

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу, групи 211м
денної форми навчання
спеціальності: 014 Середня освіта
Спеціалізації: 014.11 Фізична культура
освітня програма:

014 Середня освіта (фізична культура)

Трутнев Олександр

Керівник: доцент Глухов І.Г.

Рецензент: професор кафедри теорії спорту
та фізичної культури Волинського
національного університету імені Лесі
Українки, к.фіз.вих, д.б.н. Чернозуб А.А.

Івано-Франківськ, 2022 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ В ШКОЛЯРІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ.....	6
1.1. Фізичне виховання та його оздоровча функція.....	6
1.2. Дидактичні підходи до формування фізкультурно-валеоло-гічної освіти у дітей	10
1.3. Роль фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей учнів.....	12
1.4.Формування системи знань здоров'язбережувального характеру в процесі занять фізичною культурою учнів.....	14
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1. Організація дослідження	19
2.2.Анкетування з питань сформованості знань учнів здоров'язбережувального характеру.....	20
2.3. Методика визначення фізичної працездатності за пробою Руфф'є	21
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ ЗНАНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ У ШКОЛЯРІВ.....	23
3.1. Результати оцінки сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів 8-9 класів.....	23
3.2. Залежність сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів 8-9 класів з рівнем їх фізичної працездатності.....	34
3.3. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури.....	28
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
Додаток А. Вислови великих людей про здоров'я.....	50
Додаток Б. Сценарії тематичних годин здоров'язбережувального характеру на уроках фізичної культури та виховних заходів.....	51

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах погіршеного соціально-економічного та політичного життя країни спостерігається стійка тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління. І таким чином перед освітніми закладами виникає величезний комплекс завдань, котрі вимагають їх вирішення. Однією із найважливішою з них є розроблення практичних підходів у формуванні звичок здорового способу життя.

Питання вивчення проблеми формування здоров'язбережувальних знань у процесі здійснення фізкультурної освіти визначається, як ми відмітили, небезпечними тенденціями прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей та підлітків, з іншого боку і соціальним замовленням нашого суспільства, котре об'єктивно зацікавлене в отриманні вмінь та навичок збереження і зміцнення здоров'я, окрім цього недостатнім є науково-обґрунтоване програмно-організаційне забезпечення цієї концепції оздоровлення.

У державних документах звертається важлива увага на необхідність покращення духовного та фізичного здоров'я нашої нації. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти визначає однією із важливих освітніх галузей „Здоров'я і фізична культура”, є обов'язковими предметами при цьому є фізична культура, а також основи здоров'я.

Проведений аналіз програм із фізичного виховання для освітніх закладів говорить про те, що вони недостатньо направлені на розв'язання завдань, які передбачають загартування, фізичний розвиток, формування здорового способу життя відповідно до кожної окремої вікової групи учнів. До того ж низький рівень рухової активності, а також невідповідність рівню підготовки дітей контрольним нормативам із фізичної підготовки, відсутність зацікавленості до уроків фізичної культури. Певні недоліки в створенні педагогічних умов, гальмують процес формування здорового способу життя у підростаючого покоління.

Багато авторів підтверджують необхідність у отриманні необхідних

знань у формуванні здорового способу життя учнів [7, 9, 18, 28, 35, 44].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер: 0118U100260).

Мета дослідження – вивчити закономірності формування системи теоретичних знань здоров'язберігаючого характеру в структурі фізичного виховання учнів.

Об'єкт дослідження - процес формування здоров'язберігаючих знань учнів шкільного віку.

Предмет дослідження - система теоретичних знань здоров'язберігаючого характеру в учнів у процесі фізичного виховання.

Завдання роботи:

1. Розглянути теоретичні аспекти валеологічної науки і проблем формування знань здоров'язбережувального характеру в школярів.

2. Здійснити аналіз впроваджених форм та методів валеологічної освіти на уроках фізичної культури учнів шкільного віку у вигляді проведення психолого-педагогічного експерименту.

3. Визначення динаміки рівня сформованості знань здоров'язбережувального характеру школярів, які отримані в ході анкетування.

4. Визначити рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів в залежності від їх рівня фізичної працездатності.

Методи дослідження: аналіз вивчення педагогічної, методичної літератури, визначення напрямів дослідження і понятійно-категорійного апарату; синтез, узагальнення, моделювання; анкетування, тестування. Вище перераховані методи взаємно доповнювали один одного і забезпечили можливість комплексного пізнання предмету дослідження.

Наукова новизна роботи. Вперше на даному контингенті

обстежуваних досліджено взаємозалежність між рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів та рівнем їх фізичної працездатності.

Практичне значення полягає в тому, що формування знань здоров'язберігаючого характеру на уроках фізичної культури в освітніх закладах буде ефективним за умов розробки моделей поетапного формування здорового способу, врахування в освітньому процесі дидактико-методичних умов формування здорового способу школярів; усвідомлення цінності здорового способу життя.

Публікації. За матеріалами роботи надрукована стаття у науковому збірнику праць «Магістерські студії», м Херсон, 2022 року на тему: «((((((((((».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (45 найменувань на С.45-50), додатків. Основний зміст роботи викладений на 4 сторінках тексту, містить 3 таблиці та ілюстрований 10 рисунками.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ В ШКОЛЯРІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

1.1. Фізичне виховання та його оздоровча функція

Фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та загартування організму, сприяння гармонійному розвитку форм, функцій та фізичних можливостей людини, крім цього сприяє формуванню життєво важливих рухових навичок і вмінь [22].

Процес здійснення фізичного виховання підрастаючого покоління базується на ряду важливих принципів та правил, які постійно необхідно дотримуватися, щоб воно приносило лише користь дітям та підліткам. Надамо загальну характеристику основним принципам.

Принцип всебічного та гармонійного розвитку організму сприяє забезпеченню планомірного та цілеспрямованого розвитку всіх його органів і систем та рухових якостей особистості.

Правильно організоване фізичне виховання в значній мірі сприяє повноцінному психічному розвитку дитини, а також вдосконаленню її рухових функцій.

Організм повинен всебічно розвиватися, у випадку коли систематично він зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, наприклад, фізичних вправ. Також відомо, що в організмі є понад 600 м'язів та 230 кісток, суглобів. І для їх нормального функціонування передбачено інтенсивне та систематичне навантаження. Однак при виконанні конкретної вправи приймає участь не всі м'язи і суглоби. Тому для найбільш сприятливого фізичного розвитку слід використовувати комплекс різноманітних вправ, що сприяли б функціонування всіх м'язів та суглобів.

У випадку, якщо залучається чим більше м'язів для виконання

конкретної фізичної вправи, тоді більш істотними фізіологічним (в органах) та біохімічними (в клітинах) зрушення спостерігаються в організмі, і, відповідно, тим ефективніший їх буде вплив на всебічний фізичний розвиток дитини [28, 32].

Наступний принцип - принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури. Суть його полягає в організації фізичного виховання, зокрема занять фізичними вправами, у такому вигляді, щоб ці вправи сприяли б профілактиці виникнення захворювань учнів, а також зміцненню їх здоров'я. Під час здійснення фізичного виховання слід забезпечувати поєднання роз'яснювальної та виховної роботи, а також різних форм практичних занять фізичними вправами, щоб під час цього фізична культура стала важливим усвідомленням та обов'язковим компонентом режиму для кожного школяра. Згідно із "Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів", «система занять школярів фізичною культурою та спортом включає такі пов'язані між собою форми»[45].

Систематичні заняття фізичною культурою в цілому позитивно впливають на розвиток учнів як школі, так і у сім'ї, а також спонукають їх дотримуватися необхідного правильного режиму та вимог гігієни [11].

Як відомо, уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Також слід відмітити, що вони є обов'язковими для всіх школярів (виняток складають діти, які за станом здоров'я віднесені не можуть їх відвідувати, спеціальна медична група). Уроки мають активно сприяти успішному здійсненню як позакласної, так і позашкільної роботи із фізичного виховання, сприяти формуванню в учнів інтересу та належної звички до занять фізичними вправами у їх повсякденному житті. Варто підвищувати вплив уроків фізичної культури на удосконалення й інших форм фізичного виховання. І, навіть при досить якісному проведенні уроків фізичної культури їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів ще буде недостатнім. Вченими встановлено, що урок фізичної

культури вцілому забезпечує приблизно 11% від всієї кількості гігієнічної норми рухової активності школяра. І тому, у зв'язку з цим, слід збагачувати та правильно поєднувати різноманітні форми фізичного виховання учнів та здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи [21, 30].

Аналіз різних нормативних документів сьогодення допомагає нам зрозуміти необхідні завдання фізкультурно-оздоровчої роботи із учнями в теперішній час, зокрема:

1. Передбачається піднесення оздоровчої функції фізичної культури, для відображення у нормативному відпрацюванні рухового режиму школярів 12-річної школи, введення в усіх класах обов'язкових три уроки фізичної культури, передбачення і сприяння диференційованого підходу до різних груп дітей, підвищення мотиваційного компонента щодо виховання здорового способу життя;

2. Упровадження різних ефективних форм, методів та засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, різних видів спорту із врахуванням особливостей та традицій різних місцевостей, умов праці та відпочинку жителів села;

3. Виховання у підростаючого покоління відповідального ставлення до свого власного здоров'я, а також здоров'я оточення, тобто як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Формування в учнів навичок здорового способу життя та належної оптимізації режиму освітнього процесу;

4. Збільшення кількісної міри рухової активності дітей і учнівської молоді, а також активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи усіх ланок системи сучасної освіти [13, 19, 35].

Здійснивши аналіз ряду джерел психолого-педагогічної літератури можна відмітити, що вчені у своїх роботах приділяють увагу різним питанням фізкультурно-оздоровчої роботи із учнями загальноосвітніх навчальних закладів, тільки проблема підготовки майбутніх фахівців до реалізації цього, розуміння цієї важливої складової професійної діяльності

вчителя фізичної культури, на сьогодні, розкривається ще не в повній мірі [8, 24, 32, 39].

У спеціальній літературі з даних питань запропоновані методичні рекомендації з проведення окремих форм фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Зокрема, І.В.Городинська, С.І.Степанюк [11], окрім загальновідомих форм (гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки на уроках, години здоров'я і рухливі перерви, дні здоров'я і спорту), приділяє увагу й формам різних позакласних занять якими є, наприклад, фізкультурні, спортивні і туристські гуртки. Виділяє також і позакласну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу, котра постійно організується на основі досить широкої самостійної діяльності учнів. І належно дотримуючись загальновідомих і визнаних форм, необхідно розглядати фізкультурно-оздоровчу роботу в самій системі фізичного виховання, для того, щоб вона була дієвим засобом підтримки високого рівня розумової працездатності школярів. Потужною формою фізкультурно-оздоровчої роботи мають бути дитячі оздоровчі табори [11, 34], де, на думку О.З.Леонова, «основний зміст цього виду роботи мають складати різного характеру фізичні вправи поєднуючи їх із загартовуванням.

Слід також в достатній мірі приділяти увагу позакласній спортивній, фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми та підлітками. І ці форми занять необхідно вважати одними із найважливіших складових частин фізичного виховання у школі, що проводиться у позаурочний час. Оптимальним також є проведення спортивних змагань, свят та конкурсів, а також застосування форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами різних вікових груп у оздоровчих таборах [4, 15, 40]. А також, враховуючи те, що позакласна робота із фізкультурно-оздоровчої роботи має будуватися на фундаменті широкої самостійності учнів, тоді учитель фізичної культури має здійснювати лише безпосереднє організаційне та методичне керівництво цією позакласною роботою із фізичного виховання.

Відносно завдань, які вирішуються у ході фізкультурно-оздоровчої роботи та здійснивши аналіз і узагальнення інформації літературних джерел, а також законодавчо-нормативних документів, варто приєднуватися до думки О.С.Куца, який відмічає, що «головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає в сприянні нормальному фізичному розвитку організму дітей та підлітків, а також в прищепленні і вдосконаленні різних рухових навичок із метою зміцнення здоров'я, сприяння масовому залученню школярів до занять фізичною культурою [24].

Узагальнюючи наукові напрацювання, практичний досвід вчителів, під фізкультурно-оздоровчою роботою слід розуміти один із основних напрямів запровадження фізичної культури у навчально-виховній сфері, котра спрямована на підтримання, крім цього зміцнення здоров'я й здійснюється у поєднанні із фізичним вихованням дітей і молоді враховуючи стан їх здоров'я, а також рівень фізичного і психічного розвитку [3, 7, 9, 12, 14, 15, 38, 41].

1.2. Дидактичні підходи до формування фізкультурно-валеологічної освіти у дітей

Однією із важливих проблем сучасної школи є виховання духовно здорових дітей, виховання їх здорового способу життя. Одним із ефективних шляхів виходу із кризового становища є формування у них здоров'язберігаючих компетентностей, що передбачає розробку основних положень і умов здорового способу життя, а також методик їх впровадження, набуття і засвоєння [6].

На думку вчених-валеологів, “здоровий спосіб життя є оптимальною для існуючих соціально-економічних, а також історичних умов організації життєдіяльності людини, і вона сприяє формуванню, збереженню та успадкуванню здоров'я”. І таким чином, людина, котра здоровий спосіб життя, відносно легше витримує стресові ситуації, психоемоційні

перевантаження, негативний вплив довкілля [5]. Вчитель фізичної культури на своїх уроках має орієнтувати дітей на здоровий спосіб життя, шляхом навчання та виховання валеологічних навичок і знань для профілактики і стимуляції здоров'я.

Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є надзвичайно актуальною, і тому стратегічним шляхом виконання завдань оздоровлення нації буде створення й розвиток системи з формування фізкультурно-оздоровчої освіти. Для її здійснення вчителі фізичної культури, а також основ здоров'я мають багатим арсеналом форм та методів роботи, котрі варто застосовувати на уроках і позакласних заходах.

Реалізація цих підходів комплексно є важливою умовою для досягнення позитивних результатів в напрямку оздоровлення підростаючого покоління нашої країни [18, 30, 37].

Процес формування валеологічних, а також фізкультурних знань в учнів є педагогічним процесом і, як вважає В.М.Оржеховський [30], успішність навчання чітко залежить від дотримання системи дидактичних принципів: принцип всебічного розвитку в процесі навчання; принцип свідомості та активності; принцип науковості та доступності; принцип систематичності та послідовності; принцип наочності; принцип міцності.

Вони лежать в основі навчання та визначають вибір необхідного змісту, методів, форм організації освітнього процесу, а також весь хід його проведення.

У загальній системі виховання фізичне виховання відіграє важливе значення, особливе місце, котре викликане специфікою предмету, передбачає вирішення трьох взаємно пов'язаних завдань, а саме виховних, освітніх та оздоровчих. Методика валеологічної і фізкультурної освіти є однією із форм наукового знання, що базується на основі єдності педагогічних закономірностей, а також технології освіти у формуванні фізичного вдосконалення [6, 9, 11, 21, 32, 35, 42].

Аналіз програми із фізичної культури з позиції їх оздоровчої

спрямованості показує, що деякі валеологічні знання в них існують, істотним недоліком таких знань є їх неповнота, а також не достатнє висвітлення питань вікових особливостей, основний упор робиться на руховий розвиток школярів, тоді як а оздоровчий напрямок програм доки ще носить другорядний допоміжний характер[1, 17, 29, 42].

1.3. Роль фізичної культури у формуванні здоров'язберезувальних компетентностей учнів

Інтегральний предмет «Фізична культура» об'єднує в собі знання про здоров'я людини, дає змогу розв'язувати практичні завдання: формування і зміцнення здоров'я, набуття знань та звичок здорового способу життя. Вчитель фізичної культури повинен чітко розумітися і у валеологічних знаннях.

Фізична культура є сформованим способом життя людини, який спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму, сприяння гармонійному розвитку форм, функцій та фізичних можливостей людини, а також формування важливих для життя рухових навичок і вмінь [56].

Роль фізичного виховання під час формування здорового способу життя розглядалося у багатьох наукових дослідженнях О.Ващенко, С.Свириденко, В.Дмитрука, О.Іщенко, І.Степанової, Є.Федоренко, Л.Сущенко та інших [8, 14, 17, 35, 37].

Відповідно до Державного стандарту в основній школі змістом освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура" є надання учням знань та формування вмінь збереження власного здоров'я як важливої складової частини культури. Крім цього важливе значення належить формуванню навичок здорового способу життя, а також оволодіння способом розвитку рухових якостей, покращення морфо-функціональних можливостей, формуванню життєво важливих рухових вмінь та навичок тощо.

Проте, впровадження нового предмета „Основи здоров'я" освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура" в 5-9-х класах передбачає розробку,

апробацію і затвердження концепції навчальної програми, більш повного навчально-методичного комплексу [6].

В основній школі освітня галузь „Здоров'я і фізична культура” включає в себе два предмети, а саме фізичну культуру та основи здоров'я. Програма з фізичного виховання повинна налаштовувати вчителя для формування умінь, котрі необхідні для підтримки здоров'я школярів. Уміння самостійно виконувати фізичні вправи, систематично слідкувати за станом здоров'я та фізичним розвитком, а також дотримуватися важливих гігієнічних вимог. При вивченні у старших класах передбачає вміння аналізувати стан своєї фізичної підготовки, а також самостійно займатися розвитком рухових якостей.

Навчальний матеріал із основ здоров'я передбачає охоплення фізичної, соціальної, психічної, а також духовної складової здоров'я, включає матеріал про здоровий спосіб життя, основи гігієни, здійснення профілактики захворювань тощо. Програмою передбачено, з ціллю формування вмінь і навичок здорового способу життя, ознайомлення з правилами раціонального харчування, рухової активності, дотримання засад правильної постави, загартовування тощо.

Передбачається, що уроки фізичної культури будуть застосовані й для навчання учнів необхідним життєвим навичкам для самостійного життя, підтримки належного рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, а також формування спрямованості на здоровий спосіб життя.

Аналіз змісту освіти галузі „Основи здоров'я і фізична культура”, її результатів говорить про те, що дві її змістові лінії поєднані однією метою, але з іншого боку не утворюють певної органічної освітньої єдності [6].

Для успішного викладання у школі фізичної культури та основ здоров'я слід збільшити кількість уроків фізичної культури, а також змінити методику їх викладання відносно напряму збереження здоров'я, підтримання рухової активності дітей та підлітків, суттєво збільшити ігрових моментів, з іншого боку зменшити нормативні завдань тощо.

Фізична культура та фізичне виховання, формування здорового способу життя є невід'ємними елементами загальної культури особистості. Учитель фізичної культури тільки тоді може вимагати від своїх учнів активного підходу до занять фізичною культурою, у випадку коли сам є для дітей власним прикладом [32, 34, 44].

Доробок сучасної науки щодо ролі фізичного виховання для формування здорового способу життя дітей та підлітків можна визначити декількома основними напрямками:

а) соціально-педагогічний (тобто фізичне виховання як суттєвий чинник соціалізації особистості тісно пов'язаний із моральним, розумовим, та трудовим вихованням);

б) еколого-медичний (тобто фізичне виховання в контексті гігієни, санітарії, попередження інфекцій та інших захворювань, а також дотримання екологічного балансу тощо);

в) психологічний (тобто, гармонійний фізичний розвиток як головний чинник психологічного комфорту: внутрішнього і зовнішнього);

г) власне педагогічний (тобто, фізичне виховання розглядається як структурний елемент виховного процесу) [28].

1.4. Формування системи знань здоров'язберезувального характеру в процесі занять фізичною культурою учнів

Відомі традиційні форми навчання, а також сучасні методичні підходи до процесу здійснення фізкультурної освіти не сприяють в повній мірі сформувати належну структуру світогляду школярів. Слід відмітити, що недостатня наступність та логічна послідовність стосовно оздоровчої спрямованості прослідковується в системі теоретичних знань.

Особливості формування знань валеологічного характеру під час уроків фізичної культури та взагалі процесу фізичного виховання дітей та підлітків передбачає більш ефективне вирішення завдань, як оздоровчого, освітнього, так і виховного характеру. І здійснювати це можна шляхом

покрокового вивчення теоретичних знань здоров'язбережувального характеру, а також формування умінь та навичок здорового способу життя.

Доречність розробки методичних рекомендацій з формування здоров'язбережувальних знань в процесі фізичного виховання учнів визначається виникненням гострої тенденції прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей, а також потребою в формуванні в них бажання і необхідності отримання знань, умінь та навичок збереження й зміцнення свого власного здоров'я [21].

Знаннями здоров'язбережувального характеру є різні факти, відомості, наукові теорії й закони, котрі приведені до певної системи, і вона зберігається у свідомості учнів. А далі ці знання будуть базовими елементами дотримання основних принципів здорового способу життя.

Впровадження певної системи формування теоретичних знань здоров'язбережувального характеру під час реалізації програми буде сприяти учням набувати необхідних для життя знань й умінь, що складають основу навичок здорового способу життя.

Формування знань здоров'язбережувального характеру під час процесу фізичного виховання сприяє збільшенню кількості та встановленій систематизації якості знань здоров'я людини [4, 9, 13, 16, 28]. З цією метою необхідно набувати знання збереження та зміцнення здоров'я, формувати самостійно використовувати засоби фізичної культури та оздоровчих природних факторів; виховання належного відношення до свого здоров'я. Відома концепція у формуванні знань здоров'язбережувального характеру у процесі фізичного виховання передбачає визначення змісту, а також організації роботи з виховання у дітей звичок здорового способу життя.

Основний зміст навчальної діяльності, яка спрямована на засвоєння встановленого соціального досвіду під час вивчення наукових понять, що поб'єднані в формоутворюючі категорії є важливим елементом моделі формування системи теоретичних знань здоров'язбережувального

характеру. Визначення методики у формуванні наукових знань є основою реалізації процесу фізкультурної освіти під час поєднання педагогічних технологій. Це ґрунтується на поетапному та послідовному освоєнні різних змістоформуєчих категорій нашого світогляду використовуючи їх в процесі рухової діяльності. Сприяє оволодінню необхідними вміннями та навичками виконання рухових дій, розвиток рухових якостей, з теоретичного боку включає в себе систему знань, які спрямовані на розвиток особистості школярів (зокрема, тренування, здоров'я, рухова активність, фізичний розвиток, хвороба тощо).

У такому випадку прослідковується етапність формування основних понять та уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя в школярів. Визначення дітьми терміну «здоров'я» може відбуватися на практичному рівні, і вони не надають своєму здоров'ю високого значення цінності. Далі за структурним рівнем формування знаходиться категорія «відсутність хвороб», пізніше йде поняття «тренування», «спорт», «фізична культура»; «стан людини», «радість», «успіх» тощо. Розглянувши ці категорії наступним є вже діяльні категорії, які визначають наступні розділи вивчення матеріалу, а саме вивчення правил гігієни, розуміння про будову та функції організму людини. До цієї групи можна також віднести профілактику захворювань, поняття про «фізичні якості», «фізичні вправи», «рухова активність», «працездатність організму», «фізичний стан людини», «особистісні якості». Важливе значення слід віднести й відомостям про органи та системи, основ раціонального харчування, безпеки життєдіяльності тощо. Крім цього у всіх лаках школи, від молодшої до старшої, передбачається й формування навичок здорового способу життя, знання й дотримання правил з техніки безпеки.

Практичне забезпечення процесу формування системи теоретичних знань здоров'язбережувального характеру відбувається за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури, і ґрунтується на застосуванні комплексу різних методичних прийомів, котрі передбачають виділення

певного часу для освоєння теоретичного матеріалу, далі передбачено вирішення оздоровчих завдань при поєднанні зі змістом розділів навчальної програми з фізичної культури, передбаченням виконання завдань із використанням наочної допомоги, а також застосування оздоровчих ігор, впровадження домашніх завдань, котрі частково фіксуються у робочому зошиті з подальшим їх обговоренням, котрі сприяють закріпленню теоретичних та практичних знань, що мають чітко виражений оздоровчий характер [8, 9, 12, 21, 22, 33].

Подібний підхід передбачає формування знань здоров'язберезувального характеру в процесі фізичного виховання передбачає чіткий розподіл програмного матеріалу за характером та обсягом фізичного навантаження, застосування засобів педагогічної дії враховуючи вікові особливості школярів, статеві особливості дітей тощо.

Під час уроків фізичної культури враховується інтеграція різних знань, які спрямовані на формування різних суспільних цінностей в учнів, багатьох уявлень про цілісність світу, природи, суспільства та людини, формування різних поглядів світогляду школярів.

На уроках фізичної культури та під час виконання домашніх завдань пропонуються матеріали для ознайомлення з правилами особистої гігієни, позитивної ролі фізичної культури на організм та здоров'я людини, з особливостями будови та функцій окремих органів, правилами поведінки і відносин із оточуючими людьми, з характеристиками рухових якостей людини. Під час домашніх завдань учням пропонувалося виконувати завдання, які передбачали закріплення теоретичного і практичного матеріалу, котрий був пройдений під час уроків фізичної культури. Система домашніх завдань включає в себе виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок, різних комплексів дихальних вправ та загартовуючих процедур.

Вивчення теоретичного матеріалу чітко поєднується із руховими завданнями уроку фізичної культури, зв'язок знань

здоров'язберувального характеру відбувається у процесі рухової діяльності та актуалізація під час навчання руховим діям, проведенні рухливих ігор тощо [17, 35, 37, 38, 40].

Висновки до 1 розділу

Завдання валеолого-гігієнічного та фізичного виховання школярів передбачає дбайливе і бережливе ставлення до власного здоров'я, а також вироблення навичок особистої гігієни, настанова себе на довге й здорове життя сприяє формуванню у них спрямованість до фізичного та духовного самовдосконалення.

Однією із форм наукового знання здоров'язберувального характеру на основі єдності педагогічних закономірностей та технології освіти дозволяє реалізації процесу формування фізичної досконалості підростаючого покоління.

Одним із дієвих шляхів формування знань здоров'язберувального характеру учнів є ними дотримання та виконання оздоровчої функції уроків фізичної культури та під час виконання домашніх завдань.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Одним із завдань нашої роботи було здійснити аналіз отриманих результатів сформованості знань здоров'язберезувального характеру на уроках фізичної культури учнів у вигляді проведення психолого-педагогічного експерименту.

У експериментальному дослідженні прийняло участь охоплено 46 учнів **Херсонської школи №12**, 8-х та 9-х класів, з яких 25 хлопців та 21 дівчина. Анкетування проводилося двічі: перше анкетування в кінці жовтня 2021 року, повторне анкетування після проведення заходів формування знань здоров'язберезувального характеру на уроках фізичної культури та у позаурочний час – наприкінці листопад 2021 року.

На базі школи протягом листопада 2021 року нами було започатковано проведення ряду заходів, котрі мали на меті підвищити рівень фізкультурно-оздоровчих знань у школярів. А саме проводилися наступні заходи:

1. Анонімна анкета «Ваше відношення до здоров'я?» для всіх учнів;
2. Оформлення в щоденники «Вислови великих людей про здоров'я»;
3. Лекторій з питань здоров'я, що проводився медичною сестрою, вчителями фізичної культури та студентами-практикантами;
4. Проведення інтегрованого уроку «Основи здоров'я та фізична культура»;
5. Проведення фізкультурно-оздоровчого виховного заходу «Азбука здорового способу життя».
6. Проведено фізкультурно-виховні заходи «Веселий час змагань», «Козацькому роду нема переводу»;
7. Проведення тематичної години з проблем формування здорового способу життя та як зміцнити своє здоров'я.

2.2. Анкетування з питань сформованості знань учнів здоров'язбережувального характеру

Учням була запропонована анонімна анкета «Ваше відношення до здоров'я?».

1. Як Ви цінюєте стан свого здоров'я?

а) добре (2 бали); б) погане (1 бал)

2. Чи у достатній мірі у Вашій родині займаються фізичними вправами і руховою активністю?

а) достатньо часу (2 бали); б) небагато часу чи зовсім не займаються (1 бал).

3. Як Ви ставитесь до збереження свого здоров'я?

а) вважаю, що необхідно піклуватися про здоров'я та піклуюсь про нього (2 бали); б) мені байдуже (1 бал).

4. Як Ви вважаєте чи уроки фізичної культури впливають на стан Вашого здоров'я?

а) достатній (2 бали); б) ніякого впливу, або навіть негативний (1 бал).

5. Достатньо одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?

а) так (1 бал); б) ні, необхідно поєднувати з раціональним харчуванням і загартовуванням (2 бали).

6. Що Ви б вибрали: займатися фізичною культурою та спортом чи гратися у смартфоні або проводити час біля комп'ютера?

а) займався б фізичною культурою та спортом (2 бали); б) грався у смартфоні або проводив час біля комп'ютера (1 бал).

7. Що Вам подобається на уроках фізичної культури?

а) виконувати всі вказівки вчителя фізичної культури (2 бали); б) менше часу приділяти фізичним вправам (1 бал).

8. Скільки часу на тиждень Ви присвячуєте заняттям фізичними вправами?

а) 4-6 годин і більше (2 бали); б) менше 2 годин (1 бал).

9. Формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів – це обов'язок лише вчителя фізичної культури?

а) так (1 бал); б) ні (2 бали).

10. Чи можуть бути протиположними звичкам заняття фізичною культурою та спортом?

а) так, можуть (2 бали); б) не можуть або можна поєднувати (1 бал).

Позитивна відповідь оцінювалася в 2 бали, а негативна – в 1 бал.

Після проведення анкетування ми визначали загальну суму балів для кожного учня окремо, відсоткове співвідношення кількості учнів із різними варіантами їх відповідей.

2.3. Методика визначення фізичної працездатності за пробою Руфф'є

Запропонована методика ґрунтується на вимірюванні частоти серцевих скорочень (ЧСС) тричі: до і після фізичного навантаження, а також після періоду відновлення.

1. Визначають пульс у обстежуваних сидячому положенні (P_1). Після п'яти хвилин у стані розслаблення визначають частоту пульсу шляхом підрахунків ударів на променевій артерії. Підрахунки здійснюють за 15 с, з подальшим переведенням на 1 хв.

2. Далі обстежуваний виконує присідання 30 разів за 45 с і за 15 с до хвилини у положенні стоячи у нього підраховують частоту пульсу, з подальшим переведенням значення за 1 хв (P_2).

3. Третій підрахунок пульсу здійснюють за останні 15 с першої хвилини навантаження у стоячому положенні (P_3).

4. Розрахунок індексу Руфф'є здійснюють за формулою:

$$IP = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) : 10$$

Стан системи кровообігу оцінюється за величинами цього індексу: якщо 3 і менше, тоді рівень фізичної працездатності високий; 4-6 добрий, 7-10 – посередній; 10-15 – задовільний; 15 і більше – незадовільний.

Після обстеження зроблено статистичну обробку отриманих результатів. Статистична обробка результатів обстеження становить такі показники: M – значення окремого параметру; $M_{\text{сер}}$ – середнє арифметичне значення, помилку середньої величини.

Відсоткове співвідношення результатів окремо у групах обстеження під час першого та другого етапів обстеження (анкетування).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ ЗНАНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ У ШКОЛЯРІВ

3.1. Результати оцінки сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів 8-9 класів

Здійснивши анкетування в учнів 8-9 класів перед застосуванням заходів з підвищення сформованості знань валеологічного характеру, а також повторне анкетування результати представили у вигляді таблиці і на рисунках. З даних таблиці 3.1. видно, що у відповідях хлопців та дівчат спостерігаються відмінності як на I, так і під час II етапу анкетування.

Таблиця 3.1.

Результати анкетування учнів 8-9 класів

Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	добрий (%)	поганий (%)	добрий (%)	поганий (%)	
1. Як Ви цінюєте стан свого здоров'я?					
Хлопці	69,6	30,4	71,7	28,3	+2,1
Дівчата	47,4	52,6	52,6	47,4	+ 5,2
2. Чи у достатній мірі у Вашій родині займаються фізичними вправами і руховою активністю?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	достатньо часу (%)	небагато часу, або зовсім не займаються (%)	достатньо часу (%)	небагато часу, або зовсім не займаються (%)	
Хлопці	30,4	69,6	39,1	60,9	+8,7
Дівчата	36,8	63,2	42,1	57,9	+5,3
3. Як Ви ставитеся до збереження свого здоров'я?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	вважаю за необхідне піклуватися про здоров'я і піклуюсь про нього(%)	мені байдуже (%)	вважаю за необхідне піклуватися про здоров'я і піклуюсь про нього (%)	мені байдуже (%)	
Хлопці	84,8	15,2	95,6	4,4	+10,8
Дівчата	65,8	34,2	94,7	3,3	+28,9
4. Як Ви вважаєте чи уроки фізичної культури впливають на стан Вашого здоров'я?					
Групи	перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	достатній (%)	ніякого впливу, або навіть негативний (%)	достатній (%)	ніякого впливу, або навіть негативний (%)	
Хлопці	50,0	50,0	60,9	39,1	+10,9

<i>Продовження таблиці 3.1.</i>					
Дівчата	42,1	57,9	63,1	36,9	+21,0
5. Достатньо одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	так (%)	ні, необхідно поєднувати з раціональним харчуванням і загартовуванням (%)	так (%)	ні, необхідно поєднувати з раціональним харчуванням і загартовуванням (%)	
Хлопці	47,8	52,2	32,6	67,4	- 15,2
Дівчата	39,3	60,7	31,6	68,4	- 7,7
6. Що Ви б вибрали: займатися фізичною культурою та спортом чи гратися у смартфоні або проводити час біля комп'ютера?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	займався б фізичною культурою та спортом (%)	грався у смартфоні або проводив час біля комп'ютера (%)	займався б фізичною культурою та спортом (%)	грався у смартфоні або проводив час біля комп'ютера (%)	
Хлопці	28,3	71,7	60,9	39,1	+32,6
Дівчата	39,5	60,5	76,3	23,7	+ 36,8
7. Що Вам подобається на уроках фізичної культури?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	виконувати всі необхідні вказівки вчителя фізкультури (%)	менше часу приділяти фізичним вправам (%)	виконувати всі необхідні вказівки вчителя фізкультури (%)	менше часу приділяти фізичним вправам (%)	
Хлопці	52,2	47,8	60,9	39,1	+ 8,7
Дівчата	47,4	52,6	68,4	31,6	+ 21,0
8. Скільки часу на тиждень Ви присвячуєте заняттям фізичними вправами?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	4-6 годин і більше (%)	менше 2 годин (%)	4-6 годин і більше (%)	менше 2 годин (%)	
Хлопці	17,4	82,6	34,8	65,2	+ 17,4
Дівчата	28,9	71,1	42,1	57,9	+ 13,2
9. Формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів – це обов'язок лише вчителя фізичної культури?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	так (%)	ні (%)	так (%)	ні (%)	
Хлопці	54,3	45,7	39,1	60,9	- 15,2
Дівчата	52,5	47,5	42,1	57,9	- 10,4
10. Чи можуть бути протиположними звичкам заняття фізичною культурою та спортом?					
Групи	Перший етап		Другий етап		Підвищення (%)
	можуть (%)	не можуть або можна поєднувати (%)	можуть (%)	не можуть або можна поєднувати (%)	
Хлопці	56,5	43,5	76,1	23,9	+ 19,6
Дівчата	60,4	39,6	73,7	26,3	+ 13,3

Проаналізуємо результати анкетування наших обстежуваних за окремими питаннями. Перше питання анкети, що було поставлене для обстежуваних стосувалося оцінки ними стану власного здоров'я.

З даних таблиці видно, що на першому етапі анкетування 69,6% хлопців та 47,4% дівчат суб'єктивно оцінили стан свого здоров'я як «добрий». З іншого боку 30,4% хлопців та 52,6% дівчат відмітили у анкеті, що суб'єктивно оцінюють стан свого здоров'я як «поганий». За час між обома анкетуваннями, як видно з результатів анкетування, відмітили добрий стан свого здоров'я же 71,7% хлопців та 52,6% дівчат. Слід відмітити, що на 2,1% хлопців та на 5,2% дівчат зі всіх представників цих статей характеризують свій стан як добрий. Хоча ще багато дітей вмічають, що мають проблеми у стані свого самопочуття і здоров'ї: 28,3% хлопців та 47,4% дівчат (Табл.3.1., Рис.3.1.).

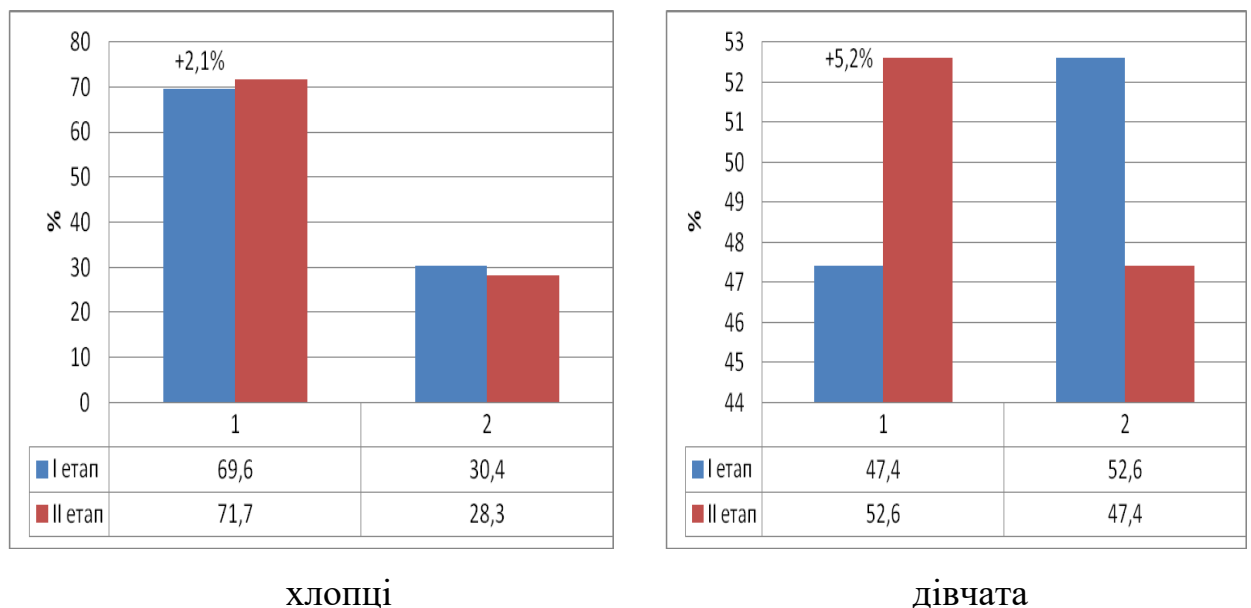


Рис. 3.1. Результати відповідей на питання «Як Ви цінюєте стан свого здоров'я?»: 1 – добрий; 2 – поганий

Наступне питання нашої анкети стосувалося чи достатньо часу приділяють заняттям фізичними вправами та руховою активністю у родинам наших учнів. З даних таблиці видно, що лише 30,4% хлопців та 36,8% дівчат відповіли, що у їх родинам достатньо часу приділяють фізичним вправам та рухові активності. І дуже велика кількість відповідей

хлопців та дівчат свідчила про те, що у їх родинах руховій активності та фізичним вправам приділяють небагато часу або ними ніхто не займається. Так відповідей серед групи хлопців виявилось 69,6%, а серед дівчат – 63,2%. У своїх зустрічах з дітьми в рамках проведення заходів з підвищення обізнаності школярів з питань здоров'язбережувального характеру, ми акцентували увагу на позитивну роль власного прикладу всіх членів родини у дотриманні належного рівня рухової активності та заняттям фізичними вправами. Відмічали також позитивний вплив належного рівня рухової активності та стан здоров'я. Таким чином ми під час другого етапу анкетування спостерігали наступні результати у наших обстежуваних: вже 39,1% хлопців та 42,1% дівчат відмітити, що у їх родинам займаються фізичними вправами та руховою активністю. Зростання було на 8,7% у хлопців та 5,3% у групі дівчат. Зростання позитивних відповідей ще досить не велика. Тому вважаємо, що здійснення просвітницької роботи про позитивну роль занять фізичними вправами та руховою активністю необхідно здійснювати й надалі (Табл. 3.1., Рис. 3.2.).

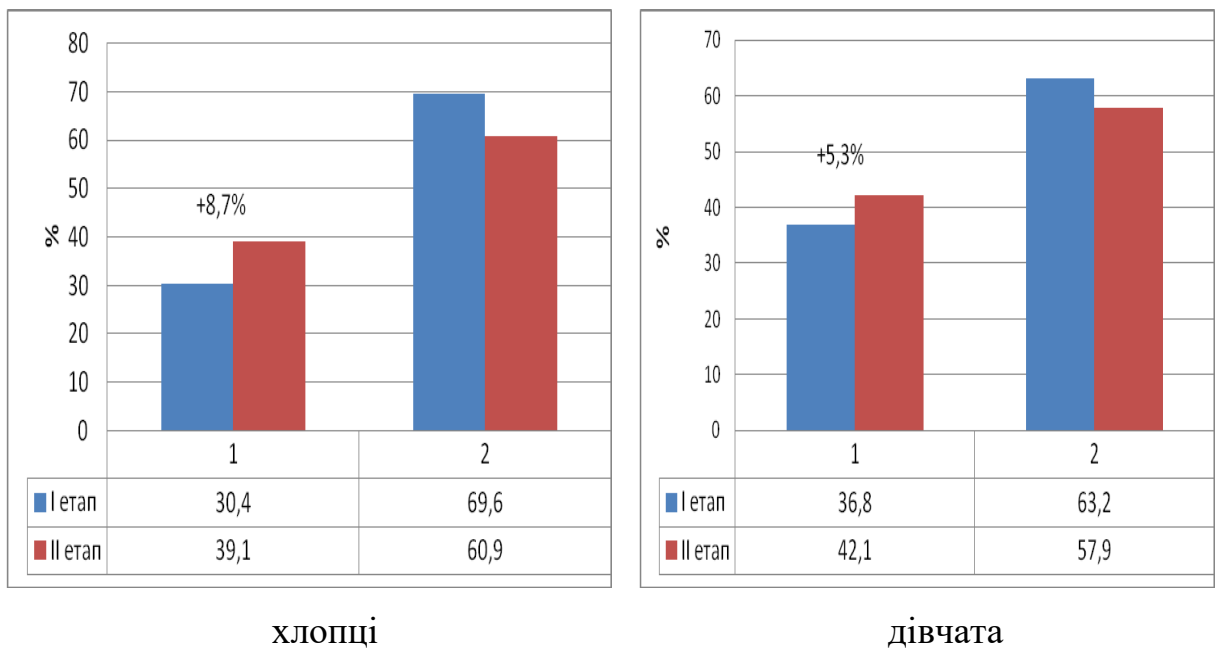


Рис. 3.2. Результати відповідей на питання «Чи у достатній мірі у Вашій родині займаються фізичними вправами і руховою активністю?»: 1 - достатньо; 2 – небагато часу

На нашу думку, важливим було визначити як наші респонденти відносяться до збереження свого здоров'я, і відповідно їм було поставлене таке питання. На першому етапі анкетування 84,8 хлопців та 65,8% дівчат відповіли, що вважають за потрібне піклуватися про здоров'я і піклуються про нього. Лише 15,2% хлопців відповіли, що їм байдуже про піклування про здоров'я, а серед дівчат таких відповідей виявилось – 34,2%. Після проведення нами низки заходів з формування в учнів знань здоров'язбережувального характеру ще більше учнів відповіли, що вважають за потрібне піклуватися про здоров'я і будуть піклуватися про нього. Особливо зросла кількість подібних відповідей у групі дівчат – на 28,9%. В кінцевому випадку серед хлопців «позитивних» відповідей виявилось 95,6%, серед дівчат – у 94,7%. Лише 4,4% хлопців та 3,3% дівчат байдуже ставитимуться до збереження здоров'я у майбутньому.

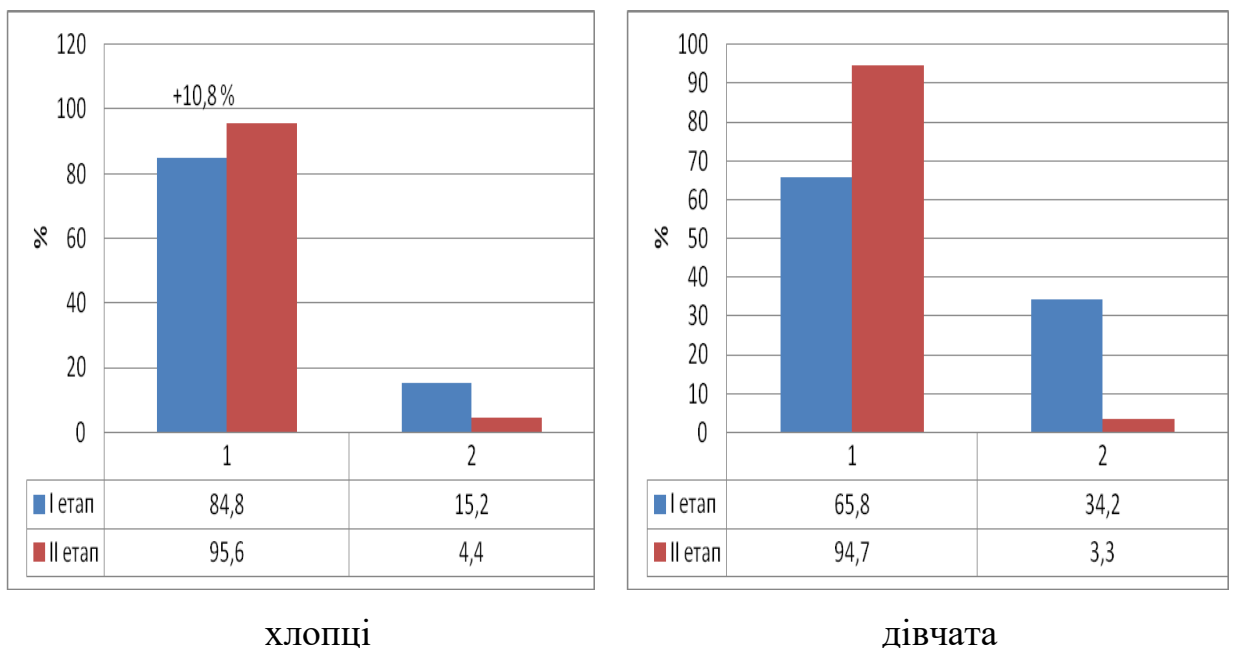
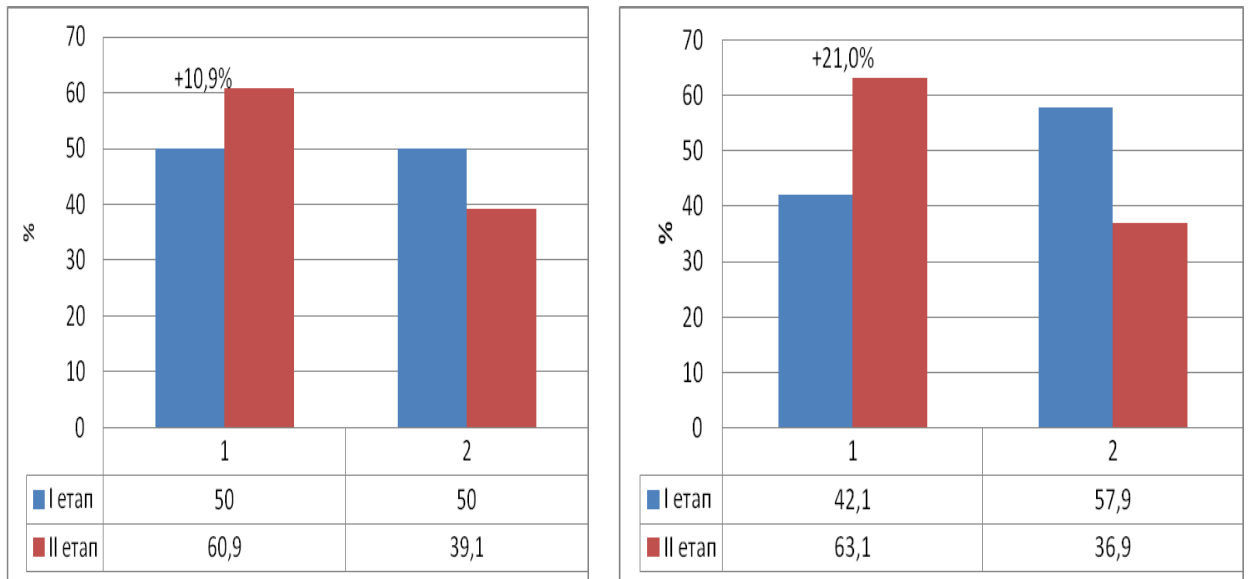


Рис. 3.3. Результати відповідей на питання «Як Ви ставитеся до збереження свого здоров'я?»: 1 – позитивне ставлення; 2 – байдуже

Наступним питанням анкети було «Як Ви вважаєте чи уроки фізичної культури впливають на стан Вашого здоров'я?». Результати анкетування представлені у таблиці 3.1. На першому етапі анкетування відповіді у групі хлопців розділилися навпіл стосовно відповіді «достатнього впливу» та

«ніякого впливу або навіть негативний вплив» уроків фізичної культури на стан здоров'я респондентів. На другому етапі анкетування 60,9% хлопців вже вважають, що все таки уроки фізичної культури здійснюють позитивний вплив на стан здоров'я, хоча ще багато випадків, коли спостерігали відповіді про негативний вплив чи відсутність впливу уроків фізичної культури на стан здоров'я (39,1%). За період між двома анкетуваннями на 10,9% зросла кількість подібних відповідей.



хлопці

дівчата

Рис. 3.4. Результати відповідей на питання «Як Ви вважаєте чи уроки фізичної культури впливають на стан Вашого здоров'я?»: 1 – достатній; 2 – ніякого впливу або негативний

У групі дівчат під час першого етапу анкетування виявилось 42,1% відповідей про достатній вплив уроків фізичної культури та стан здоров'я, тоді як під час другого етапу подібних відповідей виявилось 63,1%. Після проведення нами заходів, котрі передбачали підвищення сформованості знань здоров'язберезувального характеру ми відмічаємо зростання кількості відповідей про достатній вплив уроків фізичної культури на стан здоров'я на 21,0% до загальної кількості такого змісту відповіді – 63,1%.

Як продовження питань подібного характеру ми своїм респондентах задали питання «Достатньо одних уроків фізичної культури для зміцнення

здоров'я?». Виявилось під час першого етапу анкетування, що 47,8% хлопців вважають, що зміцнювати можна здоров'я лише під час уроків фізичної культури, тоді як 52,2% хлопців вважають, що з цією метою слід застосовувати й інші засоби оздоровлення. У групі дівчат ми спостерігаємо 39,3% відповідей тих, хто вважає що одних уроків фізичної культури достатньо для зміцнення здоров'я, а 60,7% дівчат схиляються до думки, що зміцнити здоров'я варто із застосуванням інших засобів оздоровлення, зокрема загартовуванням, дотриманням засад раціонального харчування.

Запропоновані нами заходи здійснення фізкультурно-оздоровчої освіти, які проводилися для цих учнів, дозволили переконати учнів в тому, застосування уроків фізичної культури з іншими засобами фізичного виховання, дотримання засад раціонального харчування, режиму дня, загартовування сприятимуть отриманню більш високої ефективності у зміцненню здоров'я підростаючого покоління. Так, 67,4% хлопців та 68,4% дівчат вважають, що більш висока користь уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я буде якщо їх поєднувати з раціональним харчуванням, загартовуванням тощо.

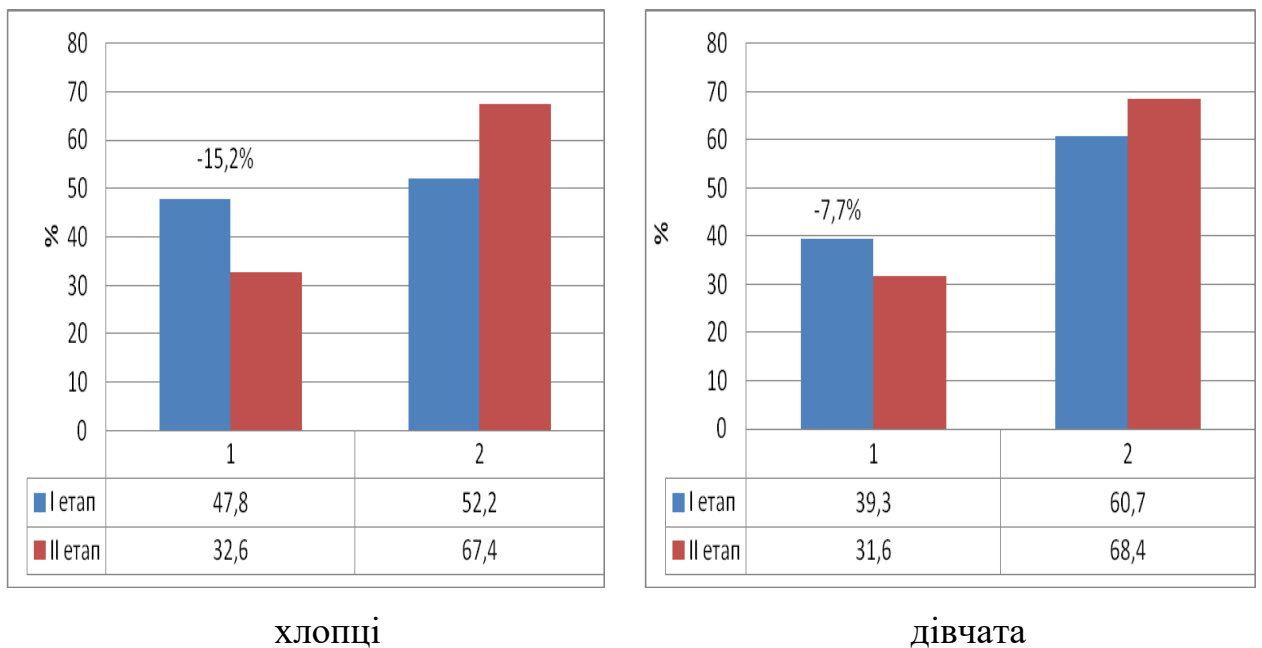


Рис. 3.5. Результати відповідей на питання «Чи достатньо лише уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?»: 1 – так; 2 – ні

Аналізуючи результати відповідей на наступне питання анкети, що стосувалося обрання займатися фізичною культурою та спортом чи проводити час у смартфоні чи на комп'ютері, досить велика кількість як хлопців так і дівчат, відповіли, що більше часу відвели б саме проведенню часу у смартфоні та комп'ютері. На першому етапі анкетування таких виявилось у групі хлопців 71,7% , у групі дівчат – 60,5%. Після проведення заходів фізкультурно-оздоровчої роботи нам вдалося в певній мірі переконати учнів, що більше користі для їх здоров'я буде у випадку, коли вони більше часу приділятимуть фізичній культурі та спорту. Зокрема, під час другого етапу подібним способом відповіли вже 60,9% хлопців та 76,3% дівчат (Табл. 3.1., Рис. 3.6.).

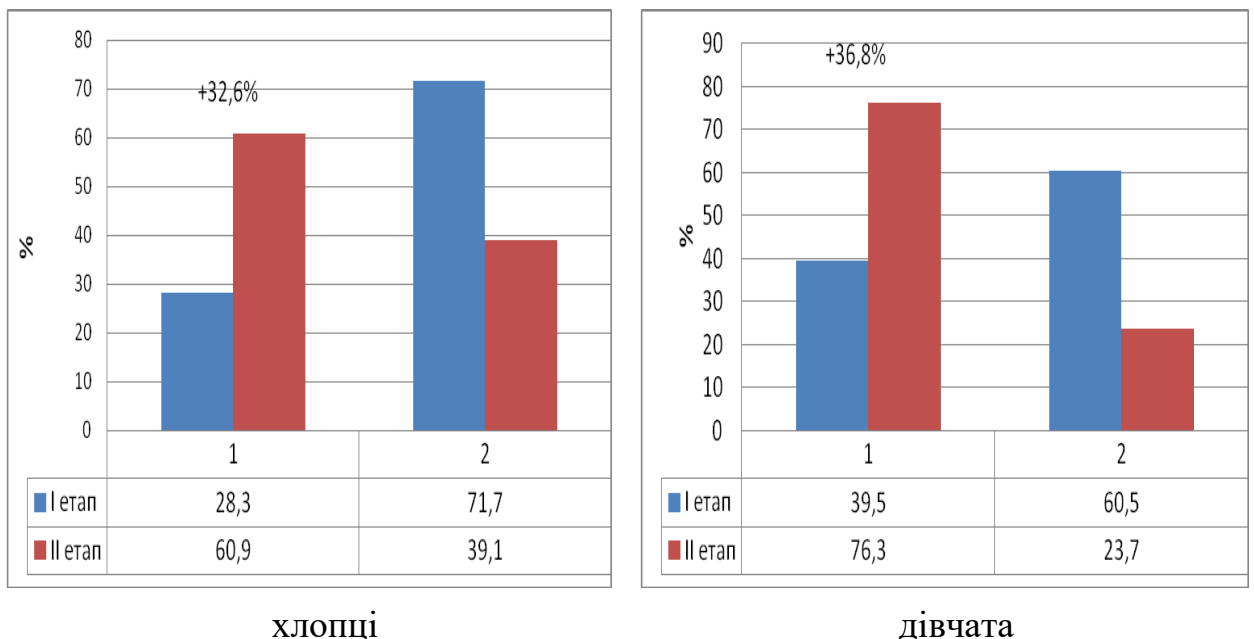


Рис. 3.6. Результати відповідей на питання «Що Ви б вибрали: займатися фізичною культурою та спортом чи гратися у смартфоні або проводити час біля комп'ютера? 1 – фізкультура та спорт; 2 – смартфон та комп'ютер»

На питання анкети «Що Вам подобається на уроках фізичної культури?», більшість хлопців відповіли, що їм подобається виконувати всі необхідні рекомендації учителя фізкультури та його уроках, а саме 52,2% від всієї кількості хлопців. 47,8% хлопців відповіли на уроках

фізичної культури подобається, щоб менше часу приділяти фізичним вправам. У групі дівчат на першому етапі відповіді розподілилися наступним чином: 47,4% подобається всі необхідні вказівки вчителя фізичної культури, а 52,6% дівчат - менше часу приділяти фізичним вправам. На другому етапі анкетування більшість як хлопців, так і дівчат вибрали необхідним виконувати всі завдання вчителя фізичної культури (відповідно: 60,9% та 68,4%)(Табл. 3.1., Рис. 3.7.).

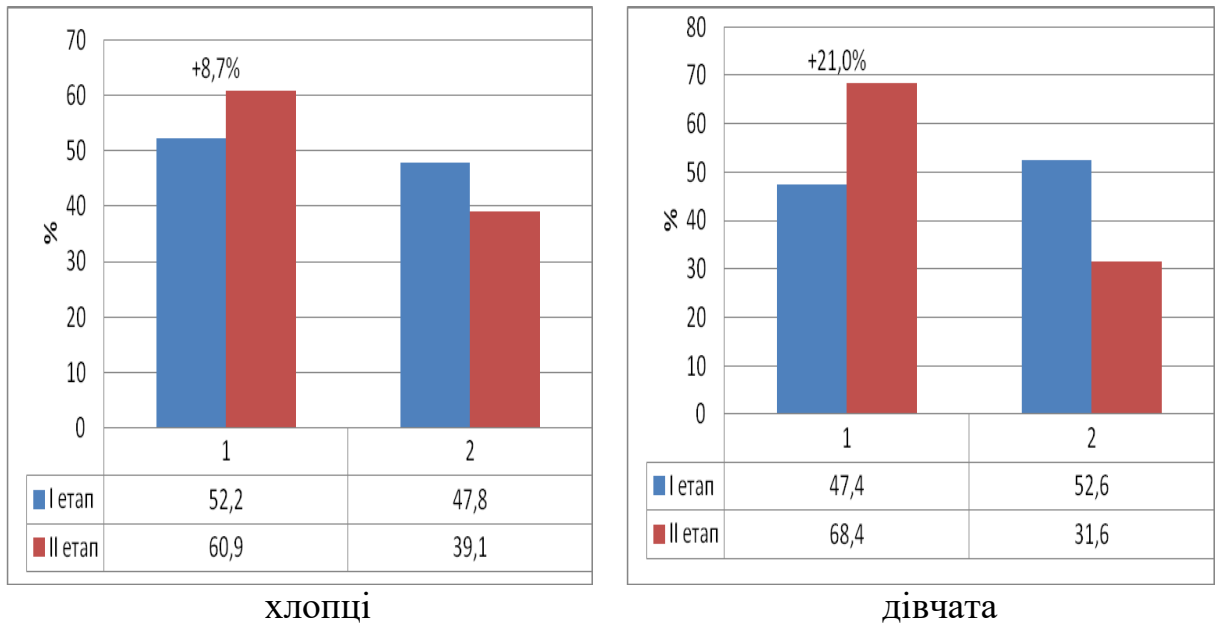


Рис. 3.7. Результати відповідей на питання «Що подобається на уроках фізкультури?»: 1 – виконувати вказівки вчителя; 2 – менше часу приділяти фізичних вправам

Наступним питанням нашої анкети було «Скільки часу на тиждень Ви присвячуєте заняттям фізичними вправами?». Можемо відмітити, що під час першого етапу анкетування, значна кількість як хлопців, так і дівчат відповіли, що на заняття фізичними вправами протягом тижня відводять (відповідно: 82,6% хлопців та 71,1% дівчат). Провівши з учнями заходи фізкультурно-оздоровчої роботи ми посприяли тому, що діти почали більше часу відводити заняттям фізичними вправами, хоч а таких відповідей ще досить не багато. Так, 34,8% хлопців та 42,1% дівчат вже відводять 4-6 годин і більше заняттям фізичними вправами, тоді як під час

першого етапу таких відповідей було 17,4% у групі хлопців та 28,9% у групі дівчат.

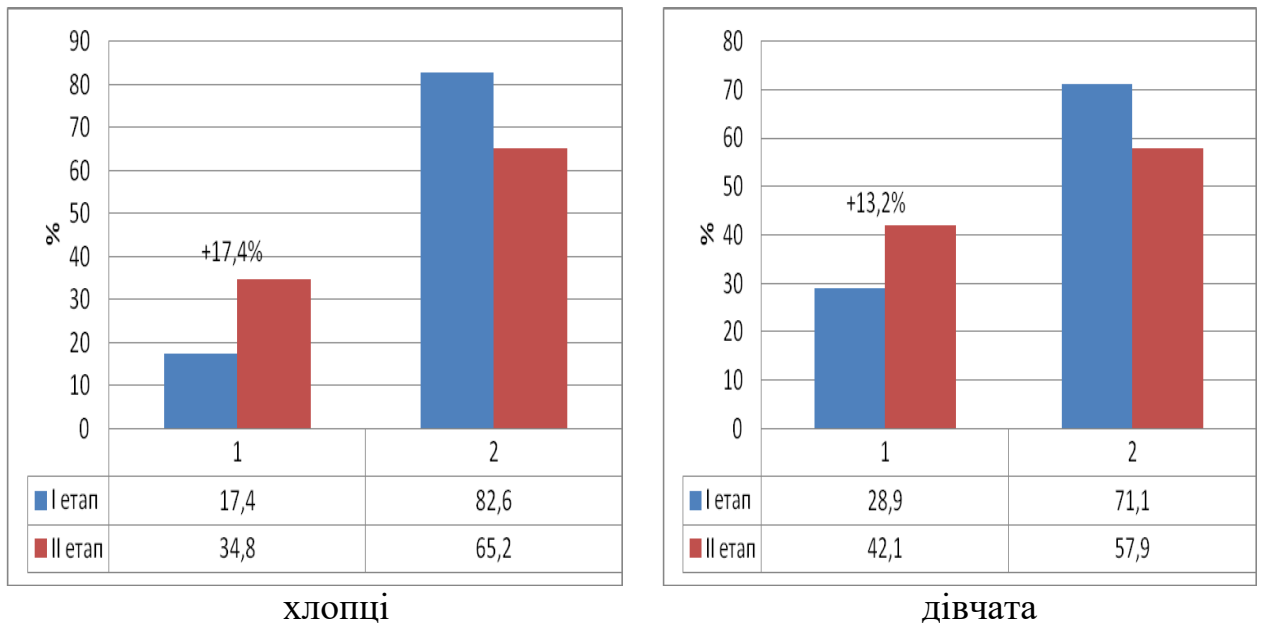
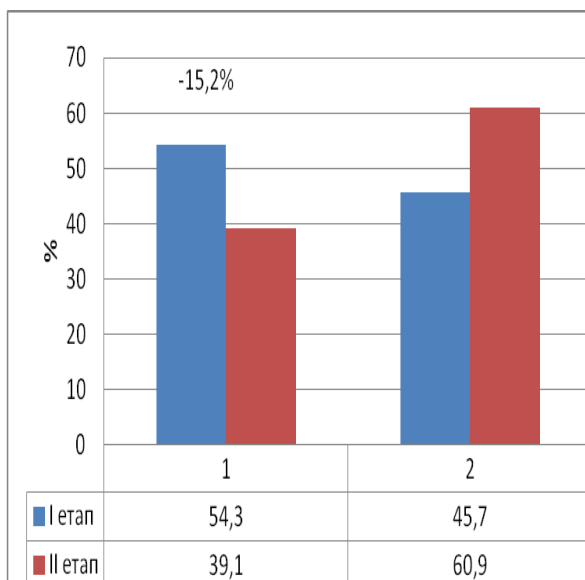
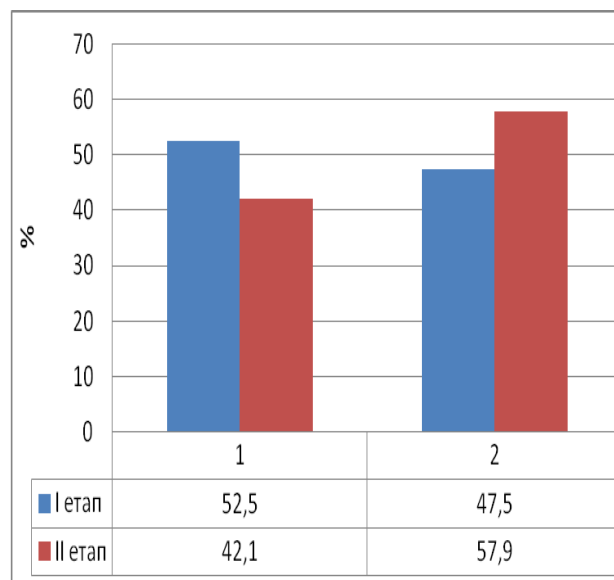


Рис. 3.8. Результати відповідей на питання «Скільки часу на тиждень Ви присвячуєте заняттям фізичними вправами?: 1 – 4-6 годин; 2 – менше 2 годин

Під час першого анкетування трохи більше половини хлопців (54,3%) та дівчат (52,5%) вважали, що формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів - це обов'язок лише вчителя фізичної культури. На другому етапі анкетування більшість учнів схиляються, що у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань повинні приймати участь, вчителі основ здоров'я, вчителі-предметними, важлива роль має належати родині учня. На другому етапі анкетування 60,9% хлопців та 57,9% дівчат схиляються до думки, що не лише вчителі фізичної культури мають сприяти формуванню фізкультурно-оздоровчим знанням (Табл. 3.1., Рис. 3.9.).



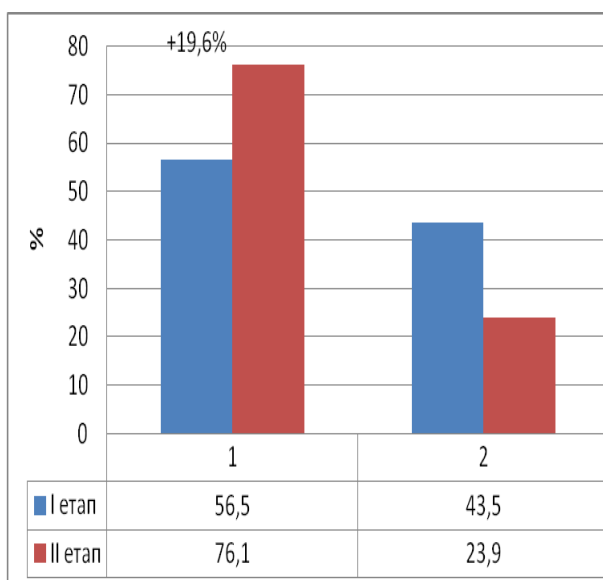
хлопці



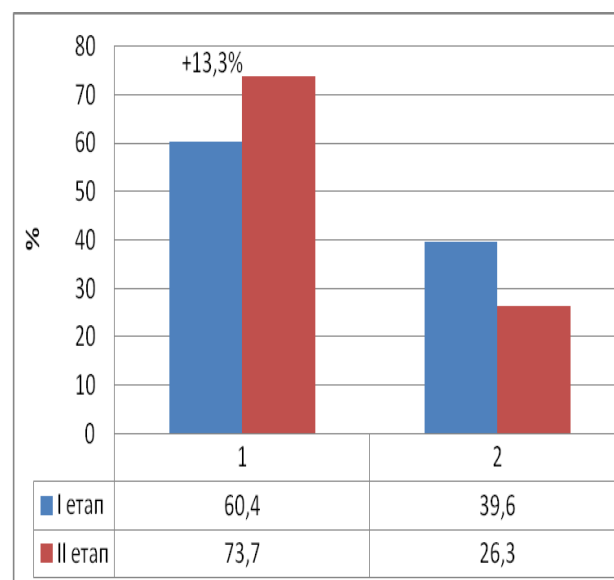
дівчата

Рис. 3.9. Результати відповідей на питання «Чи вважаєте ви, що формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів обов'язок тільки вчителя фізичної культури?»: 1 – так; 2 – ні

На поставлене питання «Чи можуть бути протиположними шкідливим звичкам заняття фізичною культурою та спортом?» більшість хлопців (56,5%) та дівчат (60,4%) відповіли, що можуть (Табл. 3.1., Рис. 3.10).



хлопці



дівчата

Рис. 3.10. Результати відповідей на питання «Чи можуть бути протиположними шкідливим звичкам заняття фізичною культурою та спортом?» 1 – так; 2 – не можуть або можна поєднувати

Після проведення заходів, спрямованих на покращення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань ми відмічаємо збільшення кількості відповідей, які свідчать, що систематичні заняття фізичною культурою й спортом можуть бути суттєвою протипагою шкідливим звичкам. У групі хлопців таких відповідей стало 76,1%, а в групі дівчат - 73,7 % (Табл. 3.1., Рис. 3.10.).

3.2. Залежність сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів 8-9 класів з рівнем їх фізичної працездатності

Після здійснення обробки анкет обстежуваних після проведення різних заходів із підвищення рівня компетентностей фізкультурно-оздоровчого характеру, ми визначили у них суму кількості балів, що дозволило взяти рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих знань (СФОЗ), і визначити відсоткове співвідношення кількості учнів з різними варіантами відповідей.

Слід відмітити, що кожен стверджувальну відповідь ми оцінювали в 2 бали, тоді як протилежну в 1 бал. В підсумку після опрацювання всіх питань анкети в хлопців та дівчат ми порахували індивідуальні, а пізніше й середні значення сформованості фізкультурно-оздоровчих знань. Загальна сума балів б коливатися в межах від 10 балів (мінімальне значення до 20 балів – максимальне значення). Ми виділили дві групи за рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчих знань. По першій групі увійшли учні з високим рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчих знань (ті, що набрали більше 15 балів), а до другої увійшли із низьким рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчих знань (ті, що набрали менше 15 балів). Подібний розподіл ми здійснили на першому і після другого етапів анкетування. Результати розподілу серед хлопців та дівчат представлені у таблиці 3.2.

Із даних таблиці 3.2. видно, що на I етапі обстеження серед групи хлопців виявилось 45,8% осіб із високий рівнем сформованості

фізкультурно-оздоровчих знань, а 54,2% - характерно низький рівень СФОЗ. На II етапі ми спостерігали суттєве покращення результатів анкетування, що представлено у таблиці 3.1., що підтверджується і даними інтегративного показником сформованості фізкультурно-оздоровчих знань у групі хлопців. Так, високий рівень СФОЗ характерний 72,9% а низький – лише 27,1% Середній показники сформованості фізкультурно-оздоровчих знань хлопців на I етапі становив $14,6 \pm 0,6$ балів, тоді як на II етапі – $17,3 \pm 0,4$ балів, при цьому критерій достовірності дорівнює $t=3,9$, $p \leq 0,01$.

Таблиця 3.2.

Показники сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів

Хлопці			Дівчата		
I етап анкетування					
Високий рівень СФОЗ, %	Низький рівень СФОЗ, %	Середнє значення, $X \pm m$	Високий рівень СФОЗ, %	Низький рівень СФОЗ, %	Середнє значення, $X \pm m$
45,8	54,2	$14,6 \pm 0,6$	41,7	58,3	$14,2 \pm 0,5$
II етап анкетування					
Високий рівень СФОЗ, %	Низький рівень СФОЗ, %	Середнє значення, $X \pm m$	Високий рівень СФОЗ, %	Низький рівень СФОЗ, %	Середнє значення, $X \pm m$
72,9	27,1	$17,3 \pm 0,4$	80,1	19,9	$18,1 \pm 0,4$

В групі дівчат ми спостерігаємо подібну ситуацію. Так, на I етапі виявлено 41,7% дівчат, які характеризувалися невисоким рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчих знань та 58,3% із низьким рівнем. На II етапі після проведення низки заходів, що були спрямовані на підвищення фізкультурно-оздоровчої обізнаності учнів, ми спостерігаємо серед дівчат суттєве зростання кількості з високим рівнем СФОЗ до 80,1%, а з низьким залишилося лише 19,9%.

Середньогруповий показник індексу сформованості фізкультурно-оздоровчих знань на I етапі був виявлений на рівні $14,2 \pm 0,5$ бали, а на II етапі - $18,1 \pm 0,4$ бали. При цьому критерію достовірності становив $t=6,1$, $p \leq 0,001$) (Табл. 3.2.).

Окремо нами була розроблена ще одна анкета, мета якої була

дослідити стан сформованості ряду питань фізкультурно-оздоровчої спрямованості в залежності від рівня фізичної працездатності, а саме показників індексу Руф'є. Цей індекс визначався на початку навчального року зі всіма учнями за допомогою вчителя фізичної культури школи та медичних працівників районної лікарні. Ми виділили серед хлопців та дівчат дві групи, які мали високий рівень індексу Руф'є (величина якого менше 8 ум.од.) і низький рівень індексу Руф'є (величина якого більше 8 ум.од.). Результати анкетування представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Відсоткове співвідношення відповідей учнів

Відповіді	Високий рівень Індексу Руф'є, n=18	Низький рівень індексу Руф'є, n=28	Різниця
	%	%	
Елементарні знання правил самостійних занять			
харчуватися за 1,5-2 год до фізичних занять	67,6	31,9	+35,7
систематично здійснювати розминку	89,1	82,9	+6,2
наприкінці заняття виконувати дихальні вправи	59,4	31,2	+27,8
Знання прийомів елементарного контролю фізичного стану			
знають показники частоти пульсу у спокої	56,7	31,9	+24,8
не знають як здійснювати контроль за своїм фізичним станом	16,2	40,4	-24,2
не знають місць на тілі для визначення частоти пульсу (ЧСС)	21,6	29,8	-8,2
не знають показника свого зросту	32,4	59,6	-27,2
не знають показника своєї маси тіла	16,2	21,2	-5,0
не знають ознак правильної постави	13,5	29,8	-16,3
Елементарні знання про загартовувальні процедури			
необхідно загартовуватися поступово	67,6	51,4	+16,2
загартовуватися слід постійно	64,9	25,5	+39,4
загартовуватися варто різними способами	81,1	53,2	+27,9
Вміння самостійно виконувати зарядку, фізкультпаузу			
під час зарядки підбирати вправи на розтягування та гнучкість	83,8	74,5	+9,3
здійснюють фізкультпаузу, у випадку коли виконуються домашні завдання	29,7	23,4	+6,3

під час зарядки виконувати вправи на розтягування, гнучкість	13,5	10,1	+3,4
Вміння організувати спортивну, рухливу гру з ровесниками			
вміють організувати	67,6	40,4	+27,2
постійно їх здійснюють між сусідами	40,5	25,5%	+15,0
Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, прийомів, дій			
вміють плавати	64,8	59,6	+5,2
вміють їздити на велосипеді	83,3	67,9	+15,4
вміють роботи дихальну гімнастику	21,6	8,5	+13,1

Всіх 46 учнів було нами поділено на дві групи з високим і низьким рівнем індексу Руф'є. Перелік питань анкети представлений у самій таблиці.

Отже здійснивши аналіз даної анкети та провівши підрахунок результатів можна стверджувати, що учні, яким характерний вищий рівень індексу Руф'є за всіма питаннями мали відносно вищі відсоткові співвідношення, що характеризували їх рівень фізкультурно-оздоровчих знань. Тоді як у групі хлопців та дівчат відсоткове співвідношення правильних відповідей було нижчим. Наприклад, ми спостерігаємо, що учні із високим рівнем Руф'є мають більше елементарних знань з правил самостійних занять фізичними вправами, основи та принципи загартовування, більше часу приділяють руховій активності (організують та проводять рухливі ігри, самостійно виконують ранкову зарядку, фізкультхвилинки), окрім цього відносно краще можуть контролювати свій нормальний фізичний стан (вимірювати пульс, робити дихальну гімнастику тощо) (Табл.3.3.).

Але можемо відмітити, що серед групи цих учнів є ще багато осіб, яким необхідно підвищувати рівень своїх фізкультурно-оздоровчих знань.

Можемо зробити припущення, що в певній мірі вищий рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих знань є передумовою до занять фізичними вправами, руховою активністю, а це, в свою чергу, підвищує їх рівень індексу Руф'є.

3.3. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури

Формування і впровадження культури здорового способу життя передбачає проведення різних комплексних цілеспрямованих досліджень причин вже існуючого стану речей в сучасному середовищі, а також підвищення рівня знань у підростаючого покоління щодо особливостей формування, збереження та зміцнення здоров'я, здорового способу життя.

Теоретично та методично обґрунтовано педагогічні умови удосконалення культури щодо зміцнення здоров'я учнів, надають розуміння того, що реалізація системних заходів і їх позитивний результат під час формування культури здорового способу життя досягається лише на основі глибокої взаємодоповнюючої взаємодії як освітніх закладів, так і, діяльності медичних закладів.

Відносно цього на фізичну культуру дитини варто покладатись не лише як заняття руховими вправами та процедурами загартування. Поняття «фізична культура», як відомо, включає ще й широке коло розумінь, котрі відносяться до занять про режим раціонального харчування, дотримання гігієнічних правил, формування необхідних корисних звичок тощо.

Слід відмітити, що фізична культура дитини – це принцип її відношення до свого власного здоров'я, до розвитку та збереженню можливостей свого організму. І на основі цього принципу вибудовується повсякденне життя школярів, і завдяки фізичній культурі визначають складову частину загальної культури.

Слід відмітити, що завдання, які пов'язані зі зміцнення здоров'я вирішуються під час фізичного виховання базуючись на вдосконаленні характерній кожній людині рухових якостей, і це, в свою чергу, призводить до покращення загального рівня функціональних можливостей організму. З іншого боку, це не означає, що завдання, які пов'язані зі зміцненням здоров'я та вдосконаленням рухових здібностей у процесі

фізичному вихованні мають повністю співпадати, і їх реалізація не має певних своїх особливостей. Наприклад, оздоровчі завдання із загартування і виховання навичок дотримуватись здорового способу життя вже мають самостійне оздоровче значення, і при цьому його реалізація вже передбачає спеціальну систему різних фізкультурно-гігієнічних заходів.

В комплексі поставлених завдань із метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку включаються й конкретні завдання із вдосконалення статури тіла, так як досконалі форми тіла в певній мірі виражають і досконалість функцій всього організму.

Як відомо, одним із пояснень нормального фізичного розвитку людини є також і риси тілесної краси, що свідчать про її різні життєві сили, мають ще й певну естетичну цінність. Хоча, прагнення надати тілу занадто вражаючих форм може бути виправданим у випадку якщо це не буде окремою метою, а бути підпорядкованим інтересам для всебічного розвитку особистості, а також основним важливим якостям та здібностям.

Варто відмітити, що у окремих випадках завдання із регулювання м'язових масивів, вцілому маси тіла, коригування стану постави, можуть мати й лікувально-профілактичний або ж лікувально-корегуючий аспекти. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури включає в себе організацію фізичного виховання (заняття фізичними вправами), щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, сприяли зміцненню здоров'я учнів. Під час процесу фізичного виховання варто забезпечувати необхідне поєднання роз'яснювальної, виховної роботи, а також різних форм практичних занять фізичними вправами, у випадку коли фізична культура стає вже усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Згідно із «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», до системи занять школярів фізичною культурою і спортом включають наступні пов'язані між собою форми, зокрема наступні [45]:

- «уроки фізичної культури»;
- заходи фізкультурно-оздоровчої спрямованості протягом шкільного

робочого дня (зокрема, гімнастика перед уроками, фізкультхвилинки під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах, режимі продовженого дня)»);

- «позакласна спортивно-масова робота (тобто, заняття у гуртках фізичної культури чи спортивних секціях, участь у спортивних змаганнях)»);

- «позашкільна спортивно-масова робота і фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках тощо)»);

- «самостійні заняття учнів фізичними вправами в домашніх умовах або на пришкільних чи дворових майданчиках, стадіонах тощо» [45].

Як відомо, систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на розвиток для учнів у школі, сім'ї, а також спонукають дітей дотримуватися правильного режиму та вимог гігієни.

Уроки фізичної культури як основної форми фізичного виховання, активно сприяють успішному здійсненню, як позакласної, так і позашкільної роботи із фізичного виховання, а також формуванню в учнів зацікавленості та звички до занять фізичними вправами у своєму повсякденному житті. Тому важливим є необхідність підвищувати вплив уроків фізичної культури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Так як, навіть при досить якісному проведенні цих уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів є ще недостатнім.

Дослідженнями вчених виявлено, що урок фізичної культури забезпечує, у середньому, лише 11% від загальної гігієнічної норми рухової активності школяра. В зв'язку із цим, слід збагачувати та правильно поєднувати різноманітні форми фізичного виховання учнів, а також і фізкультурно-оздоровчої роботи. Значну увагу має приділятися оздоровчій роботі з дітьми з ослабленим здоров'ям.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять, що проводяться у процесі навчальної та позакласної роботи, мають

відповідати головній вимозі, а саме всеохоплююче сприяти залученню кожної дитини до щоденних самостійних занять фізичними вправами і спортом. Здоров'я дитини в значній мірі залежить і від обсягу знань і практичних умінь дітей при використанні оздоровчих сил природи (в тому числі і під час холоду) з метою зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Цілеспрямоване та свідоме застосування загартовувальних процедур потребує від кожної дитини певного рівня фізичної культури. І вона формується в них протягом всіх років навчання у школі під час роз'яснювань, переконань, організації практичної діяльності, а також на уроках і у позакласній роботі.

Вчителі та батьки мають постійно наголошувати на суттєву роль загартовування для запобігання хворобам, сприяти зміцненню здоров'я дітей, щоб спонукати їх до систематичних застосувань загартовувальних процедур.

Слід відмітити, що основними показниками прояву здібностей до занять фізичними вправами та спортом є незмінність високого інтересу до їх пізнання та до розширення і поглиблення цього пізнання, висока результативність необхідних спортивних показників, що може визначати самостійність щодо вирішення певних проблем під час змагань. Вірогідними ознаками здібних та обдарованих спортсменів є глибина в них знань про свій улюблений вид спорту, а також вміння спрямовувати всю увагу та волю на мобілізацію зусиль на досягнення поставленої цілі.

Під час занять фізичним вихованням вчителям слід застосовувати різноманітні цікаві вправи. Тобто будь-яка фізична вправа, а також знання про неї та її виконання має бути цікавим, вправа повинна легко засвоюватися. Тому інтерес до предмету „фізична культура“, до набуття знань аж ніяк не виключає всієї необхідності до наполегливої праці, прояву сили волі для подолання різних труднощів техніки оволодіння вправою.

Виховання інтересу вимагає долання певного „порогу інерції, який

характеризується переходом від одного виду виховної діяльності до іншого, а також перебудовою свого мислення тощо.

Енергія, яка витрачається дитиною та підлітком на „входження” у навчальний процес, а також на вивчення тієї або іншої фізичної вправи, різних комбінацій вправ протягом встановленого часу, є енергією долаття перешкод. І витрати цієї енергії, а також обов'язкове подолання перешкод слугує необхідною рисою навчального і виховного процесів. Лише в одному випадку перешкода може долатися із інтересом і, відповідно, ефективно, тоді як в іншому вже із індіферентністю, тобто пасивно, і потребує використання додаткової (в цей час не непотрібної), невиправданої витрати нервової енергії.

Тому, ось чому під впливом цілеспрямованого виховання мотивації та інтересу у дітей занять фізичною культурою, їх своя особистісно орієнтована діяльність вже реалізується у позитивних вчинках, і відбувається за рахунок розширення діапазону дії у дітей. Також передбачає сучасне поглиблення пошуків для оволодіння суб'єктивно значимих знань, щоб створювати оптимальні умови для співіснування дітей у мікро- та макрооточенні зі своїми однокласниками та друзями [].

ВИСНОВКИ

1. Вдосконалення процесу формування в учнів знань здоров'язбережувального характеру ґрунтується на визначенні цільової, змістовної, а також методичної схожості фізичної культури та основ здоров'я як шкільних дисциплін. Формування системи теоретичних знань здоров'язбережувального характеру в процесі фізкультурної освіти дозволяє розширити обсяг та систематизувати якість знань і базується на застосуванні методичних підходів, котрі визначають навички здорового способу життя, а також дотримання правил техніки безпеки, етики спілкування.

2. Нами з метою підвищення сформованості теоретичних знань здоров'язбережувального характеру здійснювалася їх актуалізація на уроках фізичної культури із виділенням 5-10 хвилин часу на кожному уроці, розроблено сценарій та проведення ряду фізкультурно-оздоровчих виховних заходів «Азбука здорового способу життя», «Веселий час змагань», «Козацькому роду нема переводу», лекторій з питань здоров'я, оформлення у щоденники «Вислови великих людей про здоров'я», проведення тематичних годин із проблем формування здорового способу життя та як зміцнити своє здоров'я та ін.

3. Здійснивши повторне анкетування з питань формування знань здоров'язбережувального характеру спостерігаємо зростання кількості відповідей, котрі дозволяють відмітити, що:

- в родинях учнів більше часу почали відводити заняттям фізичними вправами та руховою активністю;
- з'явилося більше відповідей учнів з питань важливого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я;
- дозовані фізичні навантаження уроків фізичної культури та занять фізичними вправами у достатній кількості (більше 4-6 годин) у вільний час несуть достатній позитивний вплив на їх здоров'я;
- фізична культура для корисна для здоров'я дітей та підлітків і є

альтернативою шкідливим звичкам, особливо, якщо їх поєднувати з іншими засобами фізичного виховання (наприклад, загартовування, раціональне харчування тощо);

- формування фізкультурно-оздоровчих знань школярів є обов'язком не лише вчителя фізичної культури, але й бути обов'язком інших вчителів, класних керівників, своєї родини тощо.

4. Здійснивши кількісний та якісний аналіз результатів анкетування нами з'ясовано, що на I етапі обстеження серед хлопців та дівчат виявилось лише 45,8% та 41,7% осіб, відповідно з високий рівнем сформованості фізкультурно-оздоровчих знань, а тоді як на вже на другому етапі ми відмічаємо суттєве покращення результатів анкетування - 72,9% та 80,1%.

Встановлено, що учні, яким властивий відносно вищий рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих знань, достатні валеологічні знання та навички, яким вони навчилися на уроках фізичної культури характеризуються відносно вищим рівнем фізичної працездатності за індексом Руфф'є. Подібна тенденція прослідковується у наявності в них елементарних знань правил самостійних занять фізичними вправами, володіють знаннями прийомів елементарного контролю фізичного стану тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л.А. Валеологія як наука. *Валеологія*. 1996. № 1. С.4-9.
2. Апанасенко Г. Л., Волгін Л. Н., Бушуев Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рекомендацій. К.: Рута, 2000. 12 с.
3. Артющкіна Н.Б. План організації роботи з охорони та збереження життя і здоров'я дітей, формування здорового способу життя. *Основи здоров'я і фізична культура*. К., 2005. №8. С. 23–24.
4. Барладин О.Р. Формування мотивації здорового способу життя школярів з метою профілактики деяких захворювань опорно-рухового апарату. / О.Р.Барладин. // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип. 49. – С. 58–63
5. Бобрицька В.І. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закл. освіти: в 2 ч. Полтава: Скайтек, 2000. 240 с.
6. Бойченко Т.С., Колотій Н.М. Основи здоров'я. К.: УІСД, 2005. 104 с.
7. Бондар Т. В., Карпенко О. Г., Дикова-Фаворська Д. М. Формування здорового способу життя молоді: Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді. К.: Український інститут соц. досліджень, 2005. 116 с.
8. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №8. С.1-6.
9. Голяка С.К., Возний С.С. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Нац.педагогічного ун-ту ім. М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»* : збірник наукових праць. К.: Видавництво НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. Випуск ЗК1 (70) 16. С.346-349. Режим доступу:

http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14196/1/Golyak%d0%b0_Vozniy.pdf

10. Голяка С. К., Спринь О. Б., Андреева Р. І., Гетманська О. М. Особливості фізичного стану учнів із різним рівнем індексу рухової активності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 3 (122). Серія: Педагогіка. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. С.19-24. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3928/1/6.pdf>

11. Городинська І.В., Степанюк С.І. Фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітній школі: навчально-методичний посібник. Херсон: ХДУ, 2012. 54 с.

12. Данилко В.М. Використання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчально-виховної роботи старшокласників. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія №15 науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред.. О.В.Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2021. С.68-72.

13. Дендеренко Н.М., Пришва О.Б. Формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Херсон: ХДУ, 2010. С. 169-173.

14. Дмитрук В. С. Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* . 2012. № 2. С. 167–171.

15. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів. Суми: Університетська книга, 2010. 126 с.

16. Жайворонок О.О., Кольцова О.С., Голяка С.К. Організаційно-педагогічні умови формування фізкультурно-валеологічних знань молодших школярів засобами олімпійської освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія №15 наук.-пед. проблеми фіз.. культури*

(фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред.. О.В.Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2021. С.13-17.

17. Іщенко О.А. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять в молодшому шкільному віці. *Науковий часопис НПУ ім.. М.П.Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенка.* Київ: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2021. С.75-79.

18. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. *Довкілля та здоров'я.* К., 2003. №3. С. 59–61.

19. Касіч Н.П., Тимчик М.В. Основи виховання цілеспрямованості учнів 7-9 класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури»* : зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С.243-246.

20. Кобяков Ю.П. Модель здоров'я человека как структурная основа теории здоровья. *Теория и практика физической культуры,* 2006. №1. С. 23–24.

21. Кочетов О.С., Козетов І.В., Тупіфа Ю.Л. Фізична культура і здоров'я сім'ї. *Фізичне виховання в школі.* 1999. №2. С. 52.

22. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.

23. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. /В.Ю.Кузьменко. / Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга І. - Київ, 2002. - С. 153-158.

24. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності: *Автореф. дис... д-ра пед. наук.* К., 1997. 40 с.

25. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К.: Главник, 2008. 160 с.
26. Меркотан С.В. Позашкільні форми фізичного виховання учнів в умовах сільської місцевості : кваліф. робота на здобуття СВО «магістр». Херсон : ХДУ, 2020. 58 с.
27. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. М.: Юрайт, 2011. 427 с.
28. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: «МП Леся». 2013. 160 с.
29. Носко М.О., Архипов О.А. Педагогічні умови впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фіз. культури»* : зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С.402-406.
30. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. Шлях освіти. 2004. № 7. С. 11-12.
31. Основи здоров'я. Експериментальний посібник для учнів (II-й віковий рівень) / За ред. Т. Бойченко, Н. Колодій. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. 124 с.
32. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.Д. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч.посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 454 с.
33. Слободяник В.В. Вивчення критеріїв і складових здорового способу життя. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка*. Тернопіль: ТНПУ, 2006. Вип. 9. С. 140–143.
34. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 288 с.
35. . Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч.

посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.

36. Степанова І., Дутко Т., Бенько О. Формування здоров'язберігаючих компетентностей молоді в процесі фізичного виховання. *Актуальні наун. дослід. в сучасному світі*. Режим доступу: http://eadnurt.diit.edu.ua/bitstream/123456789/11380/1/Stepanova_Dutko_2019.pdf

37. Сущенко Л. П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти: Навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗДУ, 2001. С. 70-75.

38. Троценко Т.Ю., Троценко В.В. Особливості впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2021. С.118-122.

39. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н. Ю. Максимова, А. Й. Капська, О. Г. Карпенко [та ін.]. К.: Ніка – Центр, 2001. 264 с.

40. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом „Діалог”: Навч.-метод. посібник / Під ред. В. Панока. 2-е видання, перероблене і доповнене. К., 2003. 284 с.

41. Формування навичок здорового способу життя молоді / Уклад. А. Фломбойм. К.: Шкільний світ, 2007. 112 с.

42. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: “Навчальна книга – Богдан”, 2000. 168с

43. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 248 с.

44. Яременко Е.О. Формування здорового способу життя. К.: Здоров'я, 2000. 232 с.

45. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>

«Вислови великих людей про здоров'я»

«Нас троє - я, ти і хвороба. Якщо ти будеш зі мною, ми вдвох подужаємо хворобу. Якщо ж ти будеш на боці хвороби, то мені одному з вами двома не впоратись» (*Абуль Фарадж*).

«Здоров'я дорожче за багатство» (*Джон Рей*).

«Існують тисячі хвороб, але здоров'я лише одне» (*Карл Людвіг Берне*).

«Помірність - мати хорошого здоров'я» (*Максим Валерій*).

«Здоров'я - всьому голова» (*М. А. Шолохов*).

«Тільки у сильному, здоровому тілі дух зберігає рівновагу, і характер розвивається у всій своїй могутності» (*Герберт Спенсер*).

«Той, хто хоче бути здоровим, частково вже видужує» (*Джованні Боккаччо*).

«Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва» (*Джон Леббок*).

«Людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі, пам'ятаючи, що здоров'я є найбільшим багатством людини» (*Гіппократ*).

«Перший обов'язок того, хто хоче бути здоровим, - очистити навколо себе повітря» (*Ромен Роллан*).

«Здоров'я не цінують, доки не приходить хвороба» (*Томас Фуллер*).

«Витонченість і краса не можуть бути відокремлені від здоров'я» (*Марк Туллій Цицерон*).

«Здоров'я ніколи не може втратити своєї ціни в очах людини, тому що і в достатку, і в розкоші погано жити без здоров'я» (*Н. Р. Чернишевський*).

«Всі здорові люди люблять життя» (*Генріх Гейне*).

«Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я - бадьорий і веселий настрій духу» (*Крістофер Якоб Бострем*).

«Я ціную здоров'я як зусилля волі, а не як спадок або дар» (*Еміль Мішель Чоран*).

«Без здоров'я неможливе і щастя» (*В. Р. Белінський*).

«У вині - істина, у воді - здоров'я» (*Невідомий автор*).

«Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я» (*Артур Шопенгауер*).

«Хороше здоров'я краще, аніж найбільше багатство» (*Невідомий автор*).

«Вище благо досягається на основі повного фізичного і розумового здоров'я» (*Марк Туллій Цицерон*).

«Здоров'я настільки переважає решту благ життя, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля» (*Артур Шопенгауер*).

«У житті чогось вартують лише молодість і здоров'я» (*Невідомий автор*).

«Могутній дух рятує розслаблене тіло» (*Гіппократ*).

«Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею» (*Гіппократ*).

Сценарії тематичних годин здоров'язбережувального характеру на уроків фізичної та виховних заходів

«АЗБУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Мета: поглибити знання учнів про здоровий спосіб життя; навчити використовувати знання про чинники, які впливають на здоров'я; формувати системність валеологічних знань; виховувати морально і фізично здорову особистість із почуттям відповідальності за своє здоров'я.

Обладнання: плакати: «У здоровому тілі — здоровий дух», «Раціональне харчування», «Шкідливі звички»; таблиці: «Чергування праці з відпочинком», «Режим дня», «Ранкова зарядка»; динамометр, лікарський халат, фонендоскоп, малюнки, реферати, стіл, стільці.

Дійові особи: міністр спорту, тренер з легкої атлетики, професор, доктор медичних наук, головний лікар фізкультурного диспансеру, ведучий телевізійної передачі «Здоров'я — у кожен дім», реп-команда з учнів класу.

Хід уроку

На дошці висять плакати «У здоровому тілі — здоровий дух», «Раціональне харчування», «Шкідливі звички». В центрі стоїть стіл. За столом 5 стільців. У класі за партами сидять учні 8-х класів. Входить учитель.

Учитель. Школярі! Ви — молоді, завзяті й кмітливі. Ви сповнені сил та енергії. Ви маєте багато мрій, бажань, задумів і планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя і відкриваючи світ, шукаєте у ньому себе. Ви хочете все осягнути, зрозуміти. Ви прагнете випробувати свої сили, ствердитись як людина й особистість у всьому. Ви мрієте про успіх, кохання і щастя. Ви крокуєте вперед, наближаючи власне майбутнє. Якими ви будете завтра — залежить від ваших рішень. Щороку все більше молоді вибирає здоровий спосіб життя, адже здоров'я — це чарівний ключ, який відчиняє двері до всіх можливостей. По-справжньому сучасний еталон краси — це здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.

Отже, сьогодні ми поговоримо про здоров'я та здоровий спосіб життя. Як на вашу думку, що таке здоров'я?

(Відповіді учнів.)

Ведучий. **Здоров'я** — це стан фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб. Здоров'я на 50% залежить від способу життя людини. А також зумовлюється спадковістю, екологією тощо.

Фізичне здоров'я — це основний чинник, від якого залежать інші складові здорового способу життя. Як його зміцнювати у школі, вдома, на вулиці? Щоб вам було цікаво, переглянемо телевізійну передачу... Але спочатку послухайте групу підтримки.

(До залу входить група на учнів реп-команди.)

Реп-група *(під звуки реп-музики або під оплески).*

Сьогодні ви побачите, почуєте, дізнаєтесь
 Про гіподинамію й захворювання різні.
 Вони страшні настільки, що ви не здогадаєтесь,
 І назви в них покручені, настільки вони різні...
 З чого починаються і чим вони закінчуються?
 Про назви й причини їх усі довідаються.
 Висновок ми зробимо, оціночну поставимо,
 Друзі, не хвилюйтеся, ми вам допоможемо.

Ведучий. Дякуємо реп-групі за підтримку. Як ви знаєте, хлопці після уроків проводять свій вільний час на подвір'ї. А чи добре у них здоров'я? Мабуть, краще, ніж в учнів, які дивляться телевізор. А учні реп-групи проводять час у русі, в танцях. Що дає людині рухова активність? Де її можна застосовувати? Про це дізнаємось із телевізійної передачі «Здоров'я — у кожен дім».

Я запрошую вас усіх стати глядачами в студії.

(Заходять дійові особи. Ведучий усіх представляє.)

Ведучий. Хто хоче нам розповісти про рухову активність?

Міністр спорту. Рухова активність потрібна для доброї роботи всіх органів і систем. Пригадайте, що роблять кіт чи собака після сну? Потягуються. А для чого? Щоб розігрілися м'язи, розправилися хрящі, покращився кровообіг. Вони роблять ранкову зарядку. Скільки часу на це їм потрібно? *(Відповіді учнів).* Від 5 до 25 хв. Чи потрібна людям ранкова зарядка або будь-яке фізичне навантаження? Фізичні вправи поліпшують функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Протягом дня кожен може виконувати різні фізичні вправи (біг, плавання, веслування, стрибки, теніс, бадмінтон), займатися гімнастикою (атлетичною, ритмічною, гігієнічною), грати у спортивні ігри (футбол, хокей, волейбол). Придивіться до цуценят: вони весь час проводять у змаганнях-іграх — це підготовка до дорослого життя. Так само і діти, які проводять свій вільний час у іграх-змаганнях, ростимуть здоровими, мужніми, витривалими. Людина, яка поєднує у собі розум і фізичне здоров'я, — гармонійно розвинена.

Ведучий. У мене запитання до тренера з легкої атлетики. Цікаво, яку країну вважають батьківщиною спорту?

Тренер з легкої атлетики. Організовані змагання з правилами з'явилися в Греції, у місті Олімпія, звідки пішла їхня назва — Олімпійські ігри. Проводилися вони кожні чотири роки, після літнього сонцестояння. На період цього свята на всій території Стародавньої Греції встановлювався мир, і вчорашні вороги збиралися на спортивні змагання за право називатися найсильнішим і найспритнішим з бігу на дистанцію, рівну довжині майданчика (192 м 27 см), яка називалася «стадій» (звідки й виникло слово «стадіон»). А чи знає хтось довжину стадіону вашої школи? *(Відповіді учнів.)* Поміряйте і наступного разу розкажете.

Ведучий *(звертається до доктора медичних наук, професора).* Останнім часом засоби масової інформації все частіше говорять про

хворобу цивілізації — гіподинамію. Що це за недуга і як від неї уберегтися?

Професор. Люди рухаються все менше. У чому причина? Це результат неправильного виховання. Наприклад, щоб проїхати 1-2 км, учні стоять годину на автобусній зупинці; на перерві сидять за партою, хоча можна пострибати на шкільному подвір'ї, кілька годин поспіль дивляться телевізор.

Над людством нависла тінь **гіподинамії** (недостатньої рухової активності), що породила чимало хвороб цивілізації.

Ознаки гіподинамії: в'ялість, дратівливість, поганий апетит, швидка стомлюваність, з'являються зміни у м'язах і серці.

Які хвороби цивілізації ви знаєте?

(Відповіді учнів.)

У малорухливих людей розвивається **атеросклероз** (ураження кровоносних судин, відкладання на їхніх стінках жирових бляшок), що призводить до порушення пам'яті. Тому такі учні все забувають, погано навчаються, зменшується їхня фізична активність і водночас збільшується кількість спожитої їжі, а це призводить до **ожиріння**. А хто зовсім не любить рухатись, не ходить на уроки фізичної культури, не займається спортом, страждає на такі захворювання: **остеохондроз** — порушення обміну речовин організму, зміна форми хребців, сильні болі в попереку, шийних хребцях, поява хрусту при рухах голови та тулуба; **цироз печінки** (печінка починає розкладатись, погано функціонує, бо у жовчному міхурі утворюються камінці); **гіпертонія** (шум у вухах, мушки перед очима, підвищений тиск, головні болі); **інфаркт** (омертвіння серцевого м'яза); **невроз** (порушення функцій нервової системи, постійна роздратованість, поганий сон і пам'ять). Як бачите, приємного мало.

Ведучий. Чому у нашій країні середня тривалість життя чоловіків — 63 роки, жінок — 74 роки, а в Скандинавських — 74 роки і в чоловіків, і в жінок? Що скаже з цього приводу головний лікар фізкультурного диспансеру?

Головний лікар. У цих країнах багато людей активно займаються фізичною культурою й спортом. Наприклад, у Фінляндії інтенсивним фізичним тренуванням (велосипед, плавання, біг, спортивна ходьба, катання на лижах, змагання на яхтах) займається близько 80% дорослого населення. А ось у Японії ще й переважає рослинна їжа, риба та продукти моря. Тому там найвища в світі тривалість життя і найнижча смертність. У Канаді та США заохочується рухова активність дорослих, дітей та підлітків у вільний від роботи та занять час. У школах під час великої обідньої перерви («ланч-брейк»), яка триває одну годину, школярам видають бадмінтонні й тенісні ракетки, м'ячі, влаштовують міні-турніри між командами з баскетболу, футболу, волейболу тощо.

Головною передумовою збереження здоров'я є рухова активність і раціональне харчування. Але, на жаль, школярі більшу частину доби сидять чи лежать. Надмірне харчування, стреси також сповільнюють

фізичний і психічний розвиток школярів. А чи знаєте ви, що оптимальне фізичне навантаження зменшує ризик смерті від інфаркту міокарда у 2 рази, відмова від куріння — у 1,5 рази, разом — це 3—3,5 рази. Отже, заведіть змолоду міцну і тривалу дружбу з рухом. Будете красивими, міцними, розумними, здоровими. Ще давні греки стверджували: *«Хочеш бути здоровим — бігай, хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути красивим — бігай, хочеш бути розумним — бігай».*

Ведучий (звертаючись до тренера). Що відбувається із організмом під час регулярних занять фізкультурою?

Тренер з легкої атлетики. М'язи збільшуються, людина стає красивою, привабливою статури, дихання глибшає і частішає, у тканинах зменшується кількість шлаків. Пульс ритмічний, серце працює ефективніше. Покращується робота шлунка, кишечника, м'язів. Під час активного відпочинку — покращується пам'ять, мислення.

А ще корисні такі вправи, що розвивають:

- швидкість (біг, плавання, велоспорт);
- спритність (художня гімнастика, лижі, волейбол, бадмінтон);
- витривалість (спортивні ігри, лижні змагання, веслування, альпінізм);
- силу (скелелазіння, атлетична гімнастика, єдиноборства).

І виконувати такі вправи слід за валеологічним принципом — систематичність і поступовість у всьому. А щоб ви усе зрозуміли, зверніться до вчителів фізкультури, валеології, лікаря-педіатра, тренера спортивної команди, яку ви оберете в майбутньому. Усі вони допоможуть вам бути здоровими.

Ведучий. Дякуємо вам, телевізійні гості, за цікаву розповідь. Сподіваюсь, учням вона теж сподобалася. Втім, мені відомо, що ви приїхали не лише розповідати про здоровий спосіб життя, а й здійснити деякі практичні дослідження.

Тренер з легкої атлетики. Я приїхав, щоб перевірити вашу динамометрію і переконатись, наскільки сильні учні 8-х класів. *(Вибірково виміряє динамометрію у кількох учнів, професор допомагає.)* Та не дуже ж ви і сильні! Спортсмени в моїй команді сильніші. Вам обов'язково треба займатися спортом. А пульс у вас який? *(Виміряє пульс кільком учням.)* Теж погано прослуховується. *(Якщо серед учнів є спортсмени, обов'язково відзначити їхні показники, кращі за показники тих, хто не займається спортом.)*

Скажіть, будь ласка, яким видом спорту можна займатись у вашому віці? *(Відповіді учнів.)* Я покажу вам малюнки, а ви скажіть, чи корисним буде для вашого здоров'я запропонований вид спорту.

(Тренер показує ілюстрації різноманітних видів спорту, учні висловлюють думки щодо її користі в дитячому віці.)

Професор. Ви так мляво відповідаєте, мабуть сьогодні погано їли. А чи знаєте, як правильно харчуватися і що таке валеологічне харчування? *(Відповіді учнів.)*

Можливо, ви не вмієте чергувати працю з відпочинком? І, мабуть, не дотримуетесь режиму дня, сну. Я покажу вам таблиці, а ви відповісте на запитання. Що входить до режиму дня і як його дотримуватись? Яка норма тривалості сну для учнів вашого віку?

(Учні відповідають, аналізуючи дані таблиці.)

Головний лікар. Які складові здорового способу життя? Це фізична культура, спорт, загартування, здорове харчування, особиста гігієна, правильний режим навчання та відпочинку. Які чинники поведінки ослаблюють здоров'я? Це вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння.

(Лікар проводить вікторину «Правильно — неправильно».)

Вікторина

- З кожною викуреною цигаркою ми збільшуємо ризик захворювання на різноманітні недуги.

- Алкоголь — безпечна речовина"
- Одноразове вживання наркотику не шкодить нашому здоров'ю.
- Коли вагітна жінка курить, це не шкодить здоров'ю майбутньої дитини.

- Випивши один келих вина, можна сідати за кермо.
- Перебування у приміщенні, де курять, не шкодить здоров'ю.
- Уживання наркотиків часто підштовхує до правопорушень.
- Куріння призводить до послаблення сприйняття смаку, запаху та до появи зморшок, від куріння обличчя стає землистого кольору.

- Пиво, ром-кола — безалкогольні напої.

Міністр спорту. Поміркуйте, яким чином рекламники маніпулюють свідомістю курців? Що ми завжди бачимо у рекламі тютюнових виробів? Красивих, молодих, здорових і задоволених людей. Куріння в рекламі — ніколи не заважає тим, хто оточує курців. Закуривши, людина винагороджує себе за якусь добре виконану важливу і потрібну справу. Якщо ти куриш, головне — обрати потрібний сорт цигарок. Чого ми ніколи не побачимо у рекламі тютюнових виробів? Хворих, нещасних людей з тремтячими, жовтими від тютюну пальцями. Дітей, родичів і сусідів курця, яким заважає і послаблює здоров'я тютюновий дим. Людину, що курить під час сварки, після програшу, у ситуації безвиході тощо. Хворих, які гірко шкодують, що своєчасно не кинули курити. Як позбутись цієї згубної звички? Не розпочинати курити. А якщо куриш — звернутися до лікаря за допомогою. Бо це хвороба, а хворобу слід лікувати.

Ведучий. Отже, шановні глядачі й учасники телепередачі «Здоров'я — у кожен дім», який же висновок ми можемо зробити?

Міністр спорту. Хочеш бути гарним? Хочеш сильним бути?

Треба щодня, вранці ось що не забути:

Перш за все — це вмитись чистою водою,

Потім застелити ліжко за собою...

Ведучий. А потім кватирку треба відчинити,

Свіжого повітря в кімнату впустити.

А тоді почати виконувати вправи,

Вправи з фізкультури — спортивні забави.

Лікар. Присядь й підведися разів 20-30,

Нахили всебічні роби, не лінився.

Якщо є і еспандер, з ним займайся,

Мамі-фізкультурі чемненько вклоняйся.

Під кінець на місці бігай до втоми,

Бігати безпечно у власному домі.

Коли скінчив вправи, до ванни швиденько,

І під душ на хвильку, під душ холодненький.

Ведучий. Швидко після душу так розтерти тіло:

Плечі, шию й вуха, щоб аж зятріли.

Ось і вся зарядка, їж і йди до школи,

Буде все в порядку, буде, як ніколи!

Професор. Любі наші школярі!

Все про що ми римували,

Зле і добре називали,

Ви для роздумів взяли?

Тренер. Спорт — краса, здоров'я — сила.

Фізкультура теж нам мила.

Геть від нас «хвороби віку»,

Жити хочемо без ліку!

Міністр. Випивці — бій! Курінню — відсіч!

Не штовхатись і не битись!

Хай земля єднає миром!

Хай добро кружляє виром!

(Виходить реп -група.)

Реп-група. Слухали, бачили, запам'ятали

Все, що сьогодні вам учні сказали?

Дома розкажете, друзям порадите,

Проблемам усім тепер ви зарадите.

І грайте, стрибайте, кружляйте надворі,

Хоч перерви й маленькі у школі.

Хочемо бачити всіх вас здоровими.

Геть усі хвороби, не будемо кволими!

(Усі вклоняються і виходять. Залишається ведучий.)

Ведучий. Отже, здоровий спосіб життя — це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей. Якщо кожен із вас дотримується його, то буде... здоровим! Гармонійно розвинена людина — завжди духовно, фізично, психічно здорова, вона наділена високими моральними якостями. Саме такі складові здоров'я ви маєте розвивати, укріплювати, формувати в собі. Бажаю усім здоров'я!

Сценарій фізкультурно-оздоровчого свята
ВЕСЕЛИЙ ЧАС ЗМАГАНЬ

Ведучий (в українському вбранні, з емблемою Олімпійських ігор, звертається до голови Малого Олімпійського комітету). Дозвольте Національний та Олімпійський прапори внести і підняти, вогонь Олімпіади запалити!

Голова НМОІ. Дозволю Національний та Олімпійський прапори внести і підняти, вогонь запалити!

Ведучий (звертається до прапороносців). Прошу прапори внести!

Під звуки «Запорізького маршу» чотири спортсмени — дві дівчини і два хлопчики в національних костюмах — несуть Національний прапор за ними крокують 4 спортсмени в спортивній формі й несуть білий прапор (з олімпійськими кільцями) по біговій доріжці, обходячи стрій учасників змагань, і зупиняються біля місця підняття прапорів, закріплюють їх.

Звучать слова: «На прапорах не пишуть слів, але дорослі й діти, люди всієї планети знають, що п'ять різнокольорових переплетених кілець — це символ свята миру і дружби. Вони говорять про чесну спортивну боротьбу один з одним тільки на стадіонах, а не на полях воєн. Національним прапором України є чисте небо — символ миру (синій колір) та пшеничне поле — символ достатку (жовтий колір)».

Ведучий. Прапори підняти!

(Звучить гімн «Ще не вмерла Україна», сл. М. Чубинського, муз. М. Вербицького).

Ведучий. Внести і запалити вогонь Малих шкільних Олімпійських ігор, (Звучить мелодія пісні «Запорізькі козаки», сл. В. Крищенко, муз. Г. Татарченка).

Запалюють факел біля могили героїв Великої Вітчизняної війни. Хлопчик і двоє дівчаток із 5 класу, біжучи повільно, несуть факел і передають учням 6 класу. Передача далі проходить на біговій доріжці, де передається факел представникам із класу в клас.

Як правило, кращий спортсмен випускного класу піднімається сходами вгору до чаші і запалює вогонь.

Звучать слова: «Багато разів, переходячи з рук у руки, проходить цей вогонь через весь світ, щоб досягнути олімпійського стадіону.

Сьогодні священний вогонь прибув до нас на свято.

Священний вогонь олімпійський,

Гори на планеті віки,

Не треба вогню Хіросіми,

Чорнобиллю скажемо: ні, ні!

А факел, сьогодні запалений,

Хай полум'ям дружби горить,

Хай спорт український прославлений

В серцях наших юних дзвенить».

(Ведучий надає слово голові НМОІ, а потім — слова вітання гостям).

До мікрофону запрошується учасниця змагань, яка дає клятву від імені

спортсменів:

«Від імені всіх учасників МОІ обіцяю, що будемо чесно змагатися, поважаючи правила, за якими вони проводяться, у дійсно спортивному дусі, на славу спорту України, в ім'я своїх команд».

На спортивний майданчик виходить молодша фольклорна група учнів 1-4 класів і виконує гаївки.

Після цього проходять змагання згідно з оголошеною програмою.

По закінченні змагань проходить нагородження учасників.

Веселі старты

Олімпіада не лише для олімпійців, але й для всіх, Змагання, в яких діти можуть проявити спритність, кмітливість, винахідливість - «Веселі старты».

За умовами змагань до команд учасників входять і хлопчики, і дівчатка до 10 осіб.

За перемогу в грі нараховується 3 очки, за поразку - 1 очко.

А ось і конкурси:

1. «Гонки з обручами»

Стрибки через обруч, як через скакалку.

2. Конкурс «Футболістів»

Для гри необхідно дві надувні кульки. Завдання для учасників - провести кульку руками і ногами до фінішу.

3. «Веселі носильники»

Для цих змагань необхідно 10 надувних кульок. Учасник від кожної команди повинен перенести по 5 кульок.

4. «Літаюча кулька»

На кінцях майданчика встановлено дві підставки з кільцями.

За п'ять хвилин необхідно забити кульку найбільшу кількість разів в кільце.

5. «Лови, кидай»

Капітани стають перед командою за 2 метри з м'ячем у руках. За сигналом вони кидають м'ячі першим гравцям команди. Ті ловлять, відкидають м'яч назад і швидко присідають. Після цього капітани обмінюються кидками по черзі з усіма наступними гравцями, які, повернувши йому м'яч, теж присідають.

6. «Тунель»

Гравці стають у колону, широко розставивши ноги. Останній у колоні повинен швидко проповзти між ногами і стати першим. Коли він закінчить, продовжує наступний гравець, так до тих пір, поки перший не займе останнє місце в команді.

7. «Збір урожаю»

Зібрати розсипані кубики (*предмети*) в корзинки.

8. «Плавці»

Кожна команда отримує по папірцю, лежачи, без допомоги рук, дмухаючи необхідно довести папірець до фінішу.

9. «Утримай рівновагу»

На витягнутій ракетці перенести предмет до фінішу і назад.

10. Конкурс капітанів

Складна смуга перешкод.

У таких стартах переможених не буває. Це новий вид гри, який вимагає від учасників багато читати книг і газет про спорт, дивитися постійно телепередачі на спортивну тематику [21].

Сценарій фізкультурно-оздоровчого свята ВСІЄЮ СІМ'ЄЮ НА СТАРТ

(Свято проводиться на шкільному стадіоні).

Суддівська колегія.

Головний суддя — директор школи.

Секретар — голова профспілкового комітету.

Члени - вчителі, члени батьківського комітету.

Стадіон святково прикрашений різнокольоровими прапорцями, кульками, спортивними гаслами, дружніми шаржами на спортивну тему. Звучить бадьора музика. Свято проводиться з метою пропаганди масово-оздоровчої і виховної роботи та заохочення до занять фізичною культурою і спортом дітей та батьків, зміцнення їхнього здоров'я під час літніх канікул.

I. Відкриття свята

На стадіоні виходять сімейні спортивні команди. Головний суддя звертається до учасників проведення свята і гостей з вітальним словом і сповіщає про відкриття свята, про послідовність проведення змагань.

II. Проведення спортивних змагань

Естафета з обручами

Батько біжить з трьома обручами на відстань 25 метрів, розкладає їх на відстані 2 метри один від одного і повертається назад.

Мама біжить до обручів і швидко розкладає в них м'ячі. Повертається назад.

Дитина збирає м'ячі в мішок і повертається до місця старту. Час, затрачений кожною сімейною командою, записується в протокол змагань. Переможцями естафети визнаються команди, які затратили найменший час.

По туристичній стежці

За лінією старту команди повинні подолати перешкоди: болото-прірва-канава. Болото, прірва і канава позначаються умовно на території проведення спортивних змагань з допомогою підручних засобів: гімнастичні мати, волейбольні сітки та інше.

I етап — подолання «болота» стрибками по «купинах».

I етап — оббігання «прірви».

III етап — подолання стрибком «канави».

Час, затрачений кожною сімейною командою, записується в протокол. Переможцями визнаються команди, які затратили найменший час.

Перекладання каната

Канат довжиною 10 метрів лежить на землі, скручений в бухту діаметром приблизно 1 м. Команді потрібно вирівняти канат в довжину і після цього його знову покласти в бухту приблизно такого ж діаметру.

Час, затрачений кожною командою, записується в протокол.

Місця серед команд визначаються у відповідності з затраченим часом.

Конкурс для тат.

Тато сімейної команди однією рукою піднімає вгору гирю вагою 16 кг.

Результати записуються в протокол. Місця команд визначаються у відповідності з кількістю раз піднімання гирі.

Конкурс для мам

Учасниці конкурсу повинні попасти в ціль (коло діаметром 1 м) м'ячем з відстані 5 м за 1 хвилину.

Кількість попадань заноситься в протокол. Місця серед учасниць розподіляються у відповідності з кількістю попадань.

Хто далі?

Всі члени команди стрибають у довжину з місця. Батько стрибає першим. Мати стрибає з місця приземлення батька. Дитина стрибає з місця приземлення матері. Загальна довжина стрибка команди записується в протокол. Місця серед команд визначаються згідно отриманих результатів.

Зчіплювання вагонів

На відстані 10 м від старту кладеться м'яч. За сигналом ведучого один із членів команди біжить до м'яча, оббігає його і повертається до місця старту. На старті до нього приєднується другий член команди і вони оббігають м'яч удвох. Те ж саме роблять утрюх.

Час, затрачений на виконання, заноситься в протокол.

Естафета з яблуком

Тато біжить з ложкою в зубах, у якій знаходиться яблуко, туди-назад, оббігаючи м'яч, передає ложку дитині, вона біжить туди-назад, віддає яблуко мамі, мама з'їдає яблуко, не забувши сказати в кінці «Дякую». Затрачений час заноситься в протокол.

Комбінована естафета.

Естафета виконується в чотири етапи:

1-й етап — біг в обручі всією командою;

2-й етап — катання обруча (всі члени команди по чергово);

3-й етап — тато і мама ведуть м'ячі;

4-й етап — тато біжить в мішку.

Дистанція - 50 м. Етапи 1 і 3 виконуються від місця старту до дистанції 50 м.

Етапи 2 і 4 виконуються в зворотному напрямку. Всі команди одночасно шикуються на лінії старту.

Час, затрачений кожною командою, заноситься в протокол.

III. Вікторини і конкурси

Спортивна вікторина.

Орієнтовні питання спортивної вікторини.

1. Який м'яч найважчий - футбольний, волейбольний чи баскетбольний? (*Баскетбольний*)
2. Скільки гравців у футбольній, хокейній командах? (*11, 6*)
3. Скільки білих фігур у шахах? (*16*)
4. Що таке «мат» у шахах? (*Кінцеве положення у грі, коли королю нікуди зробити хід і не можна сховатись від бою*)
5. В якій грі користуються найменшим м'ячем? (*У настільному тенісі*)
6. Як часто проводять Олімпійські ігри? (*Один раз на чотири роки*)
7. Що таке марафонський біг? (*42 км 195 м*)
8. Які види плавання ви знаєте? (*Кріль, брас, батерфляй*)
9. Які види ковзанів ви знаєте? (*Бігові, хокейні, фігурні*)
10. Назвіть майстрів спорту України з різних видів спорту.

Конкурс аеробіки

Один представник кожної команди під рухливу музику намагається якнайточніше повторити гімнастичні або танцювальні рухи ведучого. Всього пропонується 12 рухів.

Неправильно виконані рухи членам команди не зараховуються. Місця серед команд визначаються в залежності від кількості правильно виконаних рухів.

Музичний конкурс

Дитина виконує пісню а тато й мама інсценіюють її.

IV. Закриття свята

Головний суддя підводить підсумки змагань сімейних команд. Нагороджують переможців [51].

Сценарій фізкультурно-оздоровчого свята КОЗАЦЬКОМУ РОДУ НЕМА ПЕРЕВОДУ

Ведучий.

*Добрий день, дорогі друзі!
Правда, чудова ця фраза?
Вона зближає з вади одразу.
Сьогодні, гадаймо, якраз буде вчасно,
Щоб був у вас дійсно
Чудовий настрій,
Управшись з ділом,
Хіба нам не і варто
Зустрітись з дотепом,
Піснею жартом.
(Звучить музика)*

Ведучий. З давніх-давен в Україні існує така традиція: після трудового дня проводити свій вільний час, зібравшись разом, в єдине коло з піснями, танцями, іграми, розвагами, змаганнями. Ось і у нас сьогодні також незвичайне та імпровізоване козацьке коло.

(Звучить музика).

Ведучий. Дозвольте представити вам наших молодих кандидатів у козаки.

Змагаються 2 курені:

I курінь – П.Сагайдачного,

II курінь – Б.Вишневецького.

Ведучий. А ось і наша старшина зібралася в коло і поважні авторитетні козаки, які не раз бували в боях і змаганнях, виходячи з них переможцями.

Увага! Наше серйозне журі!

(Представляють членів журі).

1-й – говорить, як горохом сипле.

2-й – чарівниця, запашні пироги пече.

3-й – бідова жіночка! Тримайся козаки!

4-й – скаже, як зав'яже.

Ведучий *(звертає увагу на емблематику)*. Оце – козаки, зразу видно, а ви, друзі, на козаків не дуже схожі. Та цій біді допомогти неважко

(Виносять все необхідне: шаровари, сорочку, пояси).

1. Це і є перший конкурс «Обернення на козаків».

Не гайте часу. Дорога кожна хвилина. *(Учасники переодягаються. Звучить музика)*. Отже, ми зараз побачимо, чий курінь найспритніший. Оголошуються результати.

2. Усі знають: найпопулярніша страва в Україні - це вареники. А чи вміють вони їх ліпити. Зараз ми побачимо.

1-й — ліпить пластилінові вареники.

2-й — теж стільки ліпить.

3-й — приносить глечик і складає їх. Готує паливо для вогнища.

4-й — ставить глечики у рогач, піднімає і несе журі.

(Оголошуються результати).

3. Я дуже радію, що ви такі вправні та гарні. А зараз настала черга позмагатися і курінним отаманам. Щоб добратися до козацького прапора і передати його гетьману, вам спочатку потрібно перейти болото, пролізти ворожі ворота, не зачепивши дзвоника, взяти прапор і перенести у свій курінь.

(Надаємо слово для оголошення результатів нашого конкурсу).

4. Цей конкурс проведемо у формі «ерудит-лото».

Вам усім буде задано 5 запитань з історії козацтва на кожне із запитань.

Серед цих відповідей вам треба обрати одну правильну на кожне запитання.

(Звучить музика).

1. Кого називають в Україні козаками?

а) розмітника, волоцюгу;

б) кріпосного селянина;

в) вільного чоловіка, безстрашного лицаря;

г) багатого вельможу.

2. Де знаходилась Козацька Січ?

- а) за дніпровськими порогами;
- б) у причорноморських степах;
- в) на Дунаї;
- г) на Кримському півострові.

3. Як називали місце, де жили козаки?

- а) мазанка;
- б) намет;
- в) землянки;
- г) курінь.

4. Що таке «козацькі маяки»?

- а) кращі козацькі лицарі;
- б) світловий телеграф;
- в) козацький роз'їзд.

5. Як називались козацькі судна?

- а) галери;
- б) чайки;
- в) пироги;
- г) фрегати.

6. Хто зруйнував Січ?

- а) Катерина II;
- б) кримський хан;
- в) Петро I;
- г) польські магнати.

5. А зараз ми перевіримо, чи маєте ви силу в руках. На цей раз естафета «Перетягни канат».

6. Наступна козацька естафета буде така: «Хто перший взує чоботи?»

За сигналом ви повинні оббігти відра з водою, повернутися до свого куреня, зняти чоботи і передати їх товаришу, а ми побачимо, чи можуть козаки збиратися швидко у похід.

(Звучить музика).

7. А тепер ще одне запитання. Чому назву танцю «гопак» пов'язують з історією козацтва? Це тому, що раніше гопак був козацькою боротьбою, що імітувала танцювальні рухи. Потім гопак, як вид боротьби забувся, а залишився веселий танок, що його вміють танцювати майже всі українці. Гарно козаки й танцювали. А тепер настала і ваша черга продемонструвати своє вміння танцювати.

Увага! Танці!

(Оголошуються результати).

Надаємо слово для оголошення результатів нашого конкурсу головному отаману козацького кола, голові журі.

(Оголошується результат «ерудит-лото» і «перетягання канату»).

Наше козацьке коло завершують іспити. Усі вони, по правді кажучи, можуть з честю носити горде звання «Козак».

Настає найбільш хвилюючий момент нашого конкурсу.

Журі. Найсильнішим виявився курінь Сагайдачного, але їхні суперники показали себе теж добре в цих змаганнях.

Ведучий. Ні, не перевелися на землі богатирі, або, як кажуть у нас в Україні, козацькому роду нема переводу.

А зараз усіх учасників запрошуємо на солодку гостину.

(Учасники конкурсу і ведучий виконують пісню).

Скільки б не співали, та кінчати час.

Кращі побажання ви прийміть від нас.

І в нас, і в вас хай буде гаразд,

Щоб ми і ви щасливі були.