

7. Le H.-G., Sok S., Heng K. The Benefits of Peer Mentoring in Higher Education: Findings from a Systematic Review. *Journal of Learning Development in Higher Education*. 2024. September Issue 31. P. 1–29.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-45>

ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЧЕРЕЗ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Шевченко В. І.

*здобувач другого (магістерського) РВО
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Холодний О. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Мусхаріна Ю. Ю.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Сучасний стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти України демонструє тенденцію до погіршення, що зумовлено низьким рівнем рухової активності, перевантаженням навчальної програми, соціальними чинниками, зокрема воєнною агресією росії, та відсутністю сформованої потреби регулярно займатися фізичними вправами [1, с. 28]. Медичні огляди показують, що кількість учнів із порушеннями постави та зору зростає приблизно в чотири рази, а проблема формування здоров'язберезувальної компетентності стала особливо актуальною в умовах дистанційного та змішаного навчання під час пандемії COVID-19 та воєнного стану.

Одним із перспективних шляхів покращення ситуації є активне впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, які допомагають подолати гіподинамію, відновити розумову працездатність та зменшити статичні навантаження на опорно-руховий апарат. Попри законодавчо закріплену необхідність проведення таких заходів (Закон України «Про фізичну культуру та спорт», Указ Президента України від 09.02.2016 р., Наказ МОН України № 1078 від 07.06.2017 р.), їхня практична реалізація залишається недостатньою, а механізми залучення школярів до самостійного виконання фізичних вправ ще не розроблені.

Метою дослідження є розробка та експериментальна перевірка ефективності організаційно-педагогічної технології формування фізичної культури особистості школярів середнього та старшого шкільного віку через фізкультурно-оздоровчі заходи в межах шкільного режиму дня.

Сучасні дослідники зазначають, що мета фізичного виховання – гармонійний розвиток учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою [4, с. 222]. Модернізація системи шкільного фізичного виховання відбувається на засадах компетентнісного підходу, який передбачає здатність учнів самостійно займатися фізичними вправами та досягати рекреаційно-оздоровчого ефекту [5, с. 4].

Особливого значення набувають здоров'язбережувальні технології, що забезпечують збереження та розвиток фізичного і психічного здоров'я учнів через безпечні умови навчання, оздоровчу фізичну активність та формування навичок здорового способу життя [2, с. 225]. Фізкультурно-оздоровчі заходи в навчальному процесі – гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні хвилинки – ефективно підвищують рівень рухової активності дітей та сприяють зміцненню їхнього здоров'я [6, с. 62]. Важливою є також готовність педагога систематично застосовувати такі технології та проводити профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки та культури здорового життя [3, с. 89].

Експериментальне дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти протягом навчального року. У ньому взяли участь учні 5–11 класів (три вікові групи), їхні батьки, учителі фізичної культури та інші педагоги. Оцінювалися показники фізичної підготовленості, функціонального стану, рівень рухової активності та ставлення до уроків фізичної культури.

Розроблено організаційно-педагогічну технологію «Формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх закладів

засобами фізкультурно-оздоровчих заходів», що ґрунтується на компетентнісному й діяльнісному підходах. Вона складається з трьох блоків:

- концептуального – формування фізичної культури через активну діяльність самих учнів;
- змістово-процесуального – поетапне залучення до фізкультурно-оздоровчих заходів із урахуванням віку;
- критеріально-оцінного – система формувального оцінювання ефективності.

Основна ідея полягає у створенні умов, за яких учні стають активними учасниками процесу – організовують і проводять фізкультурні хвилинки та паузи, виконують вправи вдома під контролем батьків або самостійно. Технологія поєднує урочну, позаурочну й домашню форми діяльності, забезпечуючи безперервність фізичного виховання.

Опитування показало, що 72,5 % школярів позитивно ставляться до уроків фізичної культури, але у більшості шкіл майже не проводяться фізкультурні хвилинки чи рухливі перерви. Водночас 63,4 % учнів і 88,9 % батьків висловили бажання зробити такі заходи регулярними, а 83,2 % учителів фізичної культури підтвердили їхню доцільність.

Після впровадження технології кількість учнів, яким подобаються уроки фізкультури, зросла до 87,7 %, а бажаючих брати участь у заходах – до 85,7 %. Покращилися взаємини між учнями й педагогами, підвищилися соціальна активність і мотивація до занять. Тижневий обсяг рухової активності збільшився на 60–75 хв (до 150–165 хв на тиждень), 78,5 % школярів почали виконувати ранкову гімнастику вдома, 87,3 % – робити фізкультурні паузи під час навчання.

Фізична підготовленість учнів покращилася за всіма тестами: швидкість – +5 %, сила – +10 % у хлопців і +5 % у дівчат, спритність – +13 %, гнучкість – +20–30 % ($p < 0,01$). За результатами проби Руф'є кількість дітей із добрим і відмінним рівнем адаптації серця зросла на 16 %, що підтверджує оздоровчий ефект регулярних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Висновки:

1. Аналіз наукових джерел і нормативних документів (методичних рекомендацій МОН України, модельних програм) підтвердив, що провідною метою шкільного фізичного виховання є гармонійний розвиток учня через формування компетентностей, необхідних для соціалізації, самореалізації та усвідомленого вибору здорового способу життя. Ефективність цього процесу можлива лише за умови узгодженого використання всіх форм фізичного виховання – урочної, позаурочної, позакласної та позашкільної. Водночас виявлено

недостатнє використання потенціалу фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному дні.

2. Розроблена організаційно-педагогічна технологія «Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів» забезпечує цілісний підхід до фізичного виховання, інтегруючи компетентнісний і діяльнісний аспекти. Вона поєднує урочну, позаурочну та домашню роботу, сприяючи активній участі школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності та розвитку відповідальності за власне здоров'я.

3. Експериментальна перевірка довела ефективність технології: зросла мотивація до занять фізичною культурою (на 15,2 %), участь у заходах (на 22,3 %), покращився соціально-психологічний клімат, тижневий обсяг рухової активності (на 60–75 хв) і показники фізичної підготовленості, особливо гнучкість (на 20–30 %, $p < 0,01$). Зафіксовано позитивні зміни у функціональному стані серцево-судинної системи, що підтверджує оздоровчий ефект технології.

Література

1. Білик О. М. Компетентнісний підхід у формуванні здоров'я-збережувальної поведінки учнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2023. № 3(47). С. 28–33.

2. Ващенко О. М., Свириденко С., Марінушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. № 4. С. 222–230.

3. Здоров'язбережувальна складова освіти : навчально-методичний посібник / Н. Д. Кабус та ін. Харків : ХАНО, 2024. 196 с.

4. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2022/2023 навчальному році. Київ : МОН України, 2022. 24 с. URL: <https://mon.gov.ua>

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти / М. І. Педан, В. В. Деревянко, С. В. Василенко, С. М. Дятленко. Київ : МОН України, 2022. 38 с.

6. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць VII Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 лютого 2021) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2021. 436 с.