

**БАЗИЛЬЧУК Віра**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-5134-5047>e-mail: [virabazylchuk@ukr.net](mailto:virabazylchuk@ukr.net)**БАЗИЛЬЧУК Олег**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8137-9950>e-mail: [oleg.bazylchuk@gmail.com](mailto:oleg.bazylchuk@gmail.com)**МОЗОЛЮК Олександр**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0009-4796-8354>e-mail: [mozovita@meta.ua](mailto:mozovita@meta.ua)**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРИОРИТЕТНИЙ НАПРЯМОК В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*У статті розглянуто проблеми формування культури здоров'я, здорового способу життя учнівської молоді. Висвітлено напрямки роботи вчителів з фізичної культури для підвищення ефективності і залучення учнів до занять фізичними вправами в урочний та позаурочний час. Проаналізовано сучасний освітній процес у школі, який повинен сприяти вихованню та розвитку фізичної розвинутої особистості, формування здатності відповідати за власне здоров'я. Вивчено заходи, які розглядаються як найважливіший ресурс здоров'я діяльності, що зберігає, залучення учнів здорового способу життя. Зазначено, що в подальшому розвитку фізичної культури в країні, сприятиме розвиток інфраструктури сфери фізичної культури та спорту у невеликих містах, селищах, створення спортивних майданчиків у дворах великих будинків, перегляд та вдосконалення фінансового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності*

*Встановлено, що відмінними рисами роботи вчителя фізкультури повинні бути широке та вміле використання в практиці сучасних ідей та цілей гуманізації, демократизації в організації та рішенні різноманітних завдань фізичного виховання в урочний та позаурочний час та розвитку учнів, спрямованих на формування «здорового способу життя» в педагогічному процесі школи відповідно до особистісного та системного підходів.*

*Ключові слова:* формування, культура здоров'я, фізична культура, освітній процес, урочний, позаурочний час.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.18>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти набуває актуальності вивчення педагогічного досвіду, новаторства, експериментального пошуку у роботі вчителя з фізичної культури. Нагальним питанням є пошук ефективних форм організації фізичного виховання, розвитку фізичної культури та спорту для встановлення взаємозв'язку знань теорії, її ефективне впровадження в практику педагогічного процесу школи.

Діючі шкільні програми з фізичної культури вирішують освітні, оздоровчі, виховні завдання, які реалізуються у навчально-педагогічному процесі школи. Науковці висвітлюють інформацію про те, що шкільна програма з фізичної культури повинна бути спрямована на формування оздоровчої спрямованості в учнів.

Виховання культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів (зміст, організація, засоби, форми, методи навчання), на думку І.В. Потапюк, «повинно проводитися, з одного боку, на принципах сучасної педагогіки й основних положеннях реформування загальної середньої освіти, з іншого, – на гігієнічних засадах охорони здоров'я учнів у сучасних соціально-економічних умовах України. Питання про виховання культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, гімназій, коледжів залишається актуальним і потребує подальших досліджень як із боку науковців, так і працівників практичної медицини, психологів, педагогів» [6].

**2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

У зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу, активізацією самостійної творчої роботи, збільшенням психічних навантажень гостро постало питання про впровадження в

повсякденне життя учнів фізичної культури та спорту. Науковцями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють покращенню успішності школярів [2]. Крім того, фізична культура як складова частина системи виховання, відіграє важливу роль у формуванні й зміцненні здоров'я учнів, підвищенні фізичної працездатності.

Результати щорічних звітів МОЗ України, стверджують, що з кожним роком захворюваність учнів поступово збільшується, зростає рівень інвалідності дітей в Україні. Тому для запобігання цього в сучасній системі освіти в Україні започатковано новий педагогічний напрямок з формування культури здоров'я та активізація рухової активності учні в режимі навчального дня, позакласній та позашкільній роботі [42].

Проблемі формування культури здоров'я учнів приділяли значна увагу в багатьох наукових працях (В. П. Горашук [2], Кравчук [3], І. М. Ляхова [4], Ю. В. Мельник [5], І. В. Поташнюк [6] та ін), однак слід, розширити погляд не тільки вчених, а й учнівської молоді, на формування культури здоров'я та фізичної культури школярів в урочний та позаурочний.

### 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Вивчення факторів впливу на формування культури здоров'я школярів в освітньому середовищі.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Головна мета сучасного освітнього процесу у школі – виховання та розвиток фізичної розвиненої особистості, формування здатності відповідати за власне здоров'я. Ця мета забезпечується практикою у навчальному процесі на уроці з фізичної культури, в режимі навчального дня, в позакласних та позашкільних заходах в освітньому середовищі. Саме дані заходи розглядаються як найважливіший ресурс здоров'я діяльності, що зберігає, залучення учнів до здорового способу життя [5].

Культура здоров'я - це складова частина базової культури особистості, віддзеркалюючи свідоме, ціннісне відношення учня до особистого здоров'я, що ґрунтується на веденні здорового способу життя, виражене в повноцінному фізичному, психічному, духовно-моральному і соціальному розвитку. А здоров'я - це стан гармонії у фізичному, емоційному, ментальному, соціальному і душевному рівнях, що становлять цілісність школяра [4].

Створення у закладах загальної середньої освіти оптимальних умов для формування ціннісного відношення у школярів до формування здорового способу життя, змістом якого є: ставлення до свого здоров'я, до фізичної культури, збалансованого правильного харчування, дотримання правильного режиму, гігієни тіла, формування здорової психіки учнів. Це завдання пропонується здійснювати за рахунок розширення індивідуальних занять у школі, перегляді відносини у школі до розуміння понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична досконалість», «фізична краса та здоров'я», «тренування та тренувальна навантаження», «ефективний тренувальний процес» [1].

Фізична культура – це є та навчальна дисципліна, яка включає в себе всі ці знання, необхідні підростаючому поколінню. Сучасні вимоги суспільства розвиток світового спорту та реалії життя показують, що існуючий обсяг з фізичної культури не забезпечує учнів фізіологічно необхідною нормою потреби в руховій активності, достатньої для нормального розвитку основних систем і моторики молодого організму, що активно зростає, тому нагальною потребою є, у закладах загальної середньої освіти, активізувати заходи в режимі навчального дня, позакласні та позашкільні заходи [1]. Теж, слід звернути увагу на належність спортивних споруд в закладах загальної середньої освіти, спортивних майданчиків, спортивні зали, які мають бути не тільки просторими, а й багатофункціональними, де заняття фізичною культурою мають приносити задоволення, бажання цілеспрямовано займатися фізичними вправами. Все вище зазначене потребує покращення матеріальної бази сучасної школи.

На сьогоднішній день в учні спостерігається дефіцит рухової активності. За даними досліджень, лише 18% школярів старших класів, що навчаються, вважаються практично здоровими. Слід зазначити, що 72% школярів не займаються систематично фізичною культурою та спортом, тому і спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я учнів, а саме: школярі мають порушення здоров'я (серцево-судинні захворювання, шлунково-кишковий тракт, щитовидна заліза, ожиріння, алергія, тиск, запаморочення), є серйозні проблеми із зором, опорно-руховим апаратом (сколіози, плоскостопість), з органами дихання,

органами травлення, серед школярів зростає частота психосоматичних захворювань. Також, важливий вплив на розвиток та стан здоров'я дітей мають соціальні проблеми (рис.1)

Окрім того, подальшому розвитку фізичної культури в країні, вважаємо, сприятиме розвиток інфраструктури сфери фізичної культури та спорту у невеликих містах, селищах, створення спортивних майданчиків у дворах великих будинків, перегляд та вдосконалення фінансового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності [5].



Рис. 1 Соціальні проблеми, які впливають на стан здоров'я школярів

Науковці виокремлюють ряд важливих проблем, навколо яких формується здоров'я школярів [3]:

- формування фізичної культури особистості;
- формування «здорового способу життя» учнів і на цій основі зміцнення їхнього фізичного та морального (духовного) здоров'я;
- впровадження національних видів спорту із загальної культури суспільства на процес фізичного виховання;
- інтенсифікація навчального процесу та комплексного розвитку фізичних здібностей;
- вдосконалення процесу навчання, застосування сучасних педагогічних технологій;
- раціоналізація праці вчителя за допомогою впровадження технічних засобів

навчання тренажерів, універсальних снарядів, методичних розробок;

- реабілітаційні заняття, в період відновлення організму після хвороби;
- вивчення питань теоретичного вивчення проблем, інформації в галузі фізичної культури та розвитку спорту (реферати, робота з методичним матеріалом, статтями, виконанням творчих завдань: розробка конкурсів, завдань до змагань, спортивних свят, оформлення залу та ін.).

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Відмінними рисами роботи вчителя фізкультури повинні бути широке та вмале використання в практиці сучасних ідей та

цілей гуманізації, демократизації в організації та рішенні різноманітних завдань фізичного виховання в урочний та позаурочний час та розвитку учнів, спрямованих на формування «здорового способу життя» в педагогічному процесі школи відповідно до особистісного та системного підходів.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** у розвитку рухової активності учнів в урочний та позаурочний час, спрямований на фізичний розвиток школярів та формуванні інтересу, довготривалої потреби до занять фізичними вправами.

#### Література

1. Бабич В. І. Визначення потенціалу навчального предмета "Фізична культура" в контексті формування соціального здоров'я учнів основної школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 240–243.
2. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. (За ред. проф. М. С. Гончаренко): Харків, 2006. т. II ч.2. С. 54-62.*
3. Кравчук Я. І. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 1. С. 40–44.
4. Ляхова І. М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'яформувальний аспекти). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 7. С. 54-59.
5. Мельник Ю. В., Свячена С. М. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів : *навч.-метод. посіб. для керівників навч. закл., учителів, вихователів, практичних психологів, соціальних працівників Х.* : ХДПУ, 2002. 210 с.
6. Поташнюк І. В. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №4. С. 49–52.

#### Reference

1. Babich, V. I. (2012). Determination of the potential of the educational subject "Physical culture" in the context of the formation of social health of primary school students. *Physical education, sports and health culture in modern society*. N. 4. P. 240–243. [in Ukrainian].
2. Horashchuk, V. P. (2006). Culture of health - a new pedagogical direction for the formation of a healthy generation in the modern education system in Ukraine. *Valeology: current state, directions and prospects of development. Materials of the 4th international scientific and practical conference, April: in 2 volumes (edited by Prof. M. S. Goncharenko): Kharkiv. II, part 2. P. 54-62.* [in Ukrainian].
3. Kravchuk, Ya. I. (2010). Theoretical and methodological principles of a differentiated approach to teaching physical culture of secondary school students. *Physical education, sport and health culture in modern society*. N. 1. P. 40–44. [in Ukrainian].
4. Lyakhova, I. M. (2019). Formation of students' health culture (theoretical and health-forming aspects). *Scientific journal [of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue7. P. 54-59. [in Ukrainian].
5. Melnyk Y. V., Svyachena S. M. (2002). Organization of a healthy lifestyle at school and the formation of a culture of health of primary school students: teaching method. *manual for heads of education schools, teachers, educators, practitioners. of psychologists, social workers Kh.:* HDPU. 210 p. [in Ukrainian].
6. Potashniuk, I. V. (2010). Basics of forming a culture of health among students of general educational institutions. *Physical education, sport and health culture in modern society*. N. 4. P. 49–52. [in Ukrainian].

#### Abstract

**BAZYLCHUK Vira, BAZYLCHUK Oleg, MOZOLIUK Oleksandr**

#### **FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH IN SCHOOL STUDENTS THROUGH PHYSICAL CULTURE AS A PRIORITY DIRECTION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

*The article examines the problems of forming a culture of health, a healthy lifestyle of student youth. The areas of work of physical culture teachers to increase efficiency and involve students in physical exercises during school and extra-curricular hours are highlighted. The modern educational process in the school, which should contribute to the upbringing and development of a physically developed personality, the formation of the ability to be responsible for one's own health, is analyzed. The measures that are considered as the most important health resource of activities that maintain and involve students in a healthy lifestyle have been studied. Active school programs on physical culture solve educational, health-related, and educational tasks that are implemented in the educational and pedagogical process of the school. An urgent issue is the search for effective forms of organization of physical education, development of physical culture and sports in order to establish the interconnection of theoretical knowledge, its effective implementation in the practice of the*

---

*pedagogical process of the school. Scientists highlight the information that the school physical education program should be aimed at forming a health orientation in students. It is noted that the further development of physical culture in the country will be facilitated by the development of the infrastructure of the field of physical culture and sports in small cities and towns, the creation of sports grounds in the yards of large buildings, the review and improvement of financial support for physical culture and sports activities. It has been established that the distinctive features of the work of a physical education teacher should be the wide and skillful use in practice of modern ideas and goals of humanization, democratization in the organization and solving of various tasks of physical education during school and extracurricular hours and the development of students aimed at the formation of a "healthy lifestyle" in the pedagogical school process according to personal and system approaches.*

**Key words:** *formation, health culture, physical culture, educational process, classroom, extracurricular time.*

---

**Стаття надійшла до редакції 26.04.2023 р.**

**Бібліографічний опис статті:**

Базильчук В., Базильчук О., Мозолюк О. Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 130-134.

Bazylchuk V., Bazylchuk O., Mozoliuk O. (2023) Formation of a culture of health in school students through physical culture as a priority direction in the educational environment. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 130-134.