

АНАЛІЗ УМОВ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ANALYSIS OF THE CONDITIONS FOR THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN PUPILS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

У статті здійснено аналіз умови формування та розвитку культури здорового способу життя в учнів у процесі фізичного виховання. Установлено, що формування культури здорового способу життя в учнів є одним із основних аспектів сучасної середньої освіти, який охоплює фізичний, психічний і соціальний розвиток школярів. Визначено основні елементи процесу формування особистої фізичної культури, а саме: знання у галузі фізичного виховання; уміння й навички для організації фізичної активності; мотиваційно-ціннісні орієнтації у галузі фізичного виховання та культури здорового способу життя. Охарактеризовано чотири етапи формування та розвитку культури здорового способу життя в учнів: інформаційно-теоретичний (пізнавальний), фізкультурно-оздоровчий (навчальний), фізкультурно-коректувальний (виховний), самостійно-рефлексувальний (розвивальний). Вказано, що важливу роль у цьому процесі має створення сприятливого освітнього середовища, яке включає наявність сучасної матеріально-технічної бази, відповідного спортивного інвентарю, безпечних умов для занять, а також використання сучасних підходів до викладання із застосування здоров'язберігавальних технологій (вправи на корекцію постави, дихальні практики для зняття напруження та чергування навантажень із відпочинком). Акцентовано на значущості соціальної підтримки, котра ґрунтується на взаємодії школи та сім'ї, а особистий приклад батьків щодо культури здорового способу життя першочергово формує позитивні переконання, які стосуються власного здоров'я. Узагальнено, що поєднання ефективних методик викладання, сучасних технологій, мотивації учнів і соціальної підтримки, допоможуть повноцінному розвитку культури здорового способу життя та формуванню здорової нації.

Ключові слова: фізичне здоров'я, культура здорового способу життя, фізична активність, учні, фізичне виховання.

The article analyzes the conditions for the formation and development of a healthy lifestyle culture in pupils in the process of physical education. It has been established that the formation of a healthy lifestyle culture in pupils is one of the key aspects of modern secondary education, which encompasses the physical, mental, and social development of schoolchildren. The main elements of the process of forming personal physical culture have been identified, namely: knowledge in the field of physical education; skills and abilities for organizing physical activity; motivational and value orientations in the field of physical education and the culture of a healthy lifestyle. The four stages of the formation and development of a healthy lifestyle culture in pupils have been characterized: informational-theoretical (cognitive), physical education and wellness (training), physical education and corrective (educational), and independent-reflective (developmental). It has been indicated that an important role in this process is played by the creation of a favorable educational environment, which includes the availability of modern material and technical resources, appropriate sports equipment, safe conditions for activities, as well as the use of modern teaching approaches with the application of health-preserving technologies (posture correction exercises, breathing practices for stress relief, and alternating workloads with rest). The significance of social support has been emphasized, which is based on the interaction between school and family, and the personal example of parents regarding the culture of a healthy lifestyle primarily shapes positive beliefs about one's own health. It has been summarized that the combination of effective teaching methods, modern technologies, student motivation, and social support will contribute to the comprehensive development of a healthy lifestyle culture and the formation of a healthy nation.

Key words: physical health, healthy lifestyle culture, physical activity, pupils, physical education.

УДК 37.016:796]:613/614
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.2.6>

Сокальський В.В.,
аспірант кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Алексєєв О.О.,
докт. пед. наук, професор,
доцент кафедри спорту і спортивних
ігор
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Із 2000 року в українських школах розпочалося вивчення предмета «Основи здоров'я», що сприяє систематичному формуванню в учнів певної інформаційної бази з питань здоров'я. Про те, що сучасні школярі на низькому рівні володіють елементарними медичними знаннями, свідчать проведені дослідження 2017 року «Проблеми моніторингу здоров'язберігаючої компетентності сучасних підлітків» [7]. Результати показують, що система гігієнічного виховання в сучасних закладах середньої освіти покращує знання дітей стосовно теми здоров'я, але не забезпечує постійність власної здоров'язберігаючої поведінки [9].

Ураховуючи багаторічні дослідження у цій сфері, варто зазначити те, що учнів насамперед цікавить інформація про здоровий спосіб життя та способи покращення їхньої фізичної форми, проте значно менше звертають увагу на застереження щодо факторів ризику, які впливають на здоров'я [4, с. 48]. Уроки фізичної культури відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки сприяють формуванню здорових звичок, фізичної активності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування та розвиток культури здорового способу життя є важливою темою сучасної науки,

що досліджується в контексті педагогіки, фізичного виховання, медицини, психології та соціології. В останні роки спостерігається зростання уваги до цієї проблематики, що зумовлено тенденцією до зниження рівня фізичної активності серед дітей та молоді, збільшенням поширеності захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, а також необхідністю формування у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я. Проблема є досить актуальною серед вітчизняних дослідників. Багато з них вивчали аспекти здоров'язбереження та формування здоров'язберігаючої компетентності [2; 7]. Також значний відсоток науковців досліджували питання культури здоров'я учнів [4; 5; 9], зокрема й формування культури здорового способу життя [1; 3; 6; 8]. Проте умови формування та розвитку культури здорового способу життя учнів у процесі фізичного виховання, на нашу думку, вивчені недостатньо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Культура здорового способу життя є важливим компонентом загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Це не лише сукупність знань, відповідних умінь і навичок, але й спосіб життя. Рівень культури здорового способу життя учнів визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, соціальних, духовних) та вмінням правильно використовувати їх [5]. Тож подальше дослідження аспектів цієї проблеми дозволить розробити більш ефективні стратегії фізичного виховання, які сприятимуть гармонійному фізичному та психоемоційному розвитку школярів, а також їхній свідомій мотивації до ведення здорового способу життя.

Мета статті – проаналізувати умови формування та розвитку культури здорового способу життя в учнів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Формування культури здорового способу життя в учнів визначений одним із основних аспектів сучасної середньої освіти, який охоплює фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини. Цей процес відбувається шляхом становлення ціннісного ставлення до власного здоров'я за допомогою актуалізації змістоформувальних категорій світогляду у процесі діяльності, серед яких правила дотримання особистої гігієни, фізичні вправи, персональні якості, профілактика захворювань тощо [1, с. 4].

Процес формування культури здорового способу життя в учнів побудований на розвитку таких елементів особистої фізичної культури:

- а) знання у галузі фізичного виховання про:
 - вплив фізичної активності на організм людини;
 - самоконтроль за фізичним розвитком та функціональним станом організму;

- гігієну самостійних занять спортом, а також розпорядку дня (тривалість праці, відпочинку, сну, режим харчування, особиста гігієна тощо);

- б) уміння й навички для організації фізичної активності:

- ранкова зарядка, фізкультхвилинка протягом навчального дня, індивідуальні тренування тощо;

- організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та дозвілля, як от рухливі та спортивні ігри на свіжому повітрі, фізкультурні змагання;

- в) мотиваційно-ціннісні орієнтації у галузі фізичного виховання та культури здорового способу життя:

- усвідомлення важливості фізичного самовдосконалення та потреба у самовихованні;

- визначення власного здоров'я як основної цінності життя [3, с. 36-37].

Основними завданнями фізичного виховання у школі стосовно формування та розвитку здорового способу життя учнів є:

- 1) формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- 2) формування потреби у здоров'ї та свідомому ставленні до нього;

- 3) оздоровлення і профілактика захворювань;

- 4) формування моральної культури, самопізнання, умінь та навичок, котрі стосуються особистого фізичного та морального самовдосконалення;

- 5) навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті [8, с. 38].

Досліджуючи систему фізичного виховання, вчені визначають чотири етапи формування та розвитку культури здорового способу життя в учнів: інформаційно-теоретичний (пізнавальний), фізкультурно-оздоровчий (навчальний), фізкультурно-коректувальний (виховний), самостійно-рефлексувальний (розвивальний) [1, с. 4].

На інформаційно-теоретичному етапі учні опановують правила поведінки, отримують певні знання й уміння, а також усвідомлюють потреби, визначають важливі орієнтири, інтереси, звички, що відповідають культурі здорового способу життя. Таким чином у школярів формуються уявлення про сутність ведення здорового способу життя, вони усвідомлюють методи оцінювання власного здоров'я [1, с. 4].

Фізкультурно-оздоровчий етап процесу формування та розвитку культури здорового способу життя в учнів ґрунтується на здобутті життєво необхідних умінь та навичок у природних видах рухової активності (біг, стрибки, плавання та ін.) [1, с. 5]. Він є основою для подальшого удосконалення культури здорового способу життя та має довготривалий вплив на фізичний та психоемоційний стан учнів. На цьому етапі основний акцент робиться на:

- формуванні базових знань про здоров'я, гігієну, раціональне харчування, правильну поставу та профілактику захворювань;

- розвитку фізичних навичок, необхідних для повноцінного фізичного розвитку та активної життєдіяльності;

- застосуванні оздоровчих технологій, зокрема, гімнастики, корекційних вправ, технік релаксації та дихальних практик;

- вихованні позитивного ставлення до рухової активності, що сприяє закріпленню здорових звичок й активного способу життя.

Велике навантаження школярів під час навчання призводить до втоми організму. Тому важливо вести правильний режим дня, дотримуватися здорового харчування та приділяти достатньо часу на сон. Фізкультурно-оздоровчі заходи повинні посідати одне з провідних місць у житті учнів, що в свою чергу забезпечить їх подальше самовдосконалення, самореалізацію, самоосвіту. Фізкультурно-коректувальний етап формування та розвитку культури здорового способу життя учнів здійснюється за допомогою організації системи фізкультурно-оздоровчих заходів із рекреаційно-оздоровчими і профілактичними цілями, в основі яких є спрямованість на запобігання захворюванням та проведення після реабілітаційних заходів, а також формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [1, с. 5].

Самостійно-рефлексувальний етап є важливою складовою процесу формування та розвитку культури здорового способу життя учнів, оскільки саме на цьому етапі відбувається усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я та активне впровадження здорових звичок у повсякденне життя. Він характеризується подальшим опануванням понять, теоретичних положень, використанням засобів фізичного виховання в лікувально-профілактичній діяльності, оволодінням методами визначення власного фізичного стану та самоконтролю, а також удосконаленням спортивної майстерності в улюбленому виді спорту [1, с. 5]. Цей етап сприяє тому, що здоровий спосіб життя стає не лише вимогою шкільної програми, а й внутрішньою потребою учня, що забезпечує його довготривале дотримання та подальший особистісний розвиток у цьому напрямі.

Формування та розвиток культури здорового способу життя в учнів у процесі фізичного виховання є складним і багатограним процесом, що охоплює фізичний, психічний та соціальний аспекти здоров'я. Важливу роль у цьому відіграє створення сприятливого освітнього середовища, яке включає наявність сучасної матеріально-технічної бази, відповідного спортивного інвентарю та безпечних умов для занять. Фізична активність на уроках має бути не лише корисною, а й цікавою, тому важливо впроваджувати інтерактивні та ігрові методики, що підвищують мотивацію учнів. Велике значення у формуванні

здорового способу життя учнів має вчитель, адже збереження та зміцнення здоров'я є найважливішими компонентами роботи вчителя. Від життєрадісності та бадьорості школярів залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили [2, с. 360].

Тож професійна підготовка вчителя відіграє неабияку роль, адже він повинен вміти використовувати інноваційні методики викладання, адаптувати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів і формувати усвідомлення важливості фізичної активності для здоров'я. Сучасні підходи до викладання включають застосування здоров'язбережувальних технологій, таких як вправи на корекцію постави, дихальні практики для зняття напруження та чергування навантажень із відпочинком. Крім того, слід активно використовувати цифрові технології, зокрема мобільні додатки та фітнес-трекери, які допомагають учням відстежувати свою активність і прогрес.

Не менш значущою є соціальна підтримка, котра ґрунтується на взаємодії школи та сім'ї. Для батьків характерна така роль із різним ступенем ефективності, а успіх процесу залежить від рівня фізичного виховання удома. Показниками виховного потенціалу виступають сімейні цінності, серед яких: орієнтація на ведення здорового способу життя і дозвілля, потреби, інтереси, установки, мотиви виконання соціокультурних функцій та інші можливості «соціальної участі» в справах суспільства та держави. Саме вдома дитина отримує деякі знання про навколишній світ і формує власні переконання, які супроводжуватимуть її протягом усього життя. Учені стверджують, що діти шкільного віку особливо сприйнятливі до позитивної поведінки дорослих, укладу життя сім'ї, а особистий приклад батьків щодо культури здорового способу життя першочергово формує позитивні переконання, які стосуються власного здоров'я [6]. Батьки мають розділяти відповідальність за фізичний розвиток дітей, підтримувати здоровий спосіб життя вдома та долучатися до спільних спортивних заходів.

Висновки. Формування та розвиток культури здорового способу життя в учнів на уроках фізичної культури є багатограним процесом, що потребує комплексного підходу. Важливою є співпраця вчителя, школи та сім'ї, впровадження сучасних методик навчання та мотиваційних механізмів. Оптимальні умови для фізичної активності та інтеграція здоров'язбережувальних технологій сприятимуть ефективному розвитку здорових звичок у підростаючого покоління. Лише комплексний підхід, що поєднує ефективну методику викладання, сучасні технології, мотивацію учнів і соціальну підтримку, допоможуть повноцінному розвитку культури здорового способу життя та формуванню здорової нації.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Адріанов В. Є., Адріанов Т. В. Культура здорового способу життя як важливий складник особистості майбутнього вчителя. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2013. Вип. 37. С. 3–6.
2. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'я-збереження у практиці навчання у початковій школі. Зб. матеріалів «*The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life»* (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester. С. 360–367.
3. Грибан Г. П., Ковальчук Я. О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Спортивна наука*. 2022. С. 33–43.
4. Дудаш Г. В., Брич В. В. Фактори, що впливають на формування культури здоров'я підлітків. Україна. *Здоров'я нації*. 2023. № 3 (73). С. 47–52.
5. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Основи здорового життя. Тема 2. Культура здоров'я. Культура здорового способу життя: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів II курсу медичних факультетів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12793/1/Liakhova_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf
6. Педоренко Г. М. Формування навичок здорового способу життя підлітків. Вінниця, 2022. URL: <https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2022/10/Pedorenko.pdf>
7. Теклюк Р. В., Сергета І. В. Проблеми моніторингу здоров'язберігаючої компетентності сучасних підлітків. *Довкілля та здоров'я*. 2019. № 1 (90). С. 17–22.
8. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. Том 1, № 1. С. 35–39.
9. Koreniev M. M., Danylenko H. M. Health of school-aged children: problems and solutions. *Journal of the Academy of Medical Sciences of Ukraine*. 2007. 3:526-32