обґрунтуванні ефективності використання рекреації в формуванні здорового способу життя учнів. Визначені рівень дослідженості проблеми; надано змістовну сутність понять. Основні напрямки роботи в фізичній рекреації з формування здорового способу життя в освітньо-оздоровчій роботі закладів освіти полягають: у формуванні мотивації до занять фізичною культурою в умовах природного середовища; необхідності розвитку та вдосконалення рухових навичок; навчання учнів основам самостійних занять; сприянні систематичному оновленню фізичних вправ на заняттях у рекреації; набутті учнями особистого досвіду та позитивних емоцій. Для правильної організації занять в фізичній рекреації були розроблені та запропоновані учням, вчителям практичні рекомендації та вправи. Їх положення базуються на вимогах до організації самостійної роботи з фізичної культури з урахуванням методик проведення. Фізичні вправи були призначені для поступового посилення особистості вмотивованості до покращення показників фізичної активності, формування здорового способу життя учнів 14-15 років. Вони спрямовані на підвищення мінімального та оптимального рівнів рухової активності, а їх виконання повинно бути регулярним та добровільним. Фізичні вправи були прості, доступні та безпечні. За технікою виконання – нескладні, що не потребують страхування й допомоги, більшу частину їх рекомендує програма з фізичної культури. При необхідності вони корегувалися залежно від рівня фізичної підготовленості учнів. Інтенсивність навантаження, періодичність виконання вправ, тривалість відпочинку між вправами та заняттями враховувалась під час індивідуальних консультацій. Зазначається, що фізичне самовдосконалення під керівництвом вчителя сприяє раціональному розподілу вільного часу, позитивній мотивації до занять з фізичного виховання, які формуються під час вправ у рекреації під цілеспрямованим впливом природних факторів. Існуючий взаємозв'язок та взаємовплив всіх компонентів освітньої системи, включаючи рекреацію, вказують на те, що головний результат полягає у тому, що при комплексному підході до вирішення питання формування здорового способу життя учнів є необхідність активізувати використання сучасних форм та методів роботи у фіз-

культурно-оздоровчому середовищі навчального закладу.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, рекреація, фізичні вправи, мотивація.

The purpose of the article is to substantiate the effectiveness of the use of recreation in the formation of a healthy lifestyle of students. The main directions of work in physical recreation for the formation of a healthy lifestyle in the educational and recreational work of educational institutions are: in the formation of motivation to engage in physical culture in the conditions of the natural environment; the need to develop and improve motor skills; teaching students the basics of self-study; conducive to the systematic renewal of physical exercises in recreation classes; acquired by students of personal experience and positive emotions. For the proper organization of classes in physical recreation, practical recommendations and exercises were developed and offered to students and teachers. Their provisions are based on the requirements for the organization of independent work on physical education, taking into account the methods of conducting. Physical exercises were designed to gradually increase personal motivation to improve physical activity indicators, to form a healthy lifestyle of students. They are aimed at increasing the minimum and optimal levels of motor activity, and their performance should be regular and voluntary. Physical exercises were simple, accessible and safe. In terms of execution technique, they are simple, do not require insurance and assistance, most of them are recommended by the physical education program. If necessary, they were adjusted depending on the level of physical fitness of the students. The intensity of the load, the frequency of exercises, the duration of rest between exercises and classes were taken into account during individual consultations. It is noted that physical self-improvement under the guidance of a teacher contributes to the rational distribution of free time, positive motivation for physical education classes, which are formed during recreation classes under the targeted influence of natural factors. The existing interconnection and mutual influence of all components of the educational system, including recreation, indicate that in an integrated approach to addressing the issue of forming a healthy lifestyle of students, there is a need to intensify the use of modern forms and methods of work in the physical education and health environment of the schools.

**Key words:** healthy lifestyle, recreation, physical exercises, motivation.

УДК 37.013

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.14>

**Григоренко Г.В.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри методик викладання  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Державного вищого навчального  
закладу «Донбаський державний  
педагогічний університет»

**Григоренко Д.П.,**

асистент кафедри методик викладання  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Державного вищого навчального  
закладу «Донбаський державний  
педагогічний університет»

**Нога І.В.,**

здобувач II (магістерського) рівня  
вищої освіти  
Державного вищого навчального  
закладу «Донбаський державний  
педагогічний університет».

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Удосконалення та оптимізація освітнього процесу, системи формування здорового способу життя учнів із залученням провідних фахівців, використання рекреаційно-оздоровчих ресурсів є одним з головних аспектів реформування сучасної школи. Важливим залишається вирішення проблеми сформованості рухової активності учнів,

її вдосконалення в умовах рекреації як компоненту системи формування здорового способу життя. Означену проблему можна ефективно вирішити тільки в умовах розбудови можливостей навчально-виховних закладів з використанням ресурсів їх здоров'язбережувального освітнього середовища, рекреаційних об'єктів мікрорайону, школи. Такий підхід буде позитивним при

використанні інноваційних фізкультурно-оздоровчих заходів.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Важливість формування здорового покоління відображена в багатьох законодавчих документах (Укази Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», «Про національну стратегію розбудови безпечної і здорового освітнього середовища у новій українській школі», Концепція «Нова українська школа» тощо). Фізкультурно-оздоровча робота у закладах загальної середньої освіти регламентується низкою базових законів у сфері освіти та є однією зі складових у системі діяльності сучасної української школи.

Проблема збереження, зміцнення та відновлення здоров'я особистості учнів розглядається науковцями з різних позицій. Узагальнені питання щодо здоров'язбереження (І. Бех, О. Ващенко, О. Міхеєнко, Ю. Півненко, С. Свириденко, В. Сущенко, О. Чернишов, О. Шиян), формування культури здоров'я й здорового способу життя вказують на те, що необхідне створення у самому закладі загальної середньої освіти спеціального фізкультурно-оздоровчого середовища, у якому будуть задіяні й природні рекреаційні ресурси. Місце, сутність та вплив означеного середовища на цей освітньо-оздоровчий процес проаналізовано в роботах В. Григоренка, С. Омельченко, В. Оржеховської, К. Приходченко, С. Савченко. В них викладені сучасні теоретико-методологічні підходи до формування здорового способу життя учнів, звертається увага на використання рекреаційних ресурсів як простір, у якому здійснюються заходи, що впливають на стан їх здоров'я.

Здоровий спосіб життя В. Григоренко розглядає як «динамічну систему ціннісних орієнтацій, установок, духовності, дій, мотивів, потреб, обмежень, загартовуючих тіло процедур, пов'язаних з реалізацією оздоровчого режиму і зниження ризику захворюваності (психічної, соматичної). Означений динамічний режим (спосіб життя) свідоми, добровільно обраної поведінки особистості включає фізичні навантаження (індивідуально визначені), раціональне харчування, фізіологічно оптимальний сон, оптимальний режим психоемоційних, інтелектуальних, психомоторних навантажень і відпочинку (рекреації), нервово-м'язову та психоемоційну релаксацію, підготовленість у сфері конфліктології, акмеології, кінезіології, відсутність (профілактика) шкідливих звичок, адекватна самооцінка» [3, с. 16].

Формування здорового способу життя світовою спільнотою визначається «як процес запровадження зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема, ефективних програм, послуг, політики, які можуть підтримати та

поліпшити існуючі рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його» [9, с. 42; 2].

Г. Безверхня, П. Гунько, Т. Круцевич, Я. Олексієнко, Є. Павленко, Ю. Павлова, І. Степанова, В. Товт у своїх наукових роботах розкривають умови й прийоми формування здорового способу життя, окреслюють шляхи вдосконалення виховного процесу з метою збереження і зміцнення здоров'я учнів, пропонують розроблені здоров'язберігаючі технології для роботи з формування здорового способу життя в умовах рекреації, а актуальність збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя особистості не знижується, а з кожним роком набуває все більшого значення.

Тож, «фізкультурно-оздоровча робота загальноосвітнього закладу – це цілеспрямована робота, яка передбачає створення нових засобів і форм організації освітньо-виховного процесу, що мають охопити максимальну кількість учнів, батьків, вчителів, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою, спортом, пропагувати здоровий спосіб життя» [4].

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні ефективності використання рекреації в формуванні здорового способу життя учнів. Для досягнення означеної мети нами були визначені завдання, основна сутність яких полягала у аналізі ставлення учнів до фізичної культури, рухової активності, організації дозвілля, здорового способу життя; розробці рекомендацій та заходів щодо використання рекреації в фізкультурно-оздоровчому середовищі закладу, експериментальній перевірці ефективності впровадження рекомендацій та заходів з формування здорового способу життя учнів в умовах рекреації.

**Виклад основного матеріалу.** Наше дослідження щодо формування в учнів здорового способу життя охоплювало вікові межі 14-15 років. Цей життєвий період характеризується розвитком й становленням особистісної рефлексії учнів, формуванням Я-фізичного, вони намагаються самостійно відшукати шляхи вирішення особистих життєвих проблем та подолання наявних комплексів [6]. Саме у цьому віці закладається моральна свідомість, бачення та становлення особистої життєвої позиції. Допомогти учням у їх гармонійному розвитку, сприяти формуванню у них здорового способу життя та скеровувати на самовдосконалення – завдання, які необхідно вирішувати як у навчальному закладі так і за його межами.

У нашому дослідженні ми оперуємо поняттям «рекреація», тож надаємо його узагальнене тлумачення – це цілеспрямований процес відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, який забезпечується системою відповідних заходів і здійснюється у вільний від основної діяльності час у природному середовищі [8]. Фізична

рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці; активний відпочинок людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу [8]. Обов'язковою умовою фізичної рекреації є використання таких засобів, методів, форм рекреаційних занять, які сприяють активному використанню навколишнього природного простору з формування мотивації на здоровий спосіб життя та підвищенню рухової активності учнів.

З питаннями щодо оцінки ставлення учнів до занять з фізичної культури, рухової активності, сформованості здорового способу життя було проведено анкетування (n=23). Після обробки інформації, що надає узагальнену характеристику, ми дійшли до висновку, що байдуже (26,1 %) та негативне (13,0 %) ставлення учнів до активної фізичної діяльності, ведення здорового способу життя обумовлено декілька причинами, серед яких: – недостатні знання про можливості самовдосконалення рухових навичок та тілобудови в умовах фізичної рекреації; – невміння раціонально організувати свій вільний час; – особистий комплекс фізичних невдач, який був сформований під час занять фізичною культурою.

Проведене анкетування та відповіді учнів 14-15 років щодо їх ставлення до занять фізичною культурою та рухової активності в умовах рекреації має наступні характеристики: – 13,1% учнів мають негативне ставлення до фізичної культури, а рекреація ніяким чином не може сприяти їх всебічному розвитку як особистості; – 26,1% учнів взагалі байдуже ставляться до рухової активності та у рекреації у тому числі, але деякі фізичні вправи сприймається ними, як необхідність розвитку особистісних фізичних характеристик; – 30,4% учнів остаточно визначились у необхідності самовдосконалення поза спортивних секцій, акцентуючи увагу на заняттях саме у рекреації (парк, сквер, шкільний майданчик, тренажерна платформа у мікрорайоні тощо); – 30,4% учнів мають сформоване розуміння позитивного впливу рекреації, усвідомлюють роль фізичного виховання у розвитку їх особистісних психологічних здібностей та фізичних якостей, знаходять раціональні вправи для самовдосконалення у оточуючому рекреаційному просторі, залучаючи до фізичної активності своїх ровесників, членів родини.

Ми звернули увагу й на те, що багато учнів не мали чіткого уявлення про активну діяльність в умовах фізичної рекреації, а використовували її ресурси здебільшого для пасивного відпочинку та зустрічей з однолітками. Тож були визначені основні напрямки роботи в фізичній рекреації з формування здорового способу життя в освітньо-оздоровчій роботі закладів загальної середньої освіти, які полягають у:

– формуванні мотивації до занять фізичною культурою в умовах природного середовища; – необхідності розвитку та вдосконалення рухових навичок; – навчанні учнів основам та правилам самостійних занять; – сприянні систематичному оновленню фізичних вправ на групових та індивідуальних заняттях у рекреації; – набутті учнями особистого досвіду та позитивних емоцій.

Для правильної організації занять в фізичній рекреації ми розробили та запропонували учням та їх вчителям, які виконували роль консультантів, рекомендації, основні положення яких базуються на вимогах до організації самостійної роботи з фізичної культури як одноосібно, так і під час групових занять (3-5 осіб) із урахуванням методик їх проведення.

Фізичні вправи були призначені для поступового посилення особистої вмотивованості до покращення показників фізичної активності, формування здорового способу життя учнів. Вправи були спрямовані на підвищення мінімального (зниженого) та оптимального рівнів рухової активності, а їх виконання повинно бути регулярним й добровільним. Інтенсивність навантаження, періодичність виконання вправ, тривалість відпочинку між вправами та заняттями враховувалась під час індивідуальних консультацій.

Керований вплив рекомендованих методів, спрямованих на формування здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності учнів 14-15 років в умовах рекреаційно-оздоровчої діяльності визначив ознаки ефективності запропонованих фізкультурно-оздоровчих заходів та підтвердив наші переконання щодо їх раціональності, про що свідчить порівняльний аналіз результатів експерименту.

Про зростання показників у позитивному ставленні учнів до фізичної активності свідчать зміни на 8,7% та активізації діяльності на 13,0%. Зазначаємо, що у більшості учнів – 78,26% максимальний вплив на їх фізичний і психоемоційний стан має біг та його різновиди, який вони щоденно використовують в умовах рекреації, поєднуючи його з іншими вправами. Спортивні ігри або елементи їх техніки використовують 65,21% учнів, які проводять свої заняття у рекреації. Достатня кількість учнів привернула нашу увагу тим, що 60,86% з них визначили позитивний вплив сучасних фітнес технологій, але вони ще недостатньо мають знань та вмінь щодо організації самостійних занять.

Сучасні особливості фізичної рекреації надають учням можливості займатися самовдосконаленням на тренажерних майданчиках, на це вказали 43,47%, а спортивне обладнання у приватному дворі або на подвір'ях багатоповерхівок використовують з користю для особистого фізичного розвитку 30,43 % учнів. Рухливі ігри мали 34,78% прихильників, але з уточненням, що їх суть має носити змагальний характер.

Цікавими для нас були думки учнів щодо використання у рекреації різновидів ходьби для прогулянок на свіжому повітрі з метою подолання природних перешкод (підйомів, спусків, пересування по нерівній місцевості тощо). Таким чином, задовольнялися потреби у спілкуванні та збільшенні рухової активності. При цьому учні часто використовують сучасні гаджети, у програмах яких вони відслідковують подолану відстань, ступінь навантаження тощо.

Доречно звернути увагу й на те, що за даними самоконтролю відбувалась індивідуальна корекція вправ для 30,4% учнів у бік збільшення навантаження (різновиди та темп бігу, вправи на силу та гнучкість тощо). Для 34,8 % учнів була збільшена кількість виконання повторів вправ основної частини заняття. Отримання позитивних результатів обумовлено й активною позицією вчителів фізичної культури, які завжди були готові надати належну допомогу учням, скоригувати навантаження та сприяти якісному фізичному вдосконаленню своїх вихованців.

**Висновки.** Результати дослідження та їх інтерпретація дозволяють аргументовано стверджувати, що більшість занять фізичними вправами у рекреації, спрямованих на формування здорового способу життя учнів, є достатньо ефективними і це підтверджується результатами наступного аналізу:

- позитивне та активне ставлення до фізичної активності зросло з 60,7% до 82,6%;
- зросла кількість занять фізичними вправами в рекреації за наданими рекомендаціями щодо їх організації, а систематичні заняття відбуваються у 60,9% учнів;
- зростання таких занять на 21,8% обумовлено вмотивованістю учнів до самовдосконалення й формуванню їх свідомого ставлення до активного рухового режиму;
- кількість нерегулярних занять – 30,4%, зменшення їх відбулося в межах 17,4%, що підтверджують наші попередні висновки щодо дієвої ролі рекреації у формуванні здорового способу життя у учнів 14-15 років;
- 8,7% учнів не змінили свого ставлення до занять, тому у цьому випадку необхідно орієнтуватися на кропітку індивідуальну роботу з ними, включаючи моніторинг їх успіхів та корекцію вправ.

Проведене дослідження щодо ролі рекреації у формуванні здорового способу життя в учнів 14-15 років піднімає низку актуальних соціально-педагогічних здоров'язберігаючих та здоров'ярозвиваючих проблем, які потребують подальшого вивчення в таких наукових аспектах, як:

- планування освітньо-оздоровчої діяльності загальноосвітніх шкіл;

- впровадження сучасних освітньо-оздоровчих технологій з метою формування та ствердження здорового способу життя;

- розвиток фізично, психічно, духовно та соціально здорової особистості.

Отже, ми можемо стверджувати, що впровадження запропонованих вправ у поєднанні з основами сучасних методик виховання рухових якостей та оздоровчих технологій, які було рекомендовано включати до занять в рекреації мали суттєвий вплив на формування здорового способу життя й вдосконалення рухової діяльності учнів.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бех І.Д., Остапенко О.І. Здоровий спосіб життя як науково-практична проблема. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2018. № 1. С.10-12.
2. Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Калінчук Ф.М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.
3. Григоренко В.Г. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика. Слов'янськ: Вид-во СДПУ, 2010. 346 с.
4. Григоренко Г.В., Борщевська А.В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітньому закладі в позаурочний час. *Conference Proceedings of the 3 nd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17-18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020. С.206-212.*
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник: Київ. Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
6. Левицька І.М., Попіль М.І. Вплив образу фізичного «я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 3 (43). С.267-271.
7. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
8. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
9. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. (кер. авт. колект. О. Вакулєнко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.