

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

**ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня «магістр»  
спеціальності: 014. Середня освіта  
освітньої програми:  
Середня освіта: фізична культура  
Сланіне Алли Олександрівни

Керівник:

канд.пед. наук, ст.викл. Рубан А.К. 

Рецензент:

док.пед. наук, доц. Роцін І.Г. 

Ізмаїл 2024

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини  
(назва випускової кафедри)

протокол № 5 від «09» січня 2024 р.

Завідувач кафедри

 доц. Баштовенко О. А.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК  
«23» січня 2024 р.

Оцінка 93 відмінно  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 проф. Максимчук Б. А.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У НАСЕЛЕННЯ	9
1.1. Сутність процесу виховання культури здоров'я особистості	9
1.2. Формування ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя як педагогічна проблема	16
1.3. Мета і зміст педагогічної системи формування ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя	19
Висновки до розділу I	25
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ НАСЛЕННЯ РЕГІОНУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	26
2.1. Організаційно-педагогічні умови успішного формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя	26
2.2. Засоби, форми та методи розвитку ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя	29
2.3. Технологія наскрізного формування ціннісної орієнтації різних вікових груп на здоровий спосіб життя	32
Висновки до розділу II	37
РОЗДІЛ III ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ	38
3.1 Регіональний досвід із виховання культури здоров'я	38
3.2 Діагностика рівня культури здоров'я учасників експерименту	42
3.3 Експериментальна робота з виховання культури здоров'я у населення	49

3.3.1. Динаміка рівнів культури здоров'я в молодших школярів на контрольному етапі тестування	59
Висновки до розділу III	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ПОСИЛАНЬ	69

## ЗМІСТ

**Актуальність дослідження.** Цінність здорового способу життя (далі – ЗСЖ) у соціальному плані є ключовою категорією, оскільки здоров'я є необхідною умовою не тільки розвитку і зростання, а й виживання людини. Проблема здоров'я нації останнім часом є пріоритетною для держави, суспільства і громадян.

Збереження і зміцнення здоров'я громадян України – одне з найважливіших і найскладніших завдань сучасності. Нині тільки незначна наслення є повністю здоровими, тому виховання дітей, молоді й дорослого населення набуває соціальної значущості. Останніми роками відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я. Люди втрачають здоров'я за роки навчання, роботи, воєнних дій, набуваючи інколи й інвалідності.

Нині у збереженні здоров'я населення, які піддаються інтенсивному навантаженню, спостерігаються значні проблеми: з віком відбувається погіршення соматичного здоров'я, підвищується рівень захворюваності та відзначається неадекватне сприйняття дітьми стану свого здоров'я. Статистика показує, що кількість здорових дітей, які прийшли до школи, становить 15%, і лише 2-5% випускників середніх освітніх установ видається можливим назвати абсолютно здоровими. Щодо дорослої категорії населення, то ситуація погіршується, прискорюючи темпи. Щороку кількість здорових людей зменшується приблизно в 3-4 рази.

Дослідження показують, що порушення постави, зору, гіпо- і гіпертонічні реакції, невротизація та багато інших відхилень у стані організму людини (так звані дидактогенні хвороби) зумовлені значною мірою впливами несприятливих чинників освітнього середовища, нехтуванням дітьми правилами здорового способу життя.

Відтак науковці важливу роль відводять саме реалізації здоров'язбережувальних технологій з метою формування навичок та культури до здорового способу життя через засоби фізичної культури. Серед них особливе місце посідає фізкультурно-оздоровча технологія, яка сприяє розвитку в населення мотивації до активного способу життя, зміцнюванню здоров'я, домагатися фізичної досконалості, формуванню в людей позиції визнання цінностей здоров'я, почуття відповідальності за збереження і зміцнення власного здоров'я. Питаннями реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій займалися багато авторів, такі як Антипова Л.П., Белонович О.І., Бузунов В.П., Грець Г.М., Венедиктов Д.Д., Гаращук О.О., Гебекова О.М., Глущенко О. Н., Дзятковська О. Н., Короткова О. В., Кофанова Л. В., Кулагіна Л. І., Лісіцин Ю. П., Харісов Ф. Ф. та інші.

Оскільки останнім часом спостерігається посилена увага до проблем створення здоров'язбережувального середовища та формування культури здоров'я в українському суспільстві, але недостатньо вивченими залишаються питання реалізації ресурсів фізкультурно-оздоровчих технологій.

Виходячи із зазначеного нами було сформульовано **мету дослідження**, яка полягає в теоретичному і практичному обґрунтуванні, проектуванні та реалізації системи формування ціннісної орієнтації різних груп населення на здоровий спосіб життя.

**Об'єкт** дослідження – способи здоров'язбереження ріни груп населення.

**Предмет** дослідження – система засобів фізичної культури для формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя населення.

**Завданнями** дослідження є:

1. проаналізувати теоретико-методологічні передумови та обґрунтувати концептуальні положення проектування системи формування ціннісної орієнтації різних груп населення на здоровий спосіб життя;

2. визначити організаційно-педагогічні умови успішної реалізації спроектованої системи;
3. розробити технологію поетапного формування у вибірки ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя;
4. провести дослідно-експериментальне визначення ефективності реалізації розробленої системи формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя.

**Гіпотеза** дослідження. Ми припускаємо, що фізичне здоров'я громадян України значно підвищиться, якщо систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи серед насеення, пропагування здорового способу життя через ресурси освітнього простору, ЗМІ, організацію і провдення масового дозвілля населення, використовувачи потенціал фізичної культури і спорту.

**Методи** дослідження. Для розв'язання завдань і перевірки висунутої гіпотези використовували комплекс таких методів: аналіз різноманітних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів із проблеми дослідження; анкетування; дослідження рівня здоров'я; визначення рівня розвитку рухових здібностей; педагогічне спостереження.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає в тому, що представлені в роботі форми і методи покращення здоров'я нації, формування навичок здорового способу життя, культури ЗСЖ, можна використовувати на позакласних та позашкільних заняттях, фізкультурно-оздоровчій діяльності під час відпочинку.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментальна робота здійснювалась на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету серед здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання, а також із залученістю професорсько-викладацького складу упродовж 2022-2023 н.р.

**Апробація** результатів дослідження. сновні положення та висновки дослідження висвітлено в доповідях на наступних наукових і науково-практичних конференціях:

– Сланіне А. Особливості організації оздоровчої фізкультури для дітей з вадами слуху. *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента*. Вип. 13. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. С. 139-142.

– Сланіне А. Фізична культура і спорт як засіб збереження і зміцнення здоров'я населення. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації: мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф.* (м. Полтава, 19-20 квітня 2023 р.). Полтава. Сімон, 2023. С.158-151.

**Структура дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку посилань.



## **РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У НАСЕЛЕННЯ**

### **1.1. Сутність процесу виховання культури здоров'я особистості**

Наразі стає дедалі очевиднішим серйозне погіршення здоров'я громадян України. Дедалі частіше спостерігається високий рівень захворюваності дітей і дорослих.

Проблема зміцнення та збереження здоров'я, усвідомлення значення здоров'я як найголовнішої соціальної та особистісної цінності стає більш необхідною, і вимагає активних дій. Ми вважаємо, що здоров'я розглядається як головний суспільний та індивідуальний ресурс, а також як важливий показник життєздатності, рівня особистого, соціального благополуччя, гармонійності розвитку суспільства і людини [Торибаєва, 2018].

Освітній ресурс має потенційні можливості для формування в населення здоров'язбережувальної культури та навичок здорового способу життя. Виховання культури здоров'я – це процес сприяння людьми в усвідомленні ними цінності здоров'я, вихованні відповідального ставлення до нього та у введенні їх у цей процес відповідно до індивідуальних можливостей кожного. Головною умовою такого процесу є стимулювання активності громадян у процесі виховання культури здоров'я. Ця умова реалізується забезпеченням спонукання у людей внутрішніх суперечностей, що активізують їхню поведінку, діяльність з позицій цінностей здоров'я. Активність людей має бути в соціальній спрямованості. Завдяки такій орієнтації їх самодіяльності можливе формування культури здоров'я.

Культура здоров'я населення – це усвідомлене, щоденне дотримання здоров'язбережувальних норм і правил, уміння передбачати вплив результатів своїх дій на своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Від рівня сформованості культури здоров'я в дитинстві залежить подальший спосіб життя людини,

ступінь реалізації її особистісного потенціалу. Виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формують уявлення про здоров'я як цінність, посилюють мотивацію на ведення здорового способу життя, підвищують відповідальність за власне здоров'я, здоров'я сім'ї та суспільства [Ребрина, 2022].

У формуванні культури здоров'я недостатньо знань способів і методів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань. Необхідно підвищити роль особистісних якостей людини у свідомому і вольовому прийнятті принципів здорового способу життя. Сформуванню культури здоров'я значить пробудити в людині (дитині або дорослому) внутрішню потребу в здоров'ї.

Для того, щоб сформувати у населення культуру здоров'я, необхідно розглядати не тільки фізіологічний, а й психологічний і моральний аспект здоров'я. У сучасних наукових дослідженнях робиться наголос на формування інтелектуальної активності, тоді як біологічною закономірністю розвитку дітей є вдосконалення рухової активності. У дитини уже в шкільний період формується усвідомлена мотивація для фізичного вдосконалення, виробляється звичка дбати про свій фізичний стан і фізичні якості – силу, спритність, витривалість, швидкість, рухову активність, розумний режим. Беручи до уваги вищесказане, формуванню культури здоров'я сприяє використання в навчальній або дозвіллевій діяльності методів оздоровчої роботи, пов'язаної з фізичною активністю.

Детальний аналіз практичної діяльності засвідчив, що не всі розглядають навчання як створення умов для розвитку внутрішнього потенціалу особистості, але дедалі пріоритетнішою стає індивідуальна робота з класентами, що зачіпає основи як фізичного, так і психічного розвитку кожного. У зв'язку з чим фахівців мають усвідомити першочерговість виховання культури здоров'я українців, що, безсумнівно, сприятиме всебічному розвитку особистості, формуванню ціннісного ставлення та практичних умінь, які забезпечують

ефективне управління життєвими силами організму. Проведені фізіолого-гігієнічні та психофізіологічні дослідження переконують педагогів і керівників в необхідності вживати спеціальних заходів зі збереження та зміцнення здоров'я своїх колективів [Лутовина, 2022].

Виходячи з вищесказаного, основними компонентами з виховання культури здоров'я у населення є:

- створення умов для гармонійного особистісного розвитку особистості;
- створення стійкої мотивації до здорового та продуктивного способу життя;
- формування здорової, духовної, соціально-адаптованої, фізично розвиненої людини .

Робота з формування культури здоров'я населення включає:

- формування культури здоров'я як компонент педагогічного процесу в системі роботи практиків, що сприяє формуванню активної, моральної, різнобічно розвиненої, творчої особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя;
- формування культури здоров'я як етап педагогічного процесу в системі роботи вчителя, під час якого здійснюється втілення культури здоров'я в особистості суб'єктів навчання. Це досить чітко обмежений у часі спеціально організований період життєдіяльності особистості, під час якого освоєння культури здоров'я виступає як провідна мета.
- формування культури здоров'я як функція педагогічного процесу в системі роботи педагога, що виявляється в постійному впливі цього процесу на рівень готовності суб'єктів навчання до профілактики та подолання шкідливих, небезпечних для здоров'я людини чинників життєдіяльності.

Реалізація цієї функції зумовлена можливостями методів навчання і виховання, морально-психологічним кліматом на заняттях, характером

спілкування учасників педагогічного процесу, особистісним утіленням культури здоров'я, тобто сформованості культури здоров'я самого педагога і слухачів;

- формування культури здоров'я як закономірність полягає в тому, що якщо в педагогічному процесі здійснюється систематична робота з формування культури здоров'я, то це сприяє охороні здоров'я нації, знижує ймовірність несприятливих наслідків від впливу зовнішніх чинників і від їхньої власної життєдіяльності.

Виокремлені ознаки відображають різні сторони формування культури здоров'я дітей населення. Педагогічні принципи:

- принцип системності – передбачає виокремлення структурних компонентів системи освіти і виховання, а також взаємозв'язків між ними та орієнтує суб'єктів цього процесу на систематичне використання культури здоров'я в процесі життєдіяльності;

- принцип науковості – виявляється в опорі на наукові уявлення, теоретичні розробки вітчизняних і зарубіжних учених щодо сутності, рушійних сил і закономірностей процесу формування культури здоров'я особистості;

- принцип соціокультурний – відображає зв'язок процесу формування культури здоров'я із життям, соціокультурним середовищем, допомоги особистості у всебічному розвитку;

- принцип безперервності – полягає в постійному коригуванні в роботі з формування культури здоров'я;

- принцип гуманізму – виражається в повазі до особистості, у створенні сприятливого клімату, позитивного емоційного фону;

- принцип урахування вікових та індивідуальних вікових особливостей – полягає в доборі засобів, форм, методів роботи з урахуванням вікових та індивідуальних відмінностей у роботі з населенням щодо формування культури здоров'я;

-принцип єдності – відображає забезпечення єдиних, узгоджених дій школи, сім'ї та громадськості в процесі формування культури здоров'я дітей.

Проблема формування культури здоров'я особливо актуальна для дітей молодшого шкільного віку, оскільки в цей період закладається фундамент власної програми життєдіяльності. На сучасному етапі школа є головною ланкою у формуванні загальної культури та культури здоров'я людини, оскільки саме через школу проходить усе населення країни. Реалізувати здоров'язбережувальний потенціал особистості за допомогою одного предмета проблематично. Тому валеологізація базових навчальних дисциплін початкової школи є найбільш оптимальним способом оздоровлення школярів.

Одним із критеріїв ефективності діяльності освітян та успішності здобувачів освіти є рівень культури здоров'я. Поняття культури здоров'я є об'ємним, тому виокремимо лише деякі позиції. Ми відносимо до названих позицій наступні:

- 1) сформованість уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- 2) наявність знань про способи зміцнення здоров'я;
- 3) поняття базових ресурсів свого організму;
- 4) усвідомлення всієї повноти відповідальності за стан власного організму;
- 5) відсутність шкідливих звичок;
- 6) розвиток навичок психофізичної регуляції та самоконтролю.

Робота педагога є важливою ланкою в освітній системі, основним механізмом реалізації особистісно-діяльнісного підходу до особистості. При цьому особистість учителя є механізмом реалізації якісного стану виховання - діяльності. Її вплив на особистість, що розвивається, становить ту виховну силу, яку не можна замінити ні підручниками, ні моральними сентенціями, ні системою покарань і заохочень.

Педагог має бути здоровим сам, постійно працювати над собою, знати закони здорового способу життя, займатися питаннями з формування культури здоров'я на високому науковому фаховому рівні, тому що це складний, планований, цілеспрямований та організований процес стимулювання активної діяльності дітей з оволодіння ними соціальним, духовним досвідом і цінностями в питаннях культури здоров'я.

Таким чином, педагог повинен володіти такими якостями особистості як: комунікативність, громадська активність, захопленість професією, гуманним ставленням до дітей, моральною зрілістю, гуманним ставленням до дітей, високою культурою власного здоров'я, вимогливістю до себе, бо він є першим прикладом для своїх учнів. Успіх роботи педагога залежить і від наявності в нього інформаційних знань про проблеми формування культури здоров'я вихованців.

За останні роки збереження здоров'я населення різної категорії, їх оздоровлення та профілактика найбільш поширених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. У навчальних закладах проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи та мотивація до формування культури здоров'я дітей в навчально-виховному процесі залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

Найагресивнішими чинниками, які значуще впливають на формування здоров'я здобувачів освіти, є такі:

1. Високий обсяг навчальних і позанавчальних навантажень, інтенсифікація процесу навчання, дефіцит часу для засвоєння інформації є вираженими психотравмувальними факторами для учнів, що в поєднанні зі зменшенням тривалості прогулянок і сну, зниженням фізичної активності впливає на розвиток організму.

2. Нестача рухової активності. Уроки фізичної культури лише в меншій мірі (на 10 – 18%) компенсують дефіцит рухів, цього явно недостатньо для профілактики відхилень у стані здоров'я.

3. Недостатня адекватність сучасної системи гігієнічного навчання і виховання щодо формування у здобувачів освіти умінь і навичок здорового способу життя (далі – ЗСЖ), свідомого і відповідального ставлення до свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя залежить від того середовища, в якому людина перебуває, зазвичай це сім'я, школа, робота. У сім'ї діти активні, самостійні, виявляють більшу ініціативу до здійснення здоров'язбережувальних дій, але батьки не завжди мають достатній досвід і знання для розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Тому необхідна побудова виховного процесу так, щоб обидві його сторони були активні та діяльні.

Уже в молодому віці деякі діти потрапляють у залежність від алкоголю, тютюну та наркотиків. Профілактика цих шкідливих пристрастей у дитини є непростим завданням. На дітей 8-10 років слабо діють бесіди, нотації батьків і вчителів, оскільки прогнозована шкода видається далекою від справжнього життя. Тому в роботі зі школярами необхідно спиратися на особливості їх емоційного реагування та адекватні віку форми організації діяльності: ігри, інсценізації, практикуми тощо [Ковалько, 2019].

Однією з найчастіших причин пропусків школярами занять є застуда, що зумовлює необхідність знайомити дітей з основними правилами та видами загартовування. Говорити з дітьми про загартовування необхідно ще й тому, що воно сприяє виробленню в них сили волі, рішучості, цілеспрямованості та інших моральних якостей.

Проведений нами теоретичний аналіз дає змогу підсумувати, що поряд із несприятливими екологічними та соціальними факторами як причину визнається й негативний вплив оточення на здоров'я людей. Закономірно зростає

увага до здоров'я школярів, оскільки стан здоров'я підростаючого покоління є важливим показником благополуччя держави і суспільства, що відображає не тільки ситуацію, а й дає точні прогнози на майбутнє. Отже, з раннього віку необхідно формувати культуру здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. На здоров'я людей впливають багато чинників, одним із яких є середовище, у якому людина перебуває. Тому виховання має бути не розпещувальним, а таким, що тренує, загартовує, підвищує активність організму.

## **1.2.Формування ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя як педагогічна проблема**

Зміцнення здоров'я підростаючого покоління на сучасному етапі стає найважливішим загальнодержавним завданням. Уряд нашої держави проводить низку заходів щодо підвищення рівня ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя населення. Як пріоритетні національні проекти виступають освіта, підтримка сім'ї та медицина, в основі яких лежать стратегічні завдання "заощадження народу", його соціального, фізичного і психічного благополуччя [Бермудес, 2016].

У Концепції довгострокового соціально-економічного розвитку України до 2020 року зроблено акцент на значущості підвищення кадрового потенціалу держави за допомогою проведення реформ системи безперервної освіти, сутність яких полягає в підготовці конкурентоспроможного фахівця, що має серед інших якостей високий рівень здоров'я. Збереження і зміцнення здоров'я українського населення можливе винятково шляхом формування пріоритету здоров'я в ієрархії життєвих цінностей і створення соціокультурної мотивації до валеологічної поведінки, за умови забезпечення державою правових, організаційних та економічних умов для ведення здорового способу життя.

Державні проекти профілактичного спрямування передбачають: проведення заходів щодо закріплення у громадян України принципів здорового



способу життя; підвищення в них мотивації на зміцнення здоров'я; формування ціннісної орієнтації на валеологічну поведінку; активну медичну освіту, орієнтовану на прищеплення навичок культури здоров'я, пропаганду фізичної культури і спорту та ін.

У численних дослідженнях робиться акцент на тому, що в більшості випадків в учнів переважає індиферентне ставлення до свого здоров'я. Рівень інформованості про цінність здоров'я в багатьох учнів залишається лише на когнітивному рівні, але не підкріплюється практичною реалізацією принципів та ідей здорового способу життя [Корж, 2016]. Знання про вплив чинників здорового способу життя в учнів не переросли в мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я, що призводить до значного поширення шкідливих звичок та інших чинників ризику для здоров'я учнів і погіршення соціально-економічного благополуччя країни загалом. Школа на практиці часто виступає кризовою установою, що зумовлено недосконалою системою технології, змісту навчання і поганою професійною підготовкою педагогів до валеологічної діяльності.

Вивчаючи літературу з розглядуваної проблеми, можна дійти висновку, що на всіх етапах розвитку педагогічної науки формування здорового способу життя учнів визнавали як ключовий аспект їхнього виховання. Наприкінці ХХ століття в результаті активного пошуку вченими було розроблено концептуальні засади збереження і поліпшення здоров'я учнів на всіх етапах освітньо-виховного процесу.

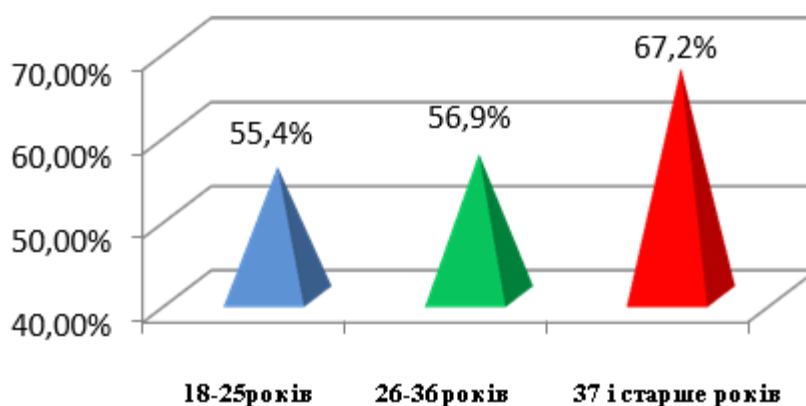
У нових соціально-економічних умовах переходу до ринкових умов діяльності особистості виникає необхідність нових підходів до проблеми формування ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя. Спостереження показують, що найчастіше питання виховання в учнів ставлення до здоров'я як до цінності залишаються поза увагою вчителів, які матеріально не зацікавлені в активізації цієї діяльності і не повною мірою підготовлені до здійснення такої роботи. Розв'язання останнього завдання є необхідним для

ефективного педагогічного процесу формування ціннісного ставлення учнів до здорового способу життя, що має бути безперервним і мати системний характер. Для цього насамперед необхідне уточнення категоріального апарату досліджуваного педагогічного процесу.

Уточнимо сутність провідних понять, що лежать в основі розроблення системи формування ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя: здоров'я, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісна орієнтація тощо.

Дефініція "здоров'я" не має уніфікованого загальноприйнятого визначення, його характеризує багатозначність і неоднорідність трактувань. Здоров'я – це стан і водночас складний динамічний процес, що поєднує в собі дозрівання і зростання фізіологічних структур та діяльність організму, функціонування і розвиток психічної сфери, становлення, позиціонування і самовизначення особистості [Гриньова, Дудка, 2015].

Найпоширенішим є визначення поняття "здоров'я", яке було дано 1946 року Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я: "Здоров'я слід розуміти як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб або фізичних дефектів" [Омельченко, Каліберда, 2021]. З огляду на це основний критерій здоров'язбережувальної спрямованості освіти - це її відповідність психічним і фізіологічним можливостям учнів, а також їхнім базовим потребам.



**Гістограма 1.1. Графічне зображення результатів визначення індексу інтенсивності ціннісного ставлення до здоров'я різної вікової категорії населення**

Наведені статистичні дані вказують на деструктивний вплив навчального середовища і високу ймовірність шкоди всім компонентам здоров'я підростаючого покоління – психічному, соматичному, моральному, психологічному та соціальному. Останнім часом у зв'язку із запровадженням різноманітних експериментальних освітніх програм якість навчання зазнала значних змін: відмічається збільшення обсягу навчального матеріалу та безперервне зростання розумового навантаження учнів. У більшості випадків учням, які не мають належного рівня здоров'я, не до снаги освоїти нову освітню програму, розраховану на високу якість здоров'я.

**1.3. Мета і зміст педагогічної системи формування ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя**

Відомо, що будь-яка діяльність, у тому числі освітньо-виховна, починається з визначення мети. Тому організація процесу формування ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя спрямоване на прагнення

досягти в результаті навчання та виховання в досліджуваній царині. Насамперед визначимо сутність поняття «мета». Мета є собою бажаний, очікуваний стан системи, який в обов'язковому порядку передбачає досягнення заздалегідь продуманого результату [Шепеленко, Буц, Бодренков, 2018]. Педагогічна мета – це ідеальне уявлення про передбачуваний результат взаємодії вчителів та учнів.

З одного боку, мета проєктованої в цьому дослідженні системи об'єктивна, оскільки педагог, який не дотримується у своїй діяльності принципів здорового способу життя, не може сформувати ціннісну орієнтацію на здоров'я в учнів. Але, будучи об'єктивною за своїм походженням, мета є суб'єктивною, оскільки вона закладається у свідомості й акумулює особливості свідомості кожного конкретного учня. Слід визнати, що педагоги, які ставлять одну й ту саму мету, реалізують різні варіанти її досягнення. Деякі педагоги в контексті розглядуваної проблеми акцентують увагу на гностичному компоненті у формуванні знань про валеологічну поведінку, інші прагнуть підвищувати фізичну активність учнів через інтенсифікацію занять спортом, треті спрямовують зусилля на позанавчальну діяльність і культурно-оздоровчі заходи. Крім того, відомо, що якості індивіда формуються протягом усього його життя залежно від об'єктивних і суб'єктивних умов онтогенезу. Будь-якій меті характерна динамічна мінливість і рухливість. Розвиток учнів у навчально-виховному процесі змінюється від класу до класу, від одного віку до іншого. Унаслідок цього мета наступного етапу як продукт нематеріальний має змінюватися і замінюватися іншою з урахуванням соціально-психологічних змін особистості учня, що розвивається.

Слід зробити акцент на тому, що освітній процес дає не тільки знання, а й формує систему світогляду, тому внесення змін до педагогічного процесу в рамках цього дослідження має бути спрямоване на розвиток свідомості учнів, що полягає у формуванні в них установки на здоровий спосіб життя, перетворенні принципів здорового способу життя на провідну цінність в ієрархії

життєвих пріоритетів, закладанні автоматизму виконання гігієнічних норм і правил.

Звідси випливає, що досягнення кінцевих результатів у системі формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя має здійснюватися за допомогою поетапного досягнення низки цілей, що мають бути науково обґрунтованими, тісно пов'язаними між собою і зі змістом самого процесу формування планованої якості учнів. Вони мають становити комплекс вимог і функцій, сформульованих на єдиній методологічній основі. Ключова роль при цьому відводиться проблемі забезпечення діагностичності мети, що означає цілком визначений, однозначний опис цілей", методів їх виявлення, діагностики та аналізу [Присяжнюк, 2019].

Метою проєктованої системи з оздоровлення населення є виховання як суб'єкта творчого саморозвитку ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, формування фізично здорової толерантної особистості, здатної вільно адаптуватися в сучасному мінливому світі, яка бере активну участь у самостійній пізнавальній діяльності, та створенні єдиного здоров'язбережувального простору, який забезпечує достатні та необхідні умови особистісного розвитку всім учасникам педагогічного процесу і їхній розвиток із врахуванням реалізації їхніх інтересів, а також сприяє розвитку їхніх творчих здібностей.

Головна цільова спрямованість діяльності освіторію в досліджуваному аспекті полягає в тому, щоб, використовуючи виховний потенціал середовища, організовуючи роботу за всіма напрямками діяльності, формувати особистість з усвідомленою потребою у здоровому способі життя.

Зупинимось на обґрунтуванні змісту системи формування ціннісної орієнтації старших підлітків на організацію здорового способу життя. У заклади загальної середньої освіти знання про збереження здоров'я учні здобувають здебільшого на заняттях дисциплін біологічного профілю, фізичної культури та

безпеки життєдіяльності. Але ці знання часто поверхневі й не переходять у практичні вміння, не формують в учнів мотивацію та установку на збереження здоров'я. Для більшості учнів знання, набуті в школі, не є керівництвом до практичних дій. Щоб виправити цей недолік, необхідно оптимізувати структуру та зміст системи формування ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя. Розглянемо деякі пропозиції щодо розв'язання цього завдання.

У визначенні структури змісту такої системи виділяють три компоненти формування здорового способу життя:

- освітній: учневі необхідно засвоїти інформацію про те, що позитивно впливає на його здоров'я і що негативно;
- виховний: формування мотивації в учнів;
- практичний, у межах якого необхідно визначити мінімум оздоровчих заходів за постійного моніторингу стану здоров'я учнів [Бахмат, 2021].

Розглянемо інші підходи до вирішення поставленого питання. Наприклад, низка дослідників стверджує, що цінності можна визначити як критерії для оцінки вибору дій. До будь-якої цінності можна застосувати такі характеристики: усі цінності містять елемент знань, когнітивний компонент, мають селективний характер; містять у собі афективно-емоційний компонент [Дудорова, 2017].

Емоційно-вольовий компонент системи ціннісних орієнтацій передбачає прояв почуттів і враховує прояв психологічних емоційних і вольових механізмів. Бадьорий настрій сприяє поліпшенню життєвого тону й емоційної стабільності, створює захист від розвитку захворювань і виступає міцною основою для одужання людини. Позитивні емоції та переживання закріплюють бажання учнів дотримуватися правил здорового способу життя. Воля - психологічний процес свідомого регулювання своїх дій, що виявляється у розв'язанні проблем і життєвих труднощів на шляху до поставленої мети.

Потребово-мотиваційний компонент передбачає формування в учнів інтересу й установки на дотримання валеологічних принципів, а також розуміння, що насамперед він сам має бути зацікавлений у якісному рівні свого здоров'я та фізичного розвитку. Формування відповідального ставлення до здоров'я, що детермінує здоровий спосіб життя засобами навчання і виховання передбачає звернення не стільки до когнітивної сфери, скільки до ділового комплексу мотиваційних структур, що визначають спрямованість особистості.

З аналізу підходів до структури змісту системи можна зробити низку конструктивних висновків. Насамперед компоненти змісту системи ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя необхідно формувати взаємопов'язано в наскрізний спосіб, тобто впродовж усього навчання школярів засобами всіх предметів навчального плану, силами всіх учителів за активної творчої діяльності самих учнів.

За стихійного перебігу процесу формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя засвоєна на більш пізньому етапі інформація часто не пов'язується з набутою раніше, іноді навіть суперечить їй. Для запобігання цьому і досягнення педагогічної керованості даним процесом, як показує досвід, доцільно виокремлювати пріоритети формування того чи іншого компонента ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя в кожному півріччі.

У наступних періодах навчання компонент змісту системи ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, сформований на попередньому етапі, продовжує розвиватися, але перевага вже надається формуванню наступного компонента змісту системи. Зрештою всі компоненти змісту системи ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя будуть поетапно сформовані в процесі їхнього навчання в школі. Ретроспективний аналіз наукових праць щодо розв'язання розглядуваної проблеми та вивчення передового педагогічного досвіду є обґрунтуванням доцільності структури змісту системи наскрізного

формування ціннісної орієнтації школярів на здоровий спосіб життя, в основу якої покладено функціональні компоненти проектованої педагогічної системи.



## Висновки до розділу I

Під час аналізу значення кожної категорії способу життя в процесі формування індивідуального здоров'я можна дійти висновку, що першим двом притаманний суспільний характер. Унаслідок цього здоров'я значною мірою залежить від стилю життя, що має персоніфікований характер і визначається особистісними нахилами та менталітетом. Спосіб життя являє собою діалектику індивідуальних і соціальних взаємовідносин, на основі якої відбувається внутрішнє "ціннісне самовизначення" людини.

Взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя більш об'єктивно відображається в понятті "здоровий спосіб життя" [8, с. 36], до змісту якого входить усе, що сприятливо позначається на виконанні учнями професійних, соціальних і побутових функцій у раціональних для здоров'я умовах і визначає орієнтацію його діяльності в ключі збереження і зміцнення як індивідуального здоров'я, так і здоров'я суспільства в цілому.

Поняття здоровий спосіб життя входять типові форми і засоби повсякденної життєдіяльності людей, які сприяють зміцненню і вдосконаленню резервних можливостей організму, тим самим сприяючи забезпеченню успішного виконання суспільних і професійних функцій незалежно від економічних, політичних і соціально-психологічних ситуацій.

## РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ НАСЛЕННЯ РЕГІОНУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

### 2.1. Організаційно-педагогічні умови успішного формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя

У ході нашого дослідження ми визначили такі пріоритетні організаційно-педагогічні умови та підходи для успішного формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя:

1. надання знань про здоровий спосіб життя на мотиваційному, діяльнісному, поведінковому та особистісному рівнях у межах усіх навчальних дисциплін

2. підвищення кваліфікації осіб, відповідальних за формування культури здоров'я серед громадян та координацію їх дій.

3) Оцінка та діагностика психічного і соматичного здоров'я, консультування студентів психологами та, за необхідності, психологічна і соціальна реабілітація.

4) Максимальне врахування особистих інтересів людей та досягнення ефекту новизни, в якому необхідно подолати надмірний раціоналізм у навчанні, пасивність у пізнанні та пошук шляхів розкріпачення особистості учня в сучасній ситуації вільного вибору.

5. ціннісно-збагачувальна педагогічна діяльність, яка має бути спрямована на виявлення психологічних моделей виховання з урахуванням вікових та психологічних особливостей учнів, озброєння педагогів основами знань з психології виховання учнів та застосування їх у соціально-психологічному тренінгу у вигляді своєрідної спільноти ціннісних інтересів.

6. Використання як традиційних, так і інноваційних видів навчальної та позакласної діяльності, що відповідають особистим інтересам усіх учасників.

7. Створення особливого стилю ціннісних взаємин між учнями та вчителями для покращення шкільної атмосфери. Необхідно, з одного боку, надавати учням науково обґрунтовану валеологічну освіту, що призводить до формування більш точних суджень і понять, а з іншого - розвивати колективну діяльність, спрямовану на демонстрацію можливості і необхідності здорового способу життя та вироблення позитивного ставлення до нього [Ткаченко, 2015]. Очевидно, що необхідно впроваджувати в освітній процес додаткову програму загального розвитку, яка сприятиме безперервному розвитку ставлення учнів до здорового способу життя.

8) Одним із головних надбань теорії національного виховання є принцип виховання в колективі і силами колективу, який має відігравати провідну роль у педагогічній технології ціннісного виховання.

9) Вплив на емоційно-вольову сферу особистості. Продуктивність діяльності в цьому векторі визначається не тільки оптимальним вибором форми роботи, а й тим, як емоційно сприймаються, переживаються та свідомо реалізуються на практиці заходи, що вживаються [Овчарук, 2022].

10) Організація валеологічного середовища.

Зупинимось на особливостях створення останньої з перелічених умов. Загальновідомо, що розвиток особистості є результатом взаємодії людини з соціумом і відбувається в певному просторі та часі. Більшість дослідників сходяться на думці, що виховання молодого покоління відбувається не тільки під впливом цілеспрямованих зусиль педагогів, але й значною мірою визначається соціально-економічними та культурними умовами, характером міжособистісних стосунків, предметно-просторовим оточенням та іншими факторами навколишнього середовища. Деякі дослідники використовують визначення "освітній простір", в якому відбуваються освітні та педагогічні процеси. Однак, розкриваючи це поняття, вони зводять його до поняття "середовище".

Отже, виховний простір - це педагогічно організоване і своєчасне середовище, яке оточує людину і сприятливо впливає на процес її особистісного розвитку [Арчая, Копытина, 2017].

Звідси випливає, що важливою організаційно-педагогічною умовою успішного формування ціннісної орієнтації старших підлітків на здоровий спосіб життя є організація ціннісного освітнього середовища. Для цілісного уявлення про феномен "здорове ціннісне середовище" інтелектуальний розвиток учнів у процесі навчання розглядається в контексті "людина-середовище".

Здоров'язбережувальне середовище - це гнучка система, що розвивається, яка сприяє фізичному, психічному, соціальному і духовному благополуччю людей та забезпечує їм комфортний і корисний спосіб життя.

Цілі сприятливого для здоров'я середовища полягають у наступному:

- Забезпечення екологічного та психологічного комфорту проживання в середовищі, сприятливому для здоров'я;
- Озброєння населення знаннями, вміннями та навичками, необхідними для ведення здорового способу життя.
- Забезпечення безпеки життєдіяльності людей;
- Забезпечення середовища для ігрового та творчого розвитку;
- створення умов для зміцнення здоров'я та розвитку культури здоров'я.

Ми з'ясували, що таке здоров'язбережувальне середовище включає такі елементи [Безкопильний, 2020]:

- Дотримання санітарно-гігієнічних норм та забезпечення безпеки людей;
- Моніторинг здоров'я та фізичного розвитку і впровадження оздоровчих заходів;
- Робота з батьками для покращення соціальної адаптації громадян та зміцнення їхнього здоров'я;
- Інноваційна оздоровча діяльність; Удосконалення системи фізичного виховання;

- Освітня діяльність на основі здоров'язберігаючих економічних технологій та додаткової освіти для зміцнення здоров'я громадян;
- Психолого-педагогічний та медичний супровід освітнього процесу;
- забезпечення збалансованого харчування, програми рухової активності та раціональної організації праці;
- підвищення кваліфікації вчителів основ здоров'я та організація здоров'язбережувальних заходів.

Ключовим елементом соціального середовища школи є забезпечення максимально сприятливих умов для фізичного розвитку громадян. Фізичне виховання учнів є важливою формою організації педагогічного процесу в навчальному закладі. Воно сприяє зміцненню здоров'я учнів та підвищенню їхньої працездатності. Без його належної організації неможливо підготувати майбутніх фахівців, фізичні, моральні та вольові якості яких відповідали б вимогам соціального замовлення нашої держави. Раціональне використання фізичної культури разом з усією системою валеологічної та санітарно-гігієнічної освіти є одним з ключових засобів психічного, фізичного і духовного оздоровлення громадян України.

## **2.2. Засоби, форми та методи розвитку ціннісної орієнтації наслення на здоровий спосіб життя**

Трактувань сутності поняття «метод» дуже багато. Метод навчання – це спосіб упорядкованої взаємопов'язаної діяльності викладача й учнів. В процесі цієї діяльності здійснюється організація і регулювання практичних і пізнавальних дій учнів, що забезпечує засвоєння ними змісту освіти.

Залежно від вибору тих чи інших підстав існують різні класифікації методів.

Класифікація методів відповідно до характеру пізнавальної діяльності учнів щодо засвоєння змісту освіти. До них належать пояснювально-ілюстративні (показ, доповідь, інструктаж, розповідь); репродуктивні (лекція, приклад, демонстрація, вправа); проблемні (узагальнення, проблемна ситуація, бесіда, гра); частково-пошукові або евристичні (спостереження, диспут, змагання, самостійна робота, лабораторна робота).

Класифікація методів за структурою особистості: формування свідомості (бесіда, показ, ілюстрування, розповідь); формування поведінки (тренування, самоврядування, вправи); формування почуттів (похвала, осуд, схвалення).

Методи, розроблені на бінарній основі з урахуванням переваг проблемності, цілепокладання та діяльнісного підходу до процесу навчання. До цієї групи входять сім загальних методів проблемно-розвивального навчання: евристичний, показовий, програмований, монологічний, діалогічний, дослідницький, алгоритмічний, а також бінарні методи, спрямовані на взаємодію педагога й учня [Мітяєва, 2018].

Класифікація методів за джерелами пізнання та сприйняття цієї інформації школярами: наочні, словесні, практичні методи.

У процесі цього дослідження словесні методи включали розповіді, бесіди, інструктаж, пояснення, методи проблемного навчання. З метою повідомлення учням необхідних відомостей про здоров'я і здоровий спосіб життя, уточнення і систематизації наявних уявлень використовувалися розповіді. Бесіди супроводжувалися спостереженнями і дослідженнями учнів, при цьому запитання були спрямовані не тільки на репродуктивну діяльність учнів, але значна їх частина була спрямована на встановлення учнями причинно-наслідкових зв'язків між способом життя і здоров'ям, а також міжпредметних зв'язків.

Обговорення та самоаналіз окремих складових здоров'я сприяли усвідомленню учнями важливості збереження і зміцнення здоров'я та утвердженню цієї життєвої цінності як необхідності.

Метод пояснення використовувався для того, щоб допомогти учням зрозуміти вплив різних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини та встановити закономірності між різними проявами взаємозв'язку між способом життя та здоров'ям.

Шляхом моделювання проблемних ситуацій та формулювання суперечливих запитань було сконструйовано модель поведінки учнів у соціальному середовищі великого міста, щоб учні могли обирати альтернативне рішення та самостійно планувати свою діяльність.

Наочні методи включали ілюстрування повідомлень, спостереження, демонстрацію, перегляд відеоматеріалів, презентацію ілюстрацій та стендових виставок.

Безпосереднє сприйняття явищ та об'єктів під час спостережень сприяло розвитку пізнавальної складової та розумової активності учнів. Демонстрації включали демонстрацію методики дій у ситуаціях, що сприяють здоров'ю, та формування компетенцій у сфері валеологічної поведінки. Для підкріплення поведінкового компоненту емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя учасники переглянули відеоролики, які сприяли підвищенню самооцінки та формуванню позитивних переконань щодо здорового способу життя. Фестиваль електронних презентацій, прислів'їв, приказок та кросвордів сприяв підвищенню самооцінки старших підлітків, закріпленню практичних навичок та корекції переконань щодо здорового способу життя. Наочні посібники у вигляді плакатів про здоровий спосіб життя розширили інструментарій виховання в учнів ціннісного ставлення до здоров'я [Долинський, 2021].

До практичних методів формування здорового способу життя належать навчання, фізичні вправи, самоконтроль і продуктивна діяльність. При цьому різні форми організації діяльності студентів (створення незвичного середовища, використання ігор та вікторин, застосування педагогічної майстерності, взаємодія з дітьми молодшого шкільного віку) використовувалися для

створення позитивного настрою в студентів, що дало змогу сформувати уявлення про здоровий спосіб життя та встановити емоційно-особистісний контакт. Використання ігор у другій частині програми "В здоровому тілі - здоровий дух" сприяло розвитку творчих здібностей старших підлітків, підвищенню їхньої розумової активності та інтересу до питань здорового способу життя.

На практичних заняттях студенти вели щоденник для планування самостійних вправ та щоденник для моніторингу своєї працездатності та фізичної форми. Метод самоаналізу та самоконтролю під час виконання вправ допоміг їм обрати найкраще рішення серед альтернативних варіантів та раціонально спланувати свою діяльність. Учні отримали інструкції з релаксації за методом Бенсона. З наближенням зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО) та пов'язаної з ним тривожності вивчення порад психологів та рекомендацій лікарів щодо управління стресом виявилось особливо актуальним.

Використання статистичних даних Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом та рекомендацій психологів щодо захисту старших підлітків від незахищених статевих стосунків, а також організація дискусій та уроків допомогли привернути увагу учнів до актуальності цієї проблеми.

На відміну від стандартної, усталеної структури уроків (повторення пройденого матеріалу, пояснення нової теми, закріплення, домашнє завдання), для активізації участі старших підлітків у пізнавальній діяльності використовувалися такі типи уроків.

### **2.3. Технологія наскрізного формування ціннісної орієнтації різних вікових груп на здоровий спосіб життя**



Педагогічна технологія – безперервний і послідовний рух взаємопов'язаних між собою етапів, станів, компонентів педагогічного процесу та дій його учасників [Кузьмінський, 2016].

Під час розроблення та реалізації технології формування ціннісної орієнтації учнів старших класів на здоровий спосіб життя автор керувався такими підходами:

- орієнтування технології організації навчально-виховного процесу на системоутворювальний елемент мети (формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя) і системоутворювальний чинник (принцип наступності);
- наголос на організацію спільної діяльності вчителів та учнів старших класів щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я;
- використання потенційних можливостей усіх предметів навчального плану підготовки учнів у розвитку культури здоров'я;
- поєднання навчальної та позанавчальної діяльності школярів;
- поетапність і наступність формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя учнів;
- спрямованість технології навчально-виховного процесу на творчий саморозвиток учнів у сфері формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Дана технологія за рівнем застосування загальнопедагогічна, за концепцією засвоєння розвивальна, за ставленням до дитини особистісно-орієнтована, за типом організації та управління пізнавальною діяльністю - інтеграційна, за організаційними формами – групова, за пріоритетною складовою педагогічного процесу – партнерська (співпраці).

На основі реалізації перелічених вище підходів видається можливим розкриття змісту чотирьох етапів технології формування ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя.

Перше етап.

Компонент ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, що формується, – гностичний.

Педагогічна мета: теоретична підготовка вибірки – формування знань про компоненти здоров'я, чинники, що справляють на нього позитивний і негативний вплив, уявлень про валеологічні принципи.

Форми та види діяльності викладачів:

Визначення потенційних можливостей формування компонентів ціннісної орієнтації на ЗСЖ засобами знань з хімії, біології, фізики, ОБЖ, суспільствознавства, фізичної культури.

Діагностика вихідного рівня ціннісного ставлення громадян до здоров'я.

Проведення виховних бесід, тематичних зустрічей.

Підвищення кваліфікації вчителів за програмою формування ціннісного ставлення школярів та їх батьків до здоров'я.

Сприяння підвищенню рівня розвитку психічних процесів: мислення, сприйняття, самоаналізу, самокритики тощо.

Забезпечення санітарно-гігієнічних умов для збереження здоров'я у процесі навчальної діяльності.

Форми та види навчальної діяльності: робота із законспектованим матеріалом; вивчення додаткової літератури; підготовка доповідей і повідомлень; робота в групі на семінарах; виконання практичних робіт; участь у навчальній дискусії; самоаналіз компонентів здоров'я; антропометричні розрахунки; тестування.

Спрямованість оздоровчо-дозвілевої діяльності вибірки: фестиваль електронних презентацій; випуск санітарних бюлетенів; проведення класної години "Твоє здоров'я - у твоїх руках"; проведення тематичного вечора у формі КВК "Правильне харчування – запорука гарного настрою"; організація фольклорного свята "Національна кухня"; День здоров'я "Сміливо, разом, з оптимізмом за здоровий спосіб життя"; літературне кафе "О, часи, о, наїдки, або

меню літературних героїв"; проведення вітамінного ярмарку; організація радіопередач з питань культури харчування як чинника здорового способу життя; участь у дискусійному клубі "Про що може розповісти упаковка".

Очікуваний результат формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя:

- усвідомлення ролі культурного способу життя у збереженні здоров'я людини;
- набуття необхідних для процесу формування здоров'язбереження знань про здоров'я та валеологічну поведінку;
- оволодіння принципами та правилами здорового способу життя.

Другий етап.

Компоненти ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, що формуються, - проєктувальний, конструктивний.

Педагогічна мета:

Перспективне планування завдань і способів розв'язання формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя; формування статевої та рухової культури, культури емоцій і харчування; усунення чинників ризику здоров'я.

Форми та види діяльності:

Проєктування та реалізація системи зв'язків змісту реалізованої додаткової програми "У здоровому тілі - здоровий дух" із вихованням культури здоров'я особистості.

Підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури за спеціальною програмою формування ціннісного ставлення наслення до здоров'я.

Організація різноманітних заходів щодо запобігання факторам ризику здоров'я наслення та боротьби зі шкідливими звичками.

Проведення бесід "Як керувати собою в стані закоханості", "Особливості дошлюбних стосунків у чоловіка і жінки".

Проведення класної години "Шкідливі звички. Як їх позбутися?"

Демонстрація відеофільмів про згубність шкідливих звичок. Проведення бесіди про роль щеплень, ігор по групах за тематикою "Бактеріальні та вірусні захворювання".

Форми та види навчальної діяльності: робота із законспектованим матеріалом; вивчення додаткової літератури; підготовка доповідей і повідомлень; участь у навчальній дискусії; підготовка до самостійної роботи (для здобувачів освіти) та тестування; участь у пізнавальних іграх; комплексне вивчення тем, що стосуються здорового способу життя, у межах знань з біології, хімії, фізики, суспільствознавства, фізичної культури.

Спрямованість діяльності ібірки:

Конкурс презентацій "У майбутнє без СНІДу"; проведення класних годин про згубний вплив наркотиків: "Зупинись і подумай", "Навчися казати "Ні", "Біг по колу"; місячник боротьби з туберкульозом; випуск санітарних бюлетеней; профілактична робота під час епідемії грипу.

Очікуваний результат формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя:

Навичка перспективного планування та конструктивної організації здоров'язбережувальної діяльності.

Таким чином, з метою формування ціннісної орієнтації наслення на ЗСЖ видається необхідним упровадження спеціалізованої програми, що дасть змогу підліткам здобути знання про принципи харчування, праці та відпочинку, правила гігієни та рухової активності тощо. Також видається доцільним сконцентрувати зусилля на інтеграції різноманітних дисциплін, що перебувають у тісному взаємозв'язку з вихованням валеологічної поведінки (фізичної культури, біології, ОБЖ, суспільствознавства, фізики), із запроваджуваною програмою з метою досягнення стійкості та цілісності наслення щодо провідної значущості цінності здоров'я.

## Висновки до розділу II

Дотримуючись системного підходу, вимогою якого є трансформація компонентів спроектованої педагогічної системи відповідно до знову введеного в мету системоутворювального елемента (формування ціннісної орієнтації) та системоутворювального чинника (принцип наступності), у другому розділі висвітлено особливості ключових структурних компонентів спроектованої системи, як-от організація валеологічного середовища, підвищення кваліфікації педагогів у сфері формування ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, проведення

У контексті досягнення поставленої мети формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя обґрунтовано нове для школи стратегічне завдання створення ефективної системи поетапного, наскрізного, безперервного, послідовного від півріччя до півріччя процесу формування культури здоров'я та навичок здоров'язбережувальної діяльності.

Відповідно до змісту спроектованої системи кожен українець у процесі навчання має набути розвитку за низкою таких компонентів:

- гностичного (набути необхідних для здоров'язбережувальної діяльності знань і навичок);
- проєктувального (навчитися перспективного планування завдань у сфері зміцнення здоров'я та способів їх вирішення);
- конструктивному (оволодіти навичками конструктивної побудови своєї діяльності);
- комунікативному (спрямовувати зусилля на створення сприятливої, здорової атмосфери в навчальному колективі);
- організаторському (пропагувати принципи здорового способу життя серед свого оточення та керувати своєю діяльністю у сфері зміцнення здоров'я).

## **РОЗДІЛ III ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ**

### **3.1 Регіональний досвід із виховання культури здоров'я**

Здоров'я населення України і розробка ефективних заходів, спрямованих на його зміцнення, нині - найважливіше соціальне завдання. Саме в молодшому віці формується здоров'я дорослого населення. Багато педагогів працюють над вихованням культури здоров'я у молодших школярів.

Деякі практикуючі в своїй роботі застосовують елементи відомої, але результативної технології: навчання у режимі зміни динамічних поз; робота з наочним матеріалом, максимально віддаленим від очей. Офтальмотренажер для розминки та зняття напруги з очних м'язів під час роботи, з яким уважно слідкують очима за персонажами, що виконують рух.

Наступні ефективні елементи – це кінезіологічні вправи. Кінезіологія – наука про розвиток головного мозку через рух. Такі вправи сприятливо впливають на розвиток інтелекту, поліпшення стану фізичного здоров'я, дають змогу активізувати різні відділи кори великих півкуль.

Ефективним також є використання на заняттях м'ячика Суджок і пружинки для пальчикової гімнастики, оскільки будь-яка частина нашого тіла має свого «представника» на кисті руки або на стопі. Важливу роль у формуванні здорового способу життя відводено роботі з батьками (клуб вихідного дня, тематичні батьківські збори), колегами (виступи на педрадах, майстер-класах та інших заходах), колегами (виступи на педрадах, майстер-класах та інших заходах). Це основні елементи методик здоров'язбережувальних технологій, які застосовуються в роботі для формування ціннісних орієнтацій населення до власного здоров'я [Харісов, 2021].

Вивчення стану здоров'я різних контингентів населення не виявило позитивної динаміки за останні п'ять років. Навпаки, простежується збільшення чисельності людей із хронічними захворюваннями та функціональними відхиленнями, зростання шлунково-кишкової, алергійної, ендокринної, нервово-психічної патології, захворювань крові, порушень зору. Нестача вітамінів, неправильний режим дня, оточення зі шкідливими звичками, що деформують дитячу психіку - все це було і залишилося. Але в сучасних демократичних умовах колишній стиль викладання виявився ще більш дезадаптуючим. Продовжують зростати навчальні навантаження, зменшується рухова активність дітей, призводячи до гіподинамії та порушень постави, вільний час дедалі частіше віддають перегляду відеофільмів і комп'ютерним іграм. Про зростання кількості юних курців, масове споживання підлітками пива, проблему токсикоманії та наркоманії і говорити не доводиться. Реформування системи освіти орієнтоване на виховання загальнолюдських цінностей, на збереження і зміцнення здоров'я дітей, на гармонізацію кожної дитини із самою собою і навколишнім світом.

Зауважимо, що діти молодшого шкільного віку найбільш сприйнятливі до навчального впливу, тому доцільно використовувати школу для формування компетентності здоров'язбереження.

Так, процес формування компетентності здоров'язбереження у здійснюється ефективніше за таких умов:

- враховуються знання, уміння у галузі здоров'язбереження;
- використовується педагогічний потенціал розважальної діяльності (розваги, дозвілля);
- створюються проблемні ситуації, що активізують ініціативу, самостійність.

Матеріали досвіду представлені розробленою програмою "Здоров'я" щодо формування компетентності здоров'язбереження у населення через активну

діяльність, яка включає в себе пізнавальні години, свята та виховні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, формування в них культури здоров'я; ігри та вправи на розвиток уяви та зняття емоційного напруження.

Значимо, що, наприклад, дітей можуть зацікавити такі методики як "Навчання однолітків", "Мозаїка", "Навчання практикою дії".

Суть методики "Навчання однолітків" полягає в тому, що клас ділиться на групи. Кожна група готує відповідь на своє запитання, після десятихвилинної підготовки групи звітують перед класом. Використовуються серії малюнків, практичні дії.

Коли теми нескладні й діти можуть здобути знання самостійно, з мінімальною допомогою вчителя, доцільно використовувати методику "Мозаїка".

Неодноразово на заняттях "Рух - це життя", "Секрети здоров'я", "Марафон здоров'я" поверталися до питання про значення фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я.

Тако можна виокремити вивчення модуля "Здорове серце": робота в групах, парах, спостереження, досліди, сюжетно-рольові ігри.

Так, під час вивчення теми "Пульс" діти вчилися визначати пульс, а також його зміну після присідань, після рухливих ігор, на перерві, під час тихого відпочинку. Цікавими для учнів були дослідження про взаємозв'язок дихальних рухів і частоти пульсу.

На занятті "Серце і стреси" педагоги розучували з дітьми фізичні вправи для діяльності серця, вправи для зняття стресу.

У результаті вивчення модуля "Здорове серце" в учнів розширювалися та поглиблювалися уявлення про діяльність серцево-судинної системи; формувалися уявлення про здоровий спосіб життя як доступний засіб ефективною профілактики серцево-судинних захворювань [Кузьмінський, 2016].



Більш міцному формуванню як суспільних умінь і навичок, так і навичок здорового способу життя та інших умінь, передбачених програмою, сприяло ведення зошита у вигляді "Щоденника здоров'я".

Зміст кожного модуля передбачав виконання різноманітних видів робіт: складання та запис різних правил, вправ для очей, збирання цікавих відомостей тощо.

Оцінювання показників сформованості компетентності здоров'язбереження учнів проводили за показником поширеності основних чинників ризику порушення здоров'я в молодшому шкільному віці; за показником поінформованості щодо чинників ризику школярів; за показником сформованості в молодших школярів установок на здоровий спосіб життя.

Під час вивчення динаміки вибору основних компонентів здорового способу життя було виявлено, що розуміють учні під здоровим способом життя. Усі учні зазначили шкоду куріння для здоров'я, 91,3% - шкоду алкоголю, 87% - необхідність занять спортом для зміцнення здоров'я, 61% - важливість правильного харчування, 26% - дотримання режиму дня, 13% - шкоду наркотиків. Дані показники вказують на те, що учні в 3 класі у поняття здорового способу життя вкладають дещо більше, ніж просто відсутність нездужання чи будь-яких скарг на здоров'я [Дзятковська, 2021].

Основними компонентами здорового способу життя учні в цьому віці обирають необхідність занять спортом, відмову від куріння, алкоголю, правильну організацію харчування. Поширеність основних факторів ризику порушення здоров'я серед молодших школярів визначали за результатами анонімного анкетного опитування батьків та учнів.

Таким чином, результати роботи свідчать про те, що організація позаурочної діяльності учнів із пріоритетом проблеми здоров'язбереження сприяє формуванню компетентності здоров'язбереження молодших школярів, підвищенню їхньої валеологічної грамотності.

У рамках проєкту "Будь активним" у робочу програму включено хореографію. Заняття танцями крім того, що розвивають естетичний смак і виховують піднесені почуття та любов до прекрасного, мають суттєвий вплив на фізичне здоров'я. Оскільки заняття хореографією дають організму навантаження, що дорівнює поєднанню кількох видів спорту.

Головна мета цих занять - створення здорового, сильного, гармонійно розвиненого молодого покоління. Регулярні фізичні навантаження під час занять хореографією сприяють розвитку функцій організму, формуванню правильної постави, вдосконаленню нервової системи.

Таким чином, проаналізувавши передовий досвід із заочення населення до здорового способу життя можна дійти висновку, що можливості фізкультурно-оздоровчої технології, яку застосовують в просвітницькій діяльності, використовують не достатньо. Тоді як така технологія дає змогу більш ефективно виховувати культуру здоров'я комплексно.

### **3.2 Діагностика рівня культури здоров'я учасників експерименту**

Формування цінності здорового способу життя найтіснішим чином пов'язане з вихованням особистості, з її соціалізацією. Одним зі шляхів виховання повноцінної, здорової особистості є формування в підростаючого покоління цінності здоров'я і здорового способу життя та, загалом, системи базових цінностей.

Дослідно-експериментальна робота з виховання культури здоров'я в населення у процесі реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій у дозвілєвій діяльності здійснювалася на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету. У дослідженні брали участь 125 здобувачів вищої освіти, а також професорсько-викладацький склад у кількості 48 осіб.

Дослідно-експериментальна робота була проведена в три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний. Метою констатувального етапу є виявлення рівня сформованості культури здоров'я різних категорій населення Ізмаїльського району. Вибірку склали особи віком від 18 і старші.

Для здійснення констатувального етапу експерименту було використано такі методики: адаптований варіант методики Рокича "Ціннісні орієнтації", методики М. С. Гаркуші "Знання про здоров'я", "Гармонійність способу життя школярів", "Рівень володіння школярами культурними нормами у сфері здоров'я".

Для проведення дослідно-експериментальної роботи нами було складено програму, визначено терміни, етапи, завдання та зміст діяльності (таблиця 3.1.).

**Таблиця 3.1**

**Програма дослідно-експериментальної роботи**

Етапи дослідно-експериментальної роботи, завдання	Зміст діяльності
Констатуючий етап - 2016 рік Завдання: 1. вивчення рівня сформованості у дітей знань про здоров'я та ЗСЖ; 2. оцінка вмій і навичок здорового способу життя; 1. 3. Виявлення емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я.	Вивчення теоретичної та методичної літератури. Вивчення педагогічного досвіду. Спостереження та виявлення умов формування культури здоров'я в учнів початкових класів у досліджуваному класі. Діагностика знань про здоров'я, умій і навичок здорового способу життя, ставлення до власного здоров'я. Кількісне та якісне опрацювання результатів діагностики.
Формувальний етап - 2017 рік. Завдання: створення та реалізація педагогічних умов формування знань дітей про здоров'я, умій і навичок ЗСЖ та ставлення учнів початкових класів до свого здоров'я.	Експериментальна апробація ефективності педагогічних умов формування культури здоров'я, формування в учнів початкових класів шляхом систематичного включення знань про здоров'я, вмій і навичок ЗСЖ та ставлення учнів до свого здоров'я в позаурочній діяльності.
Контрольний етап - 2018 рік. Завдання: аналіз отриманих результатів, підбиття підсумків та оформлення дисертаційної роботи.	Аналіз результативності проведеної роботи з формування культури здоров'я молодших школярів, систематизація та інтерпретація отриманих даних. Підготовка графіків і таблиць, написання роботи.

Аналіз роботи показав, що для формування відповідального ставлення до свого здоров'я та виховання культури здоров'я можна використовувати лише психологічні методи та прийоми, отже, можна відзначити нестачу фізкультурно-оздоровчих заходів.

Нині дедалі більшого значення набуває проблема виховання здорового покоління. На погіршення здоров'я впливають багато чинників, зокрема й неправильне ставлення до власного здоров'я. Для вивчення рівня поінформованості про здоров'я та ЗСЖ було проведено тестування "Знання про здоров'я".

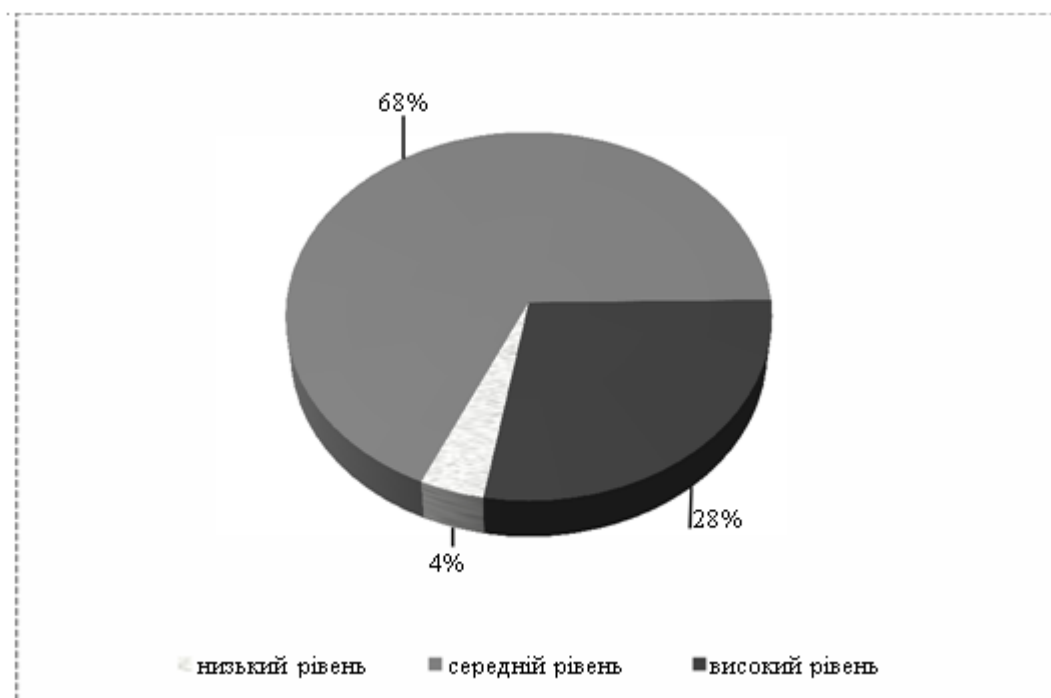
Критерії інформованості про здоров'я та ЗСЖ

Низький рівень: слабка орієнтування в питаннях збереження та підтримання здоров'я, знання уривчасті та безсистемні.

Середній рівень: знання про здоров'я та ЗСЖ фрагментарні, відповіді недостатньо усвідомлені та повні. Система знань відсутня.

Високий рівень: добре орієнтування в питаннях сфери охорони здоров'я. Знання досить повні, усвідомлені та систематизовані.

За результатами дослідження (діаграма 3.1) можна зробити такий висновок: в одного учня є низький рівень поінформованості. У 68 % опитуваних знання про здоров'я та ЗСЖ фрагментарні, відповіді недостатньо повні, відсутня система знань, що вказує на середній рівень інформованості. Усього 28 % реципієнтів мають високий рівень знань про здоров'я. Ці діти володіють необхідним обсягом знань і уявлень про ЗСЖ і здоров'я. Їхні судження про принципи та сутність здоров'язбереження точні та наведені в систему.



**Діаграма 3.1. Рівень знань реципієнтів про здоров'я та ЗСЖ**

Для вивчення рівнів володіння опитуваними культурними нормами у сфері здоров'я та вмінь дотримуватися здорового способу життя, було проведено дослідження за методикою Н. С. Гаркуша.

Критерії володіння опитуваними культурними нормами у сфері здоров'я

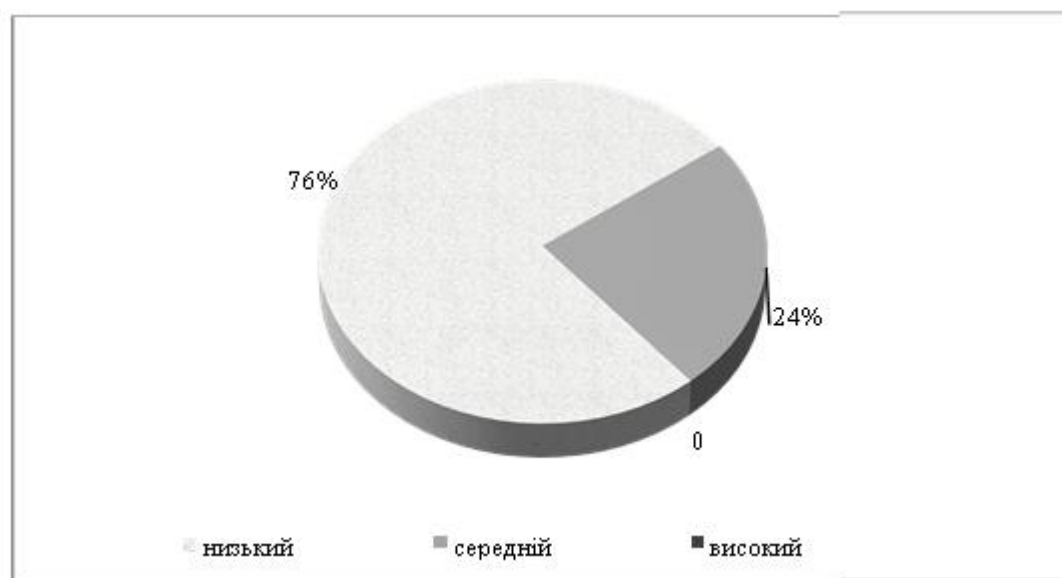
Низький рівень: наявність у вибірці елементарних умінь вести здоровий спосіб життя, немає мотивації до турботи про власне здоров'я;

Середній рівень: епізодичне оволодіння реципієнтами практичними навичками збереження та примноження здоров'я.

Високий рівень: володіє нормами збереження здоров'я, має добрі вміння вести здоровий спосіб життя.

За результатами дослідження (діаграма 3.2.) можна зробити висновки про те, що у 76 % дітей низький рівень володіння культурними нормами у сфері здоров'я, опитувані часто не виконують елементарні правила гігієни, не проводяться оздоровчі процедури. 24 % реципієнтів мають середній рівень

володіння культурними нормами у сфері здоров'я. Простежується часткове оволодіння опитуваними практичними навичками збереження та примноження здоров'я, готовність до співпраці з дорослими в питаннях здоров'язбереження. Жоден не володіє високим рівнем володіння культурними нормами у сфері здоров'я.



**Діаграма 3.2. Рівні вмінь молодших школярів вести здоровий спосіб життя життя**

Для виявлення ціннісних орієнтацій рециєнтів було використано адаптований варіант методики "Ціннісні орієнтації" М. Рокіча.

Школярам було пред'явлено таблицю з такими цінностями: сім'я, друзі, навчання, гра, здоров'я, знання, спорт. Учасники розподілили цінності за порядком значущості.

Критерії усвідомлення цінності здоров'я

Низький рівень: здоров'я посідає одне з останніх місць;

Середній рівень: здоров'я посідає 3 і 4 місце";

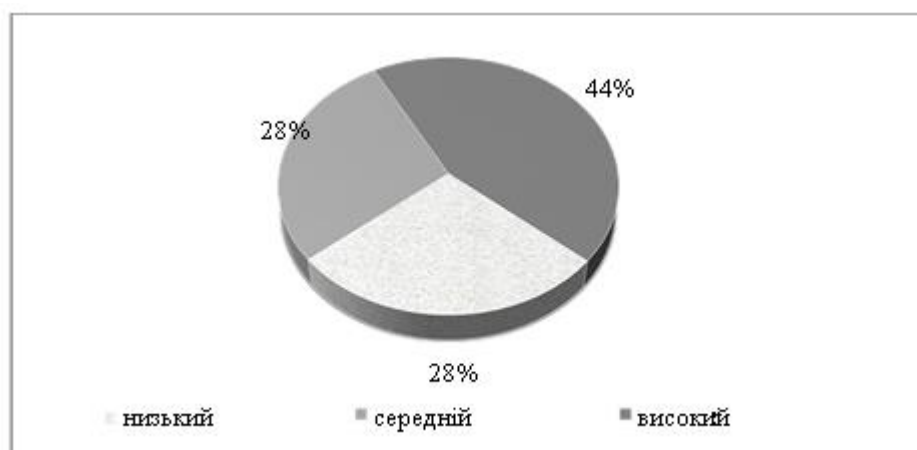
Високий рівень: здоров'я посідає з 1 або 2 місце в житті дитини, вона вважає його одним із важливих компонентів успішного і щасливого життя.

Таблиця 3.2.

**Ранжування ціннісних орієнтацій учасниками на констатувальному етапі**

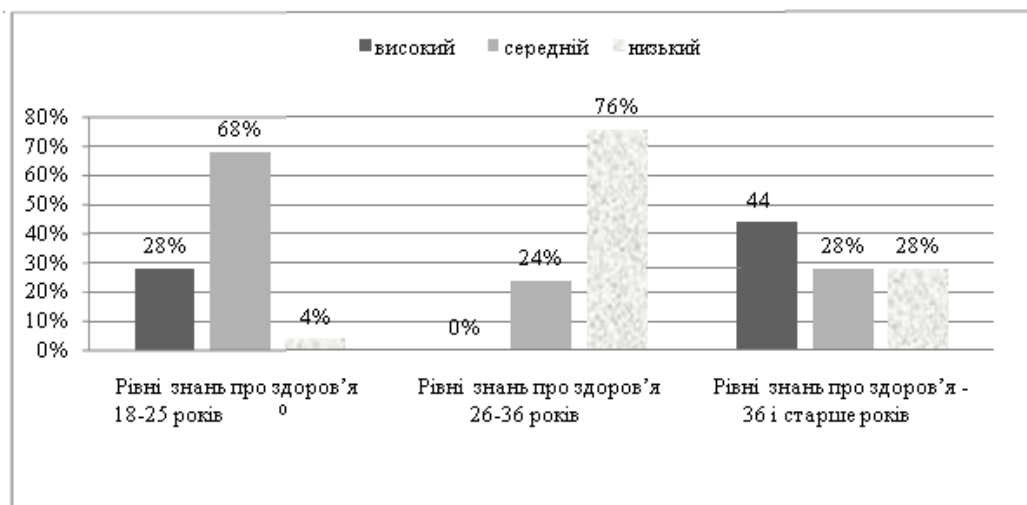
Цінності	1 місце	2 місце	3 місце	4 місце	5 місце	6 місце	7 місце
Сім'я	24	1	-	-	-	-	-
Друзі	-	9	3	5	3	3	1
Довзілля	-	1	4	4	6	3	7
Освіта	-	3	12	5	2	1	2
Здоров'я	2	9	3	4	3	3	1
Подорожі	-	-	2	5	7	5	6
Спорт	-	2	1	2	4	10	6

Провівши аналіз ціннісних, можна зробити висновки про те, що на першому місці у великій кількості учнів другого класу перебуває сім'я, що підтверджує тісний зв'язок дітей цього віку із сім'єю. Таким чином, на основі ранжування цінностей, ставлення до здоров'я у 28% реципієнтів перебуває на 5-7 місці, що відповідає низькому рівню свідомості цінності здоров'я, до середнього рівня 3-4 місце віднесли так само 28% учнів, і високий рівень 44%, здоров'я посідає більшою мірою, що показує переважання цієї цінності, але не її пріоритет.



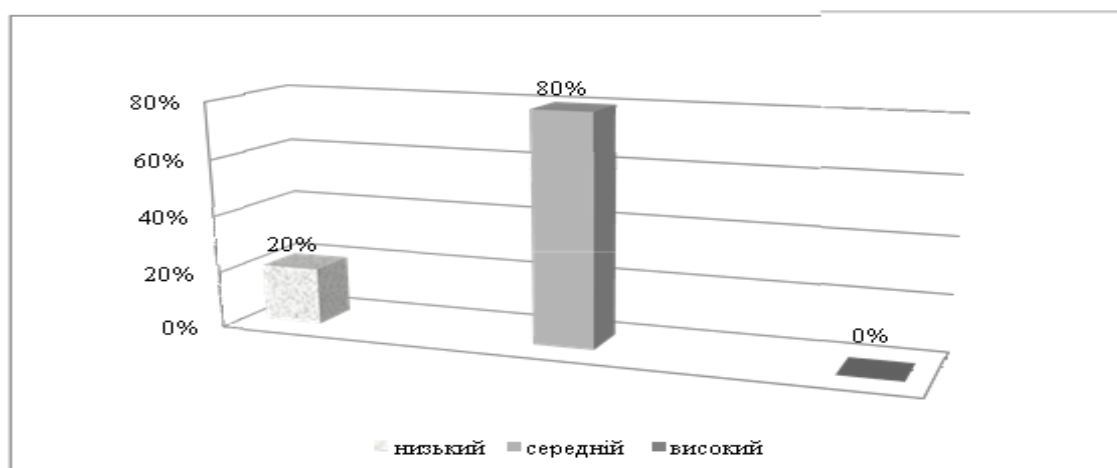
**Діаграма 3.3. Рівні емоційно-ціннісного ставлення вибірки до здоров'я та здорового способу життя**

На рисунку 3.3. представлено результати узагальнення рівнів сформованості знань, умінь і навичок у вибірки вести здоровий спосіб життя.



**Діаграма 3.4. Рівні знань, умінь і ставлення до свого здоров'я в учасників експерименту**

У результаті проведеного дослідження (діаграма 3.5.) на констатувальному етапі експерименту було встановлено, що 20 % учасників мають низький рівень культури здоров'я та 80%.



**Діаграма 3.5. Рівні культури здоров'я учнів 2 класу на констатувальному етапі експерименту**



Експериментальна робота з оцінювання сформованості культури здоров'я у вибірці дала змогу зробити такі висновки:

- результати констатувального етапу експерименту доводять, що в респондентів слабо сформована культура здоров'я;
- необхідне проведення спеціальних заходів щодо формування культури здоров'я, які своєю чергою сприятимуть успішному опануванню культури здоров'я.

### **3.3. Експериментальна робота з виховання культури здоров'я у населення**

Важливе місце у розв'язанні проблеми формування культури здоров'я в населення України, зокрема в Ізмаїльському районі, посідає позаурочна діяльність.

У рамках об'єднання спортивно-оздоровчого напрямку "Хочемо бути здоровими" нами була розроблена система позаурочних занять, які включають спортивні ігри та свята, вікторини, вправи дихальної гімнастики, гімнастики для очей, динамічні розминки, веселі старты та ін. Особливе місце посідають фізкультурно-оздоровчі технології, які передбачають регулярну участь у спортивних заходах.

Такий комплекс заходів допоміг розвинути в учасників експерименту усі компоненти здоров'я: мотиваційно-ціннісний – забезпечує ставлення людини до свого здоров'я як цінності; когнітивний – знання будови та функцій організму людини, правил особистої гігієни, уявлення про здоровий спосіб життя тощо; діяльнісно-практичний – уміння застосовувати валеологічні знання на практиці; емоційно-вольовий – формує характер емоційних і вольових проявів у процесі виховання здорового способу життя.

З метою формування свідомого ставлення до свого здоров'я, розуміння цінності здоров'я та потреби бути здоровим, стійкий інтерес до уроків фізичної культури та спорту ми провели виховний захід "Абетка здоров'я". Під час заняття учні знайомляться з поняттям "ЗСЖ". Учасникам пропонується придумати слова про здорову людину і відповісти на запитання: Яка вона? Що вона робить? Далі розглядаємо картинки, на яких показано, що потрібно робити, щоб бути здоровим. Далі гра "Режим дня" - потрібно по порядку розкласти картинки із зображенням дітей, які зайняті різними видами діяльності протягом дня. Насамкінець діти малюють портрети здорових людей.

Щоб розвинути вміння учасників застосовувати знання про культуру здоров'я у своїй життєдіяльності, нами були проведені в позаурочній діяльності такі заняття:

1. гра-вікторина "Здорові та розумні" – дає уявлення про те, що таке здоровий спосіб життя, виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я, поява знань про різні види спорту.

Під час гри учасники вигадують назву команди з огляду на тематику даної вікторини. Вони дають відповіді на запитання про загартовування, фізичну культуру, харчування, гігієну, різні види спорту.

У завданні "Фізмінутка" кожна команда вигадує і показує спортивний рух, інші команди повторюють. Такі динамічні розминки забезпечують розвиток довільної уваги, швидке відновлення після перевантаження всіх систем організму.

У "Бліц-опитуванні" учасники відповідають "Так/Ні".

"Види спорту" - називається якомога більше видів спорту, що починаються з літер: Б, В, П, П, Т, Ф. Капітани команд обирають конверти, в яких знаходиться одна з літер. Після чого відбувається підрахунок балів і підбиття підсумків.

Вправа "Таємниці дихання" дає змогу сформувати правильне дихання, яке покращує самопочуття, сприяє зняттю нервового перенапруження. Дихальна гімнастика особливо важлива для дітей з низьким рівнем фізичної підготовки. За низької фізичної тренуваності пульс у спокої значно підвищений, що вельми ускладнює фізичний тренінг сам по собі. Дихальна гімнастика – це самостійний вид оздоровчого тренування аеробної спрямованості.

Вправа "Гімнастика для очей" знімає емоційно-психічне та фізичне напруження, зміцнює м'язи очей, удосконалюючи їхню координацію. Щоб учасники могли проявити свою активність, заняття з ними проводимо в ігровій формі та використовуємо гімнастику для очей у віршах.

## 2. Заняття на тему "Спорт у житті людей".

Метою заняття є формування вміння реалізовувати практичні навички, отримані на заняттях фізкультури; виховання інтересу до занять фізкультурою і спортом; розвиток рухової активності учасників експерименту.

Заняття включає мотиваційний блок, який передбачає знайомство учасників із фізкультурною залом, снарядами, зі стендом, де представлено їх фотографії, які є кращими спортсменами Ізмаїльщини.

Учасники знайомляться з правилами поведінки на заняттях здоров'я. Такі правила можна закріпити у вигляді вірша або розповіді, з якого починатимуться і закінчуватимуться наступні заняття здоров'я:

«Фізкультурою всім, потрібно займатися!

На заняттях щоразу будемо ми старатися! Щоб здоровенькими бути і не знати печалі Будемо спорт завжди любити, дружно обіцяємо!»

Потім слідує підготовчий блок, до якого включено ігрові вправи на розвиток рухової активності.

Гра "Я зростаю": для того, щоб стати спритним і сильним, потрібно багато займатися. У цьому нам допоможе чарівний вірш.

Учасники стоять на своїх місцях і за командою інструктора виконують завдання.

«Уперлися в землю ми ногами. Потягнися до неба руками, Повітря чисте, ти зітхни, І подумки хвороби віджени.»

Гра "Живі картинки": учасники рухаються по залу. Інструктор показує картинки, які вони мають оживити, тобто зобразити рух цих птахів і тварин. Для імітації пропонуються картинки, на яких зображені качка, індик, ведмідь, лисиця, пінгвін, півень, чайка, кенгуру. Далі завдання ускладнюються: необхідно пригадати картинки, які показував учитель, та імітувати рухи птахів і тварин у такому порядку, в якому їх на картинці показував інструктор.

Гра "Дзеркало": учасники стоять на своїх місцях і виконують рухи, які показує інструктор, копіюючи їх. Інструктор грає роль дзеркала, у яке дивляться учні. Вони мають:

- повернутися вліво вправо;
- завмерти на місці;
- походити на пальчиках;
- постояти на пальчиках із заплющеними очима;
- похитувати головою;
- постояти, обіймаючи себе за голову поперемінно правою і лівою рукою;
- постояти, обіймаючи себе за шию правою і лівою рукою поперемінно, при цьому погладжуючи себе по щоці.

Гра "Морська хвиля": всі встають у шеренгу і зображують морську хвилю. Перші три людини стоять, наступні три присідають і так по черзі, прискорюючи темп і намагаючись виконувати завдання синхронно.

Пізнавальний блок містить школу юних олімпійців, у якій дітей знайомлять з олімпійською абеткою, з тим, що означають п'ять олімпійських кілець, де й коли відбулися перші олімпійські ігри, девіз ігор, хто був перший

переможець, що символізують олімпійські ігри, де відбулися перші олімпійські ігри, хто був першим переможцем олімпійських ігор?

Потім слідує комплекс вправ "Олімпіоніки".

### 3. "Пустотливі спортхвилинки"

Учасникам на заняттях просто необхідні паузи. Через свої психологічні та вікові особливості дітям молодшого шкільного віку важко витримати темп занять. Всі швидко втомлюються, увага слабшає та притупляється. Тож час від часу необхідно їх трохи розслабляти та струшувати, переключити на новий, рухливий вид діяльності

Жартівливі, веселі розминки та фізкультхвилинки гарно впишуться в перебіг заняття, урізноманітнюють його, додадуть всім не лише настрою, а й дадуть заряд енергії та бадьорості. Такі розминки корисні як на уроках, так і в перерви.

Спортивні паузи можуть супроводжуватися такими віршами:

1) Ми присядемо двадцять разів. Боляче ніжкам - не про нас. (Діти присідають.)

2) Двадцять разів підстрибнемо сміливо, скачемо так, що немає меж!  
(Стрибки на місці.)

3) І коліна піднімаємо - на місці крок ми виконуємо. (Ходьба на місці.)

4) Щоб ноги не боліли і коліна не скрипіли, Присідаємо глибоко, всі піднімуться легко! (Присідання.)

5) Віджимаємося зараз, якщо зможемо - двадцять разів.

6) Якщо менше - нічого, тренуємося ще! (Віджимання від парти.)

7) Наостанок ми крокуємо, вище ноги піднімаючи! (Ходьба на місці)

Розім'ятися всі ми були раді, але пора тепер за столи. (Всі сідають за стіл)

Можна запропонувати придумати самим невеликі розминки, наприклад, влаштувавши, конкурс "Пустотливих фізкультхвилинок". Переможці такого

конкурсу отримують можливість самостійно проводити такі спортивні паузи на уроках і на великих перервах не тільки у своєму класі, а й з іншими.

Емоційно-вольовий компонент формує в людини дисциплінованість, організованість, обов'язок, честь, гідність. Такі якості забезпечують функціонування особистості в суспільстві, а також зберігають здоров'я. З метою формування культури здоров'я нами було проведено комплекс спортивних заходів.

1. *"Веселі старту"* - метою такого заходу є розвиток фізичних якостей: сили, спритності, швидкості, витривалості та товариської підтримки.

Старту складаються з кількох конкурсів:

1) Естафета-розминка "Яєчня". Усі учні беруть участь. Несучи на ракетці кульку, учням необхідно бігти до позначки, потім повернутися назад і передати естафету наступному учаснику. Завдання команд встигнути приготувати яєчню раніше за інших - завершити дистанцію.

2) Естафета "Найвлучніший". Мішенню слугуватиме відро, у яке учні метатимуть м'ячі. Кожній команді вручається по чотири м'ячі.

Відро-мішень встановлюється на відстані 4 метрів від фінішної межі. За сигналом гравець підходить до фінішної межі, намагаючись потрапити у відро, кидає м'ячі. За ним підходить наступний учасник, і так по черзі. Перемагає та команда, яка кине більше м'ячів.

3) Естафета "Прокоти м'яч". Команди стоять у вихідному положенні ноги нарізно. За сигналом перший біжить до орієнтира з м'ячем у руках, оббігши орієнтир, повертається назад у кінець колони і прокочує м'яч під ногами гравців. Той, хто стоїть попереду, взявши м'яч, продовжує біг.

4) Естафета "Дружба". Два учасники команди, взявшись за руки, біжать до обмежувального знака і назад, утримуючи лобами повітряну кулю. Потім передають естафету наступній парі.

5) Естафета "Спортивна ходьба". Процес ходьби буде таким: учасники, роблячи крок, п'яту однієї ноги впритул приставляють до носка іншої. Таким чином, учні з кожним кроком пересуватимуться вперед тільки на довжину підошви їхнього взуття. Дійшовши до обруча, який лежить на дистанції 7 метрів, беруть м'яч, що лежить у колі, і таким же кроком рухаються назад. Передають м'яч наступному учаснику, який покладе м'яч у коло, і стає в кінець колони. Так до останнього гравця. Якщо хтось порушує правила, починає дистанцію з початку.

6) Естафета "Пінгвінчики з м'ячем". За сигналом гравці затискають м'яч між колінами, і біжать до обруча, залишивши м'яч в обручі, повертається до команди. Наступний учасник біжить за м'ячем, затискає таким самим чином і повертається до команди, щоб передати м'яч третьому гравцеві.

7) Естафета "Посиденьки". Учасники сідають на лавки в потилицю один одному і передають м'яч тому, хто сидить позаду. Останній біжить із м'ячем, сідає вперед і знову передає м'яч. Естафета закінчується, коли гравці опиняються на своїх місцях.

2. *Спортивний захід до Дня матері "Спорт, мама і я - чудові друзі".  
чудові друзі".*

Метою даного заходу є популяризація здорового способу життя, вдосконалення взаємодії школи та сім'ї через залучення батьків до спільних загальношкільних заходів, формування особистості дитини через оволодіння фізичною культурою, виховання почуття колективізму.

У спортивному заході беруть участь мами та діти. Свято включає в себе низку конкурсів:

1) Розминка "Весела переправа". Учасникам добігти до протилежного боку залу, огинаючи кеглі, потім пролізти в обруч і бігом повернутися назад.

2) Естафета "Перекоти поле". Учасники біжать спиною вперед і за допомогою обруча перекочують м'яч до обмежувальної лінії і назад.

3) Естафета "Кенгуру". Дитина біжить до обмежувальної лінії з м'ячем між колін і повертається назад, після чого мама, рухаючись таким самим маршрутом, стрибає в мішку.

4) Естафета "Тунель". Учасники команд пролазять через тунель, перестрибуючи через планку, добігають до обруча, в якому лежить м'яч, і назад повертаються бігом.

5) Естафета "Стрибуни". Кожен учасник команди намагається стрибнути якомога далі. Наступний підходить і стрибає з того місця, де стоїть його товариш. Таким чином усі по черзі змагаються у стрибках у довжину з місця.

6) Естафета "Наїзник". Дві мами беруться за руки, саджають дитину і біжать до прапорця і назад.

7) Естафета "Найшвидші". Учасники, стрибаючи через скакалку, біжать до обруча і забирають м'яч. Назад повертаються, ведучи м'яч однією рукою.

8) Естафета "Святкова". Учасники біжать до стійки, щоб узяти аркуш із буквою, потім повертаються назад і передають естафету. Естафета закінчиться, коли команда вишикується на лінії старту, тримаючи в руках правильно складене слово.

По закінченню спортивного свята журі підраховує бали та нагороджує учасників і переможців.

### 3. *Спортивний КВК.*

Метою цього заходу є популяризація занять фізичною культурою і спортом, виховання почуття товариства і взаємовиручки, колективізму і дисциплінованості. Під час його проведення вирішується ціла низка завдань. Освітня, яка сприяє розвитку координації рухів, силової витривалості різних груп м'язів; розвивальна - розвивати увагу в грі, спритність, координацію рухів; виховна - виховувати почуття дружби, допомогу іншому, співпереживання; оздоровча - сприяння зміцненню опорно-рухового апарату, дихальної,



дихальної, дихальної системи. рухового апарату, дихальної, серцево-судинної систем організму; оздоровча - сприяння зміцненню опорно-рухового організму.

Заняття розпочинається з виходу команд під музику та їхнього представлення. Перший конкурс "Привітання". Усі команди показують сценки на тему спорту, звертаючись до журі та вболівальників. Поки журі підбиває підсумки привітання можна провести конкурс для вболівальників "Вгадай-но", вболівальники відгадують загадки на тему здоров'я і спорту.

Далі другий конкурс "Розминка". У ній ставляться запитання, на які кожна команда має відповісти в жартівливій формі. Представники команд беруть папірці із запитаннями суперників і відповідають за одну хвилину.

Третій конкурс "Фізкультхвилинка". Команди шикуються і під музику розминаються. Далі проводяться конкурси:

1. "Найстрибучіші" - стрибки в довжину з місця (по чотири людини від команди). Діти встають біля межі. Перший стрибає, по його п'ятах креслять лінію, потім другий стрибає від цієї риски і так далі. Виграє та команда, яка далі за всіх стрибне.

2. "Найвлучніші" - закидання м'яча в обруч (по чотири людини). На відстані трьох метрів лежить обруч. Учасник стає до нього спиною і, не дивлячись, кидає м'яч через голову вгору. М'яч повинен потрапити відразу в обруч, тоді спроба зараховується. Виграє та команда, яка набере найбільше балів.

3. "Найсильніші" - перетягування суперника на свій бік (по чотири особи від команди). Учасники різних команд перебувають навпроти один одного і тримаються за гімнастичну палицю, між ними лінія. За командою вони починають тягнути і намагаються перетягнути суперника на свій бік.

Наступний конкурс капітанів. Гравці мають відповісти на спортивні запитання. Виграє той, хто зробить це правильно і швидко. Капітани по черзі

відповідають на запитання, якщо комусь важко відповісти, то право переходить суперникам.

Наступний конкурс "Зберіть слово". На стіні висять літери, від команди виходять по чотири людини, які мають зібрати слово (вид спорту) на столі якнайшвидше, потім гравцям необхідно пояснити їхнє значення.

Далі журі підраховує результати всіх конкурсів і нагороджує учасників та призерів.

Підбиваючи підсумок, хочеться зазначити, що така система позаурочних занять із дітьми дасть змогу сформувати в них міцні знання про гігієну; про особливості впливу шкідливих звичок на здоров'я дітей; про вплив рухової активності на організм людини; про раціональне харчування; про способи збереження й зміцнення здоров'я; про вплив здоров'я на успішну навчальну діяльність; про значення фізичних вправ для збереження й зміцнення здоров'я; про знання про "корисні" та "шкідливі" продукти.

В усіх учасників виробляються такі вміння:

- складати режим дня та дотримуватися його;
- розрізняти "корисні" та "шкідливі" продукти;
- виконувати фізичні вправи для розвитку фізичних навичок;
- визначати сприятливі чинники, що впливають на здоров'я;
- піклуватися про своє здоров'я;
- ухвалювати розумні рішення з приводу особистого здоров'я;
- адекватно оцінювати свою поведінку в життєвих ситуаціях;
- відповідати за свої вчинки;
- відстоювати свою моральну позицію в ситуації вибору.

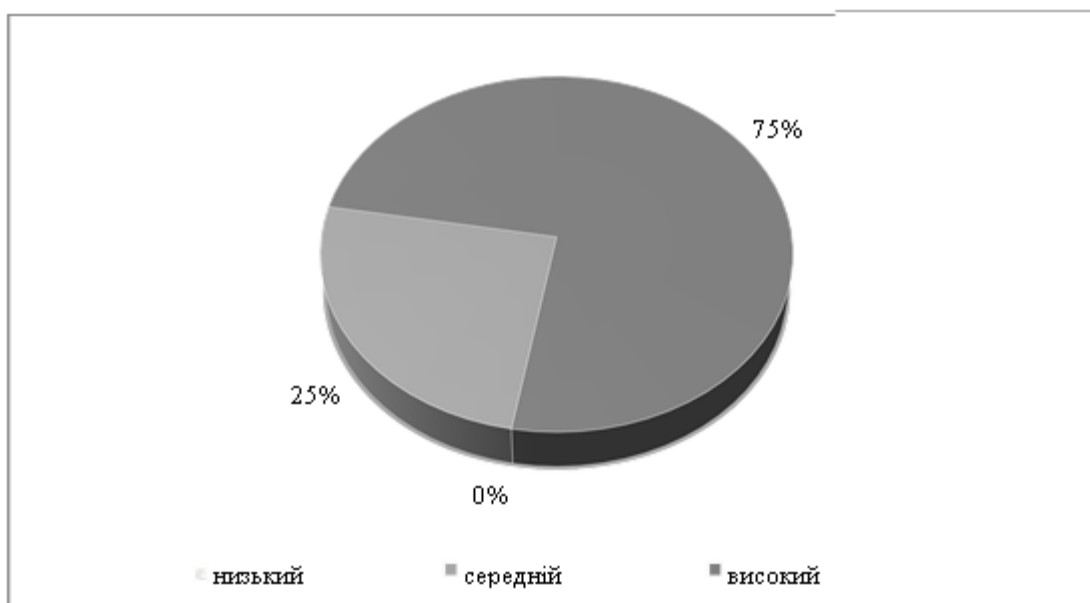
У результаті реалізації програми позаурочної діяльності з формування культури здоров'я розвивається ставлення до самого себе, ставлення до інших людей, ставлення до речей, ставлення до навколишнього світу. Завдяки тому, що такий комплекс заходів розкриває всі сторони здоров'я, учасники

демонструватимуть такі якості особистості як товарицькість, доброта, повага до старших, чесність, працьовитість, дисциплінованість, дотримання порядку, допитливість, прагнення бути сильним і спритним.

### 3.3.1. Динаміка рівнів культури здоров'я на контрольному етапі тестування

Для вивчення зміни рівня інформованості у вибірці про здоров'я та ЗСЖ було повторно проведено тестування "Знання про здоров'я" за методикою Н. С. Гаркуша.

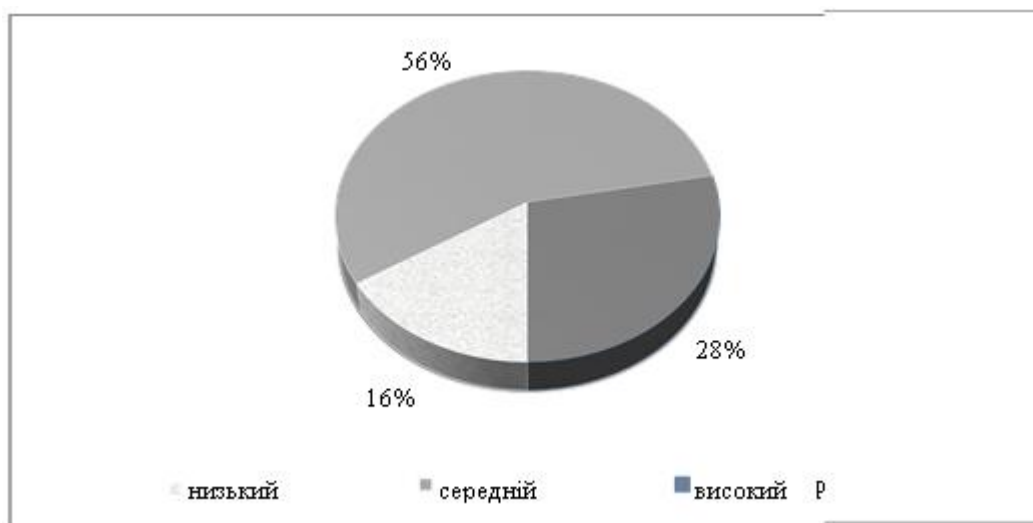
За результатами дослідження (діаграма 3.6.) можна зробити такий висновок: у жодного учасника експерименту не спостерігається низький рівень інформованості. Середній рівень відзначається у 25 % опитуваних. Своєю чергою простежується позитивна динаміка - 75 % учасників мають високий рівень знань про здоров'я та ЗСЖ, що на 47 % більше, ніж до проведеної експериментальної роботи. Уччасники стали краще орієнтуватися у сфері охорони здоров'я, мають достатньо повні, усвідомлені та систематизовані знання про здоров'я та ЗСЖ.



### Діаграма 3.6. Рівень знань про здоров'я та ЗСЖ на контрольному етапі тестування

Для повторного вивчення рівня володіння учасниками культурними нормами у сфері здоров'я, було проведено дослідження за методикою Н. С. Гаркуша.

На початковому етапі роботи жоден реципієнт не володів високим рівнем володіння культурними нормами у сфері здоров'я. Після проведених нами заходів можна відзначити позитивну динаміку (діаграма 3.7.): 28 % учасників мають ідеальний образ здорової людини, яка є фізично активною, зміцнює здоров'я самостійно, вміє співпрацювати з оточуючими в питаннях збереження і зміцнення здоров'я, досконало володіє культурними нормами у сфері здоров'я. 56% опитуваних на контрольному етапі тестування показали середній рівень володіння культурними нормами у сфері здоров'я. І лише у 16 % опитуваних не спостерігається системи елементарних знань про здоров'я і здоровий спосіб життя та мотивації до турботи про власне здоров'я.



### Діаграма 3.7. Рівні вмінь вибірки вести здоровий спосіб життя на контрольному етапі тестування

Для виявлення ціннісних орієнтацій учасників експерименту на контрольному етапі нами було використано модифікований варіант методики "Ціннісні орієнтації" М. Рокича.

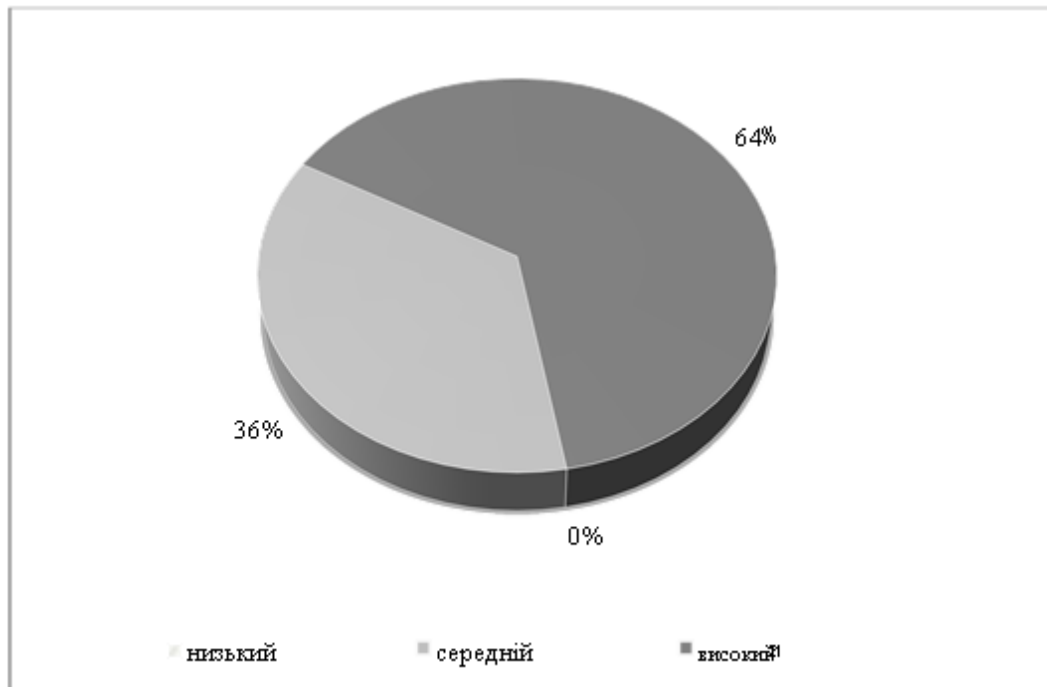
Учасники повторно заповнили таблицю з цінностями і розподілили цінності за порядком значущості.

**Таблиця 3.2.**

**Ранжування ціннісних орієнтацій вибірки на контрольному етапі**

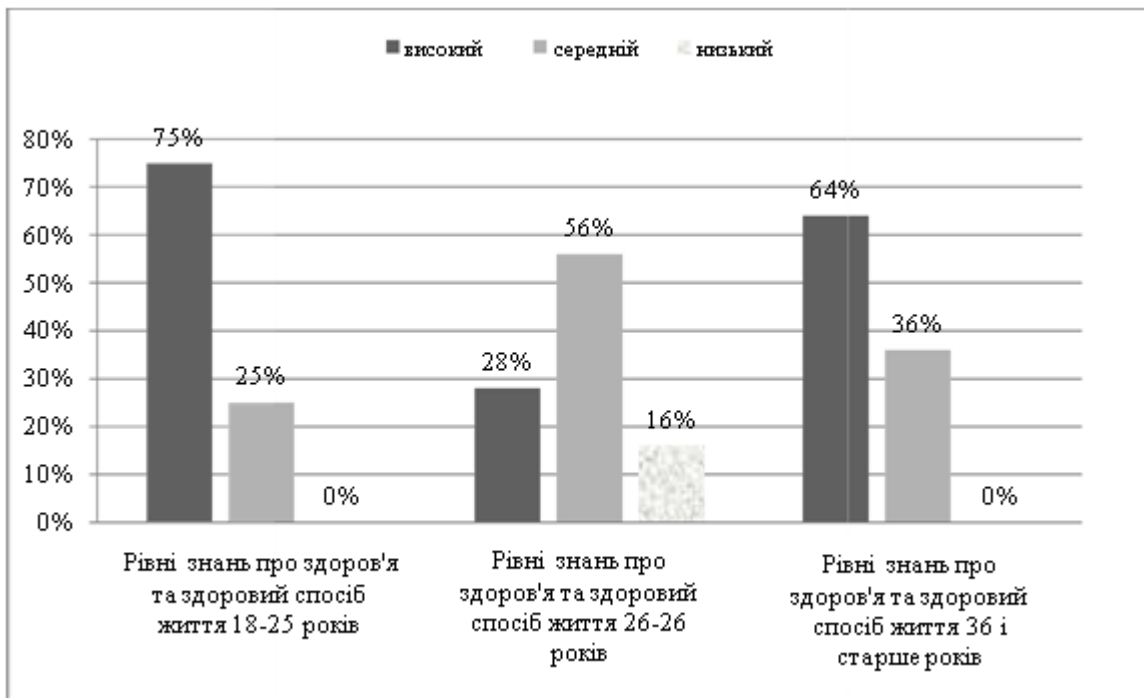
Цінності	1 місце	2 місце	3 місце	4 місце	5 місце	6 місце	7 місце
Сім'я	11	11	2	1	-	-	-
Друзі	2	2	1	2	3	11	4
Довзілля	-	-	2	2	7	4	10
Освіта	5	2	6	7	3	2	-
Здоров'я	7	10	5	3	-	-	-
Подорожі	-	-	-	3	7	7	8
Спорт	-	-	9	7	5	1	3

Аналіз результатів повторного проведення методики ранжування цінності "здоров'я" учасниками експерименту показав, що здоров'я стало посідати в таблиці одне з перших місць, більша частина опитуваних 64 % (16 осіб) поставили здоров'я на 1-2 місце. 36 % (9 учнів) вважають, що здоров'я посідає в їхньому житті 3-4 місце. Низького рівня свідомості цінності здоров'я у третьокласників не спостерігається, у той час, як до проведеної експериментальної роботи цей показник становив 28%.



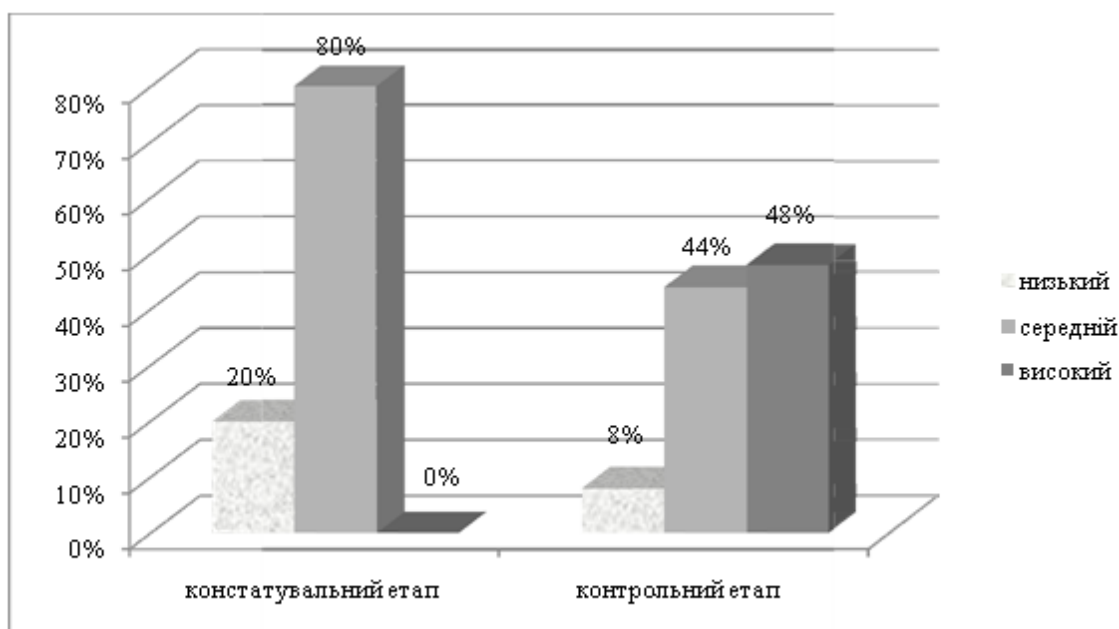
**Діаграма 3.8. Рівні емоційно-ціннісного ставлення населення до здоров'я та способу життя**

Після проведеного експерименту більшість учасників опитування мають повні знання про поняття "здоров'я", їхнє володіння культурними нормами в царині здоров'я стало набагато вищим і перебуває на прийнятному рівні, також помітна позитивна динаміка щодо володіння навичками здорового способу життя - високий рівень відмічено у більшості опитуваних. (Рис. 3.8.).



**Діаграма 3.9. Рівні сформованості здорового способу життя  
вопитуваних на контрольному етапі**

Отже, на закінченні визначення динаміки я здоров'я населення в Ізмаїлі та Ізмаїльському районі хочеться відзначити позитивну динаміку культури. Порівняно з констатувальним етапом із високим рівнем культури здоров'я збільшилося на 48%, за рахунок чого опитувані із середнім і низьким рівнем зменшилися на 36% і 12% (діаграма 3.9.).



**Діаграма 3.9. Динаміка культури здоров'я опитуваних**

### **Висновки до розділу III**

Результати констатувального етапу експерименту доводять, що в учасників експерименту на початку дослідження була слабо сформована культура здоров'я, є потреба у спеціальних заходах, які своєю чергою сприятимуть ефективному та успішному формуванню культури здоров'я.

Діагностика рівня культури здоров'я на констатувальному етапі експерименту виявила такі особливості:

- з усієї кількості учасників 4% мають низький рівень, 68% - середній рівень, 28% - високий рівень знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

- у 24% осіб - середній рівень сформованості вмінь, у 76% - низький рівень.

- 28% осіб мають низький рівень ціннісного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, 28% - середній рівень, 44% - високий.



У результаті проведених у позаурочний час спортивних вікторин, естафет, конкурсів і свят, було виявлено наступне:

- наприкінці експерименту реципієнтів із високим рівнем знань про здоров'я та здоровий спосіб життя стало на 47 % більше, із середнім і низьким рівнем зменшилося на 43 % і 4 %.

- рівень умінь вести здоровий спосіб життя виявився вищим, ніж на констатувальному етапі. Учасників із високим рівнем стало на 28% більше, із середнім на 22%, а із низьким рівнем зменшилося на 60%.

- підвищився й рівень емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я, так реципієнти із високим рівнем стало на 20% більше, із середнім - на 8%, отже, низького рівня у не спостерігається.

Цілеспрямована робота з виховання культури здоров'я учасників експерименту із використанням фізкультурно-оздоровчої технології сприяє підвищенню рівня культури здоров'я нації. Так, з'явилися з високим рівнем культури здоров'я, стало 48 %, а кількість дітей із середнім і низьким рівнем 44% і 8 %.

## ВИСНОВКИ

Механізмом формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя має виступити активна цілеспрямована діяльність громади із подолання суперечності між усвідомленням першочергової цінності свого здоров'я і реальною поведінкою в повсякденному житті. Реалізація ідеї формування творчої особистості тих, хто навчається, можлива лише за умови інтеграції, досягнення цілісності» процесів виховання, навчання і самовстановлення майбутніх фахівців.

Наступним завданням дослідження було визначення організаційно-педагогічних умов успішної реалізації спроектованої системи.

Ми дійшли висновку, що система формування ціннісної орієнтації і бїрки на здоровий спосіб життя буде успішною в разї реалізації цілого комплексу дидактичних і здоров'язбережувальних умов педагогічного, гігієнічного, фізкультурно-оздоровчого характеру, дотримання яких сприятиме досягненню якісного рівня вмінь і навичок зі збереження та зміцнення здоров'я.

Як гіпотезу нами було висунуто припущення, що проектування і реалізацію системи доцільно вести на основі: формування валеологічного освітнього середовища; виявлення теоретичних передумов і концептуальних положень проектування системи; розроблення додаткової програми, що сприяє безперервному розвитку установки в наслідення різної категорії на здоровий спосіб життя; поєднання загальної та додаткової освіти у сфері здоров'язбереження.

Ціннісне ставлення до здоров'я – це внутрішній механізм поведінки суб'єкта щодо його збереження, в основі якого лежать висока суб'єктивна важливість здоров'я та її усвідомлення як передумова здійснення своїх життєвих планів і цілей. В основі формування ціннісної орієнтації учнів на здоровий спосіб життя як однієї з ключових виховних цінностей освітньо-виховного

процесу лежить керована і цілеспрямована взаємодія клієнтівта інструкторів. При цьому педагогам необхідно сконцентрувати значну увагу на застосуванні пізнавальних, дидактичних ігор, проведенні занять із проблемно-пошуковим підходом, використанні колективних форм роботи. З метою формування професійної компетентності вчителів у галузі валеології нами було розроблено програму підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері формування ціннісної орієнтації населення на здоровий спосіб життя. Вона дасть змогу підвищити мотивацію громадян до ведення здорового способу життя засобами фізичної культури.

Основні компоненти формування культури здоров'я у населння є:

- створення умов для розвитку гармонійної особистості;
- формування стійкої мотивації продуктивного та здорового способу життя;
- розвиток здорової, психічно, духовно, соціально адаптованої, фізично розвиненої людини.

Проблема формування культури здоров'я особливо актуальна для всіх верств населення, саме в цей період відбувається становлення власної програми життєдіяльності. В основі формування здорового способу життя лежать такі його складові як рухова активність, наукові знання, раціональний режим дня, а також праці та відпочинку, медико-профілактичні заходи, відсутність шкідливих звичок і правильне харчування.

Головною умовою щодо формування культури здоров'я є застосування активних методів навчання, при використанні яких навчальна діяльність має творчий характер, також розвивається пізнавальний інтерес.

Загально визнаним фактом є необхідність ведення роботи з розвитку культури здоров'я починаючи з дітей молодшого шкільного віку. Заходи з формування культури здоров'я також сприяють становленню позитивного ставлення до свого психічного, соматичного та соціального здоров'я. На

вчителів початкових класів покладається велика відповідальність у роботі з формування культури здоров'я, бо саме початкова школа є фундаментом для подальшої роботи учнів у старших класах.

Після проведення експериментальної роботи з перевірки сформованості культури здоров'я нами було зроблено такі висновки: результати констатувального етапу доводять, що в учнів не сформовано культуру здоров'я; є потреба в проведенні спеціальних заходів щодо формування культури здоров'я в громадян різної категорії.

Нами було розроблено та реалізовано комплекс заходів, що включав у себе позакласні заняття, такі як "Абетка здоров'я", "Спорт у житті людей" тощо, гру-вікторину "Здорові та розумні", "Пустотливі спортхвилинки", "Веселі старту", свято "Спорт, мама і я - чудові друзі" тощо. У результаті проведених занять на контрольному етапі експерименту, ми відзначили, що учасників із високим рівнем знань про здоров'я та здоровий спосіб життя стало на 47% більше, учасників із низьким рівнем зменшилося на 43%. Рівень умінь менш значущих відповідників вести здоровий спосіб життя виявився вищим, ніж на констатувальному етапі. Учасники із високим рівнем стало на 28% більше, із середнім на 22%, а школярів із низьким рівнем зменшилося на 60%. Підвищився й рівень емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я вибірки, так тих. із високим рівнем, стало на 20% більше, із середнім - на 8%, отже, низького рівня учасників не спостерігали. У підсумку підвищився загальний рівень сформованості культури здоров'я в учасників експерименту.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Андрєєва І. Г. 2021. Здоров'я людини у змісті освіти. *Інноваційна педагогіка*. № 10. С. 26- 33.
- Андріанов М.В. 2022. Спортивна спеціалізація як сучасний підхід до вдосконалення фізкультурної освіти школярів. *Теорія і практика фізичної культури*. № 2. С. 9-15.
- Арчая І. З., Копитіна Я. М. та ін. 2017. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.. Вип. 147. Том 2. С. 7–10.
- Бахмат Н. 2021. Формування здорового способу життя та фізичний розвиток молодшого школяра в новій українській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 3 (107). С. 345-362.
- Бахтин Ю. К. 2020. Валеологія - наука про здоров'я: тридцять п'ять років на важкому шляху становлення. *Молодий вчений*. №17. С. 37-44.
- Безкопильний О. О. 2020. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика. Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 552 с.
- Белонович О.І. 2019. Здоров'язбереження молодших школярів. *Теорія і методика фізично культури*. № 3(4). С.402-403.
- Бермудес Д. В. 2016. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 137. С. 200–203.
- Боголюб Є.В. 2021. Основа здоров'я нації. Тернопіл. Говерла. 212 с.
- Ващукковський С.В. 2017. Здоров'язбереження в сучасному освітньому процесі. *Педагогіка і психологія*. №59. С.61-65.

Вершинін М.О. 2022. Програмно-методичне забезпечення фізичного виховання молодших школярів на засадах диференційованого підходу. Житомир. ВПО «ВГАФК». 149 с.

Гараєва О.А. 2023. Здоров'язбережувальні технології у професійно-педагогічній освіті. Одеса. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. 228 с.

Гебекова А. Н. 2020. Здоров'язбережувальні технології як засіб формування навичок здорового способу життя молодших школярів і як одна з вимог Державного стандарту базовоїсередньої освіти. *Фізична культура і спорт*. №13. С. 18-21.

Гриньова М., Дудка І. 2015. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. *Зб. наук. праць «Наукові записки»*. Серія : Педагогічні науки. Випуск 140. Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка. С. 6 – 10.

Дзятковська Е. Н. 2021. Здоров'язбережувальний ресурс методичної системи. *Педагогіка*. № 1. С. 25 - 33.

Долинський Б. Т. 2021. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховному процесі. *Дисертація доктора наук*. Одеса. 549 с.

Дудорова Л. Ю. 2017. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 147. Том 2. С. 37–40.

Золотих І.В., Золотих Н.О. 2022. Здоров'я нації – один із чинників ефективності просвіти. *Початкова школа*. №8. С.59-62.

Казначеев В.П. 2021. Проблеми культури, здоров'я нації, футурології XXI століття. Миколаїв. «МСА». 215 с.

Ковалько В.І. 2019.Абетка фізкультурозваг для всієї сім'ї. Практичні розробки сценаріїв. Львів. Астроллябія. 176 с.

Колісніченко Ж.А. 2023. Ігри та вправи з м'ячем, воланом і ракеткою для роботи зі школярами в урочний і позаурочний час. Харків. НУА. 119 с.

Корж Н. Л. 2016. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. Дисертація кандидата наук. Дніпро. 321 с.

Коротича О.В. 2021. Здоров'яформуюча освіта: досвід, проблеми, прогнози. *Фізичне виховання і спорт*. № 18. С. 108-124.

Кузьмінський А. І. 2016. Стан і шляхи збереження і поліпшення здоров'я студентів. *Вісник Черкаського університету*. Серія «Педагогічні науки». Черкаси. Вип. 15. С. 49-55.

Лутовина О.Є. 2022. Педагогічні умови формування в учнів культури безпеки життєдіяльності. *Освіта і наука: сучасний стан і перспективи розвитку*. Ч.1. №4. С. 78- 82.

Лященко Д.Ю. 2018. Формування культури безпеки життєдіяльності школярів у сучасному освітньому просторі. Київ. Рута. 119с.

Мітяєва О.М. 2018. Здоров'язбережувальні педагогічні технології. Київ. Видавничий центр «Академія». 208 с.

Мосейчук Ю.Ю., Сас М.М., Шандор А.А. 2018. Психолого-педагогічні засади формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. № 3.3 (55.3). березень. С. 100-104.

Овчарук Н.О. 2022. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах. *Рідна школа*. № 11. С. 60–65.

Омельченко С., Каліберда Л. 2021. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2012. № 7. С. 25–28.

Присяжнюк С. І. 2019. Вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис НПУ імені М.*

П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3. С. 86–92.

Ребрина А. 2022. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Проблеми освіти*. Випуск 1(96). С. 270-283.

Сауляк М.В. 2021. Кінезотерапія як засіб профілактики та корекції адаптаційних можливостей організму дитини. *Теорія і практика фізичної культури*. №2. С. 54 - 61.

Свириденко С. О. 2015. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 153–158.

Смирнов Н.К. 2022. Здоров'язбережувальні освітні технології в сучасній школі. Київ. Освіта. 144 с.

Ткаченко В. В. 2015. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах. *Дисертація кандидата наук*. Кіровоград. 320 с.

Торибаєва Ж. З. 2018. Про педагогічні технології формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка*. № 5. С. 109 - 111.

Харісов Ф.Ф. 2021. Оцінка здоров'язбережувальних освітніх технологій у системі загальної освіти. *Педагогіка і психологія*. № 2. С. 85–88.

Хомяченко-Поліщук О.Г. 2020. Становлення ціннісно-сміслової сфери особистості сучасного школяра. Запоріжжя. Брайт Букс. 154 с.

Черепов О.О. 2019. Структура здоров'яформувального освітнього простору сучасної школи. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. №18. С. 164-172.

Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. 2018. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя. Харків. УкрДУЗТ. 125 с.

Шешель В.А. 2019. Основи формування здоров'я дітей. Дніпро. Фенікс. 183 с.