

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF SENIOR CLASS STUDENTS THROUGH PHYSICAL CULTURE

У статті здійснено аналіз організаційно-методичних умов формування здорового способу життя старшокласників. Охарактеризовано компоненти здорового способу життя. До основних компонентів здорового способу життя належать: правильне харчування, оптимальний режим дня, оптимальні фізичні навантаження, загартовування, дотримання гігієнічних норм, відмова від шкідливих звичок, сприятлива атмосфера в сім'ї.

Для вирішення даної проблеми нами було запропоновано програму формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури. Розроблено компоненти формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури. До основних належать: мотиваційно-цільовий, інформаційно-змистовний, діяльнісно-практичний, управлінсько-поведінковий, творчий і рефлексивний. Виділено чотири рівні сформованості здорового способу життя старших школярів: низький, середній, достатній і високий.

Програма включала два блоки: теоретичний та практичний, її складалася з трьох етапів реалізації:

– підготовчий етап – направлений на виявлення рівня мотиваційної сфери здорового способу життя школярів;

– основний етап – передбачає отримання теоретичних знань, практичних вмінь і навичок здорового способу життя;

– заключний етап – направлений на перевірку рівня теоретичної підготовки за допомогою тестування, засвоєння практичних умінь і навичок з фізичної культури за програмою стандартних тестів на розвиток фізичних якостей, відповідно до нормативів.

Для перевірки ефективності даної програми було організовано й проведено педагогічний експеримент. Результати перевірки теоретичної підготовки контрольної та експериментальної групи свідчать про зростання мотивації й обізнаності щодо організації та реалізації здорового способу життя.

Результати з усіх тестів продемонстрували зростання показників розвитку фізичних якостей експериментальної групи порівняно з контрольною. Це засвідчує, що було запропоновано програму формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури є ефективною.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичні вправи, учні старших класів, організаційно-методичні умови.

The article analyzed the organizational and methodological conditions of a healthy lifestyle of high school students. The components of a healthy lifestyle are characterized. The main components of healthy lifestyle include: proper nutrition, optimal physical activity, tempering, and compliance with hygiene standards, rejection of bad habits, and a favorable atmosphere in the family.

To solve this problem, we proposed a program for the formation of a healthy lifestyle for high school students by means of physical education. The components of the formation of a healthy lifestyle of high school students by means of physical education have been developed. The main ones include: motivational-content, activity-practical, managerial-behavioral, creative and reflective. Four levels of formation of a healthy lifestyle of senior schoolchildren are distinguished: low, medium, sufficient and high.

The programs include two blocks: theoretical and practical and consisted of three stages of implementation:

– Preparatory stage- aimed at identifying the level of the motivational sphere of a healthy lifestyle of schoolchildren;

– The main stage – involves the acquisition of theoretical knowledge, practical skills and healthy lifestyle skills.

– The final stage – aimed at checking the level of theoretical training by means of testing and assimilation of practical abilities and skills in physical culture according of the program of standard tests for the development of physical qualities, in accordance with regulations.

To check the effectiveness of this program, a pedagogical experiment was organized and conducted. The results of checking the theoretical training of the control and experimental groups indicate an increase in motivation and implementation of a healthy lifestyle.

The results of all showed an increase in the indicators of the development of physical qualities of the experimental group compared to the control group. This proves that the proposed program of forming a healthy lifestyle of high school students by means of physical education is effective.

**Key words:** healthy lifestyle, physical culture, physical exercises, high school students, organizational and methodological conditions.

УДК 37.015.31

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.2.2>

**Литвиненко О.М.,**

канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту освіти  
Миколаївського обласного інституту  
підвищення педагогічної освіти

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Соціально-економічні перетворення в сучасному суспільстві породжують об'єктивну потребу у збереженні й зміцненні здоров'я підростаючого покоління, що в умовах системи освіти робить актуальною проблему формування здорового способу життя учнів. Підвищення уваги до проблеми

збереження здоров'я обумовлене існуванням тенденції до зниження різних показників здоров'я: фізичного, соціального, психічного і духовного.

До несприятливих факторів, що впливають на організм учнів належать: систематичне навчання в надскладних умовах домінування дистанційного навчання, жорсткий режим навчання і відпочинку,

відсутність активного рухової активності, підвищені психічні та навчальні навантаження призводять до погіршення здоров'я учнів. Особливу групу ризику складають старшокласники, які.

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

Необхідність формування здорового способу життя розглядалася багатьма провідними вітчизняними і зарубіжними науковцями.

Вітчизняні дослідники сходяться в думці про те, що у підростаючого покоління стрімко падає мотивація до занять фізичною культурою й до здорового способу життя, що негативно впливає на загальний фізичний розвиток старшокласників. Як слушно зазначає А. Ротаєнко, у цьому віці зростає самосвідомість, збільшується потреба у самовизначенні, перебудовується мотиваційна сфера [2, с. 95–96].

Дослідниця Ю. Носко наголошує на необхідності підвищення впливу уроків фізкультури та значенні обсягу теоретичних знань [1, с. 93]. На значенні розвитку й формування рухових умінь і навичок, які впливають на розвиток рухових якостей учнів указують науковці М. Носко, Ю. Носко, М. Лазаренко, В. Жула, Ф. Могильний та О. Філоненко [3].

На вирішенні проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури, що сприяють покращенню здоров'я й формуванню компетентностей здорового способу життя наголошують дослідники І. Турчик і Н. Сороколіт [4].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури та правильно організована система фізичного виховання, зазначають дослідники О. Форостян і І. Наконечний [5, с. 86], може стати потужним стимулом активізації й розвитку особистості старшокласників, а також спроможна мотивувати навчальну діяльність.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У той же час, можна стверджувати, що недостатньо дослідженою залишається проблема формування здорового способу життя засобами фізичної культури, саме старших школярів.

Таким чином, на основі аналізу стану дослідження проблеми, можна виявити протиріччя між необхідністю формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури і недостатньою розробленістю цього питання в педагогічній теорії та практиці закладів загальної середньої освіти.

**Мета статті** – науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка організаційно-методичних умов формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя формується з багатьох компонентів, при цьому важливим є кожен. До основних компонентів здорового способу життя старшокласників належать наступні:

1. Правильне харчування.
2. Раціональний режим дня.
3. Оптимальна рухова активність.
4. Загартування.
5. Дотримання гігієнічних норм.
6. Відмова від шкідливих звичок.
7. Сприятлива психологічна атмосфера в родині.

Оскільки навички здорового способу життя є інтегральними, то будувати роботу з старшокласниками в цьому напрямку треба у тісному взаємозв'язку теоретичного і практичного компонентів.

Знання, що співвідносяться з власним досвідом, з результатами самопізнання, наповнюються особистісним змістом, в результаті чого формуються переконання, відбувається активізація мотиваційної сфери, що в кінцевому результаті впливає на перебудову повсякденної життєдіяльності.

Відомо, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом стимулюють процеси росту і розвитку дітей шкільного віку, змережують і укріплюють здоров'я, розвивають фізичні якості (силу, спритність, витривалість, прудкість і гнучкість), допомагають оволодівати спортивними навичками бігу, плавання, підвищують адаптаційні можливості і праце спроможність.

Програма організації і формування здорового способу життя старшокласників повинна визначатися наступними основними критеріями: індивідуально-типологічними, спадковими, об'єктивними соціальними, суспільно-економічними, а також конкретними умовами життєдіяльності учнів.

Структура здорового способу життя представляє собою принципову єдність усіх сторін матеріального, побутового, соціокультурного та духовного буття людини. Серед цих компонентів провідну роль займає створення достатньої за обсягом й інтенсивністю індивідуальної рухової активності, яка сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я. Це можливо реалізувати при використанні засобів фізичної культури.

Метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості учнів старших класів. Для досягнення цієї мети необхідно розв'язати наступні виховні, освітні та оздоровчі завдання:

1. Розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності.
2. Знання науково-практичних та організаційно-методичних умов реалізації здорового способу життя засобами фізичної культури.
3. Формування потреб і мотивів відношення до фізичної культури.
4. Установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання.

Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя полягає у тому, що

різноманітність її засобів дозволяє розвивати не лише фізичні якості, зміцнювати здоров'я, але й формувати потреби і мотиви, удосконалювати особисту ініціативу, творчу та соціальну активність.

До основних компонентів формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури належать: мотиваційно-цільовий, інформаційно-змістовний, діяльнісно-практичний, управлінсько-поведінковий, творчій і рефлексивний.

На основі вищезазначених положень, нами було розроблено програму формування здорового способу життя старшокласників, що включала наступні три етапи:

1. Підготовчий етап – направлений на виявлення рівня мотиваційної сфери здорового способу життя школярів, теоретичної обізнаності в суті даної проблеми. На даному етапі пропонуємо проведення анкетування старшокласників щодо визначення рівня мотиваційної сфери здорового способу життя.

2. Основний етап – передбачає отримання теоретичних знань, практичних вмінь і навичок рухової активності – особливістю якого є формування компетентностей здорового способу життя. На даному етапі впроваджувалася програма теоретичної підготовки та комплекси вправ.

3. Заключний етап – направлений на перевірку рівня теоретичної підготовки за допомогою тестування – засвоєння практичних умінь і навичок з фізичної культури за програмою навчальних нормативів.

Для проведення експерименту було створено дві групи – контрольну та експериментальну – з учнів 10-А та 10-Б класів по 20 осіб у кожній. Кожна група включала по 10 хлопців і 10 дівчат. Експериментальна група навчалася за програмою формування здорового способу життя, що включала

теоретичну і практичну підготовку, а контрольна за традиційною методикою.

Рівень теоретичної підготовки перевірявся в кінці експерименту за програмою тестів. Результати теоретичного тестування контрольної та експериментальної груп показали наступні результати:

– контрольна група: високий рівень – 20%, достатній рівень – 15%, середній рівень – 15%, низький рівень – 20%;

– експериментальна група: високий рівень 70%, достатній рівень – 15%, середній рівень – 10%, низький рівень – 5%.

Для перевірки фізичної підготовленості нами проводилися тестування контрольної та експериментальної груп за традиційними тестами для визначення основних фізичних якостей даної вікової групи.

Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної групи до початку експерименту наведено в таблиці 1.

Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту наведено в таблиці 2.

**Висновки.** Здійснено аналіз науково-методичної літератури з метою проведення теоретико-методологічного дослідження проблеми формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури.

Розроблено програму формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури, що включала три етапи: підготовчий, основний та заключний.

Експериментально перевірено ефективність розробленої програми формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури. Результати тестів контрольної та експериментальної груп на визначення розвитку фізичних якостей та результати анкетування на

Таблиця 1

**Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної групи до початку експерименту**

№	Тести	Групи	Рівень компетентності			
			Низький, %	Середній, %	Достатній, %	Високий, %
1	Біг на 1500 метрів, хв., с	КГ	20	30	40	10
		ЕГ	15	35	35	15
2	Біг на 100 метрів, с	КГ	30	25	35	10
		ЕГ	25	30	30	15
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	35	20	25	20
		ЕГ	40	15	20	25
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	КГ	35	30	35	10
		ЕГ	30	40	20	10
5	Нахил уперед з положення сидячи, см	КГ	25	30	25	20
		ЕГ	30	25	25	20

**Результати тестування фізичних якостей контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту**

№	Тести	Групи	Рівень компетентності			
			Низький, %	Середній, %	Достатній, %	Високий, %
1	Біг на 1500 метрів, хв., с	КГ	10	40	30	20
		ЕГ	5	15	45	35
2	Біг на 100 метрів, с	КГ	25	30	30	15
		ЕГ	10	20	40	30
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	30	25	20	25
		ЕГ	10	10	35	45
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, раз	КГ	30	25	25	20
		ЕГ	15	15	35	35
5	Нахил уперед з положення сидячі, см	КГ	20	25	30	25
		ЕГ	10	25	30	35

визначення рівня мотиваційної сфери здорового способу життя свідчать про ефективність запропонованої нами програми формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичної культури.

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Носко Ю.М. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя школярів загальноосвітніх навчальних закладів. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2017. № 147, т. II. С. 91–94.

2. Ротаснко А.М. Аналіз ставлення учнів старшої школи до проведення уроків фізичної культури. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 1(7). С. 94–99.

3. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів : Десна Поліграф, 2020. 408 с.

4. Турчик І.Х., Сороколіт Н.С. Формування громадянських та соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Фізична культура і спорт*. 2020. № 1 (121). С. 102–107.

5. Форостян О. І., Наконечний І. В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, 2019* : матеріали III Міжнар. інтернет-конференції, 4–5 листопада 2019 р. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. С. 81–86. URL: <http://surl.li/pyhoe>