

- psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 5, 18-23. Retrieved from <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-05/13vyviau.pdf> [in Ukrainian].
6. Didkovskiy, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav; Kandyba T.P. [in Ukrainian].
  7. Zhevaha, S.I., Prontenko, K.V., & Bezpalyi, S.M. (2013). Fizychna pidhotovka vykladatskoho skladu vyshchych navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy [Physical training of the teaching staff of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Zhytomyr [in Ukrainian].
  8. Morhunov, O.A. (2014). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pravoohorontsiv MVS Ukrainy na pochatkovomu etapi navchannia [Improvement of physical training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the initial stage of training]. Chest i zakon, Honor and law, 2, 46-49. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz\\_2014\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2014_2_10) [in Ukrainian].
  9. Plisko, V.I., & Bondarenko, V.V. (2018). Vplyv systemy poetapnoi pidhotovky na rozvytok kohnityvnoho kryteriu profesiinoi hotovnosti maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politzii [Influence of the system of stage-by-stage training on the development of a cognitive criterion of professional readiness of future officers of the patrol police]. Visnyk Cherkaskoho universytetu, Bulletin of Cherkasy University, 14, 66-72 [in Ukrainian].
  10. Nakaz MVS Ukrainy "Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy": vid 26 sich. 2016 r. No. 50 [Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine "On Approval of the Regulation on the Organization of Official Training of National Police Workers of Ukraine" from January 26, 2016, No. 50]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> [in Ukrainian].
  11. Zakon Ukrainy pro Natsionalnu politsiu: vid 2 lyp. 2015 r. No. 580-VIII [Law of Ukraine on National Police from July 2, 2015, No. 580-VIII]. (n.d.). zakon2.rada.gov.ua. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> [in Ukrainian].
  12. Prontenko, K., Klachko, V., & Bondarenko, V. (et al.). (2017). Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 28-33. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2017.s1005).
  13. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., Bosenko, A., Danylchenko, V., Kuzmichova-Kyslenko, Ye., Tylchuk, V., & Donets, I. (2019). Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport, 19(2), 1099-1103. Retrieved from <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).
  14. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Yuhno, Yu., Zhukevych, I., & Radzievskii, R. (2018). Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 1065-1071. Retrieved from <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2159).
  15. Plisko, V., Doroshenko, T., & Prontenko, K. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), 1050-1054. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).
  16. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Bezpalyi, S., Bondarenko, V., Andreychuk, V., & Tkachenko, P. (2017). Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2123-2128. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2017.s4217).

**Бублей Т.А.**

**кандидат педагогічних наук, старший викладач  
кафедри теорії та методики фізичного виховання**

**Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова**

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*В статті проаналізовано сучасний стан здоров'я школярів. Визначено основні причини погіршення їх стану здоров'я. Обґрунтовується необхідність застосування нових підходів до формування культури здоров'я учнів на уроках фізичної культури. Адже саме загальна структура ціннісного світу молодого покоління, тенденції його розвитку та рівень зацікавленості питаннями здоров'я є основою завтрашнього дня України.*

**Ключові слова:** культура здоров'я, школярі, фізичні вправи, фізична культура.

**Бублей Т. А. Особенности формирования культуры здоровья школьников на уроках физической культуры.** В статье проанализированы современное состояние здоровья школьников. Определены основные причины ухудшения их состояния здоровья. Обосновывается необходимость применения новых подходов к формированию культуры здоровья учащихся на уроках физической культуры. Ведь именно общая структура ценностного мира молодого поколения, тенденции его развития и уровень заинтересованности вопросами здоровья является основой завтрашнего дня Украины.

**Ключевые слова:** культура здоровья, школьники, физические упражнения, физическая культура.

**Buble T. Features of the formation of a health culture of schoolchildren at physical education lessons.** The article analyzes the current state of health of students. The main reasons for the deterioration of their health are identified. The necessity of applying new approaches to the formation of students' health culture at physical education lessons is substantiated. Indeed, it is precisely the general structure of the value world of the young generation, its development trends and the level of interest in health issues that is the basis of tomorrow in Ukraine.

*Today, the role of physical culture in shaping youth health is underestimated. Most of them chronically do not satisfy their specific biological need for motor activity. There is not only a fashion for health and physical excellence, a cult of health, but also no developed socio-economic incentives that can shape the active attitude of everyone to their own and public health.*

**Key words:** health culture, schoolchildren, physical exercises, physical culture.

**Постановка проблеми.** Сьогодні недооцінюється роль фізичної культури у формуванні культури здоров'я молоді. Більшість її хронічно не задовольняє своєї видової біологічної потреби в руховій активності. Відсутня не тільки мода на здоров'я й фізичну досконалість, культ здоров'я, але й не розроблені соціально-економічні стимули, здатні формувати активне ставлення кожного до власного та суспільного здоров'я. Тому, в умовах становлення незалежної України перед системою фізичної культури постали нові вимоги, покликанні забезпечити комплексне вирішення проблем всебічного розвитку людини [1].

Згідно Конституції України життя і здоров'я людини є найвищими соціальними цінностями. А в Законі України «Про загальну середню освіту» вказано, що одним із завдань закладів загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів.

Актуальною досі залишається проблема формування культури здоров'я школярів на уроках фізичної культури, тому що саме загальна структура ціннісного світу молодого покоління, тенденції його розвитку та рівень зацікавленості питаннями здоров'я є основою завтрашнього дня України.

**Аналіз літературних джерел.** Малоефективність та недостатність в організації викладання фізичного виховання в школі дали підставу науковцям проводити активний пошук шляхів покращення рівня здоров'я дітей.

Аналіз наукової літератури свідчить про різні підходи вирішення даної проблеми: переосмислення змісту фізкультурно-оздоровчої освіти (Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонов; Л.П. Суценок, Б.М. Шиян; О.Л. Благий; М.Г. Михайлова.); удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти (О.Ц. Демінський, Ю.Д. Железняк, С.Є. Єрмаков, Г.М. Максименко, В.І. Бабич та ін.); підвищення рівня соматичного здоров'я в результаті запровадження контролю функціонального стану організму в процесі фізкультурно-оздоровчих занять (С.Г. Кікіашвілі, Т.В. Глазун;) та ін.

Проблемі формування культури здоров'я школярів на уроках фізичної культури присвячено досить багато наукових робіт та досліджень (Є. Г. Новолодская, О. Л. Трещова, М. Г. Маринина, Л. М. Аллакаєва, Н. К. Дзапарова, в яких розроблені критерії та рівні сформованості культури здоров'я школярів в процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Аналіз закордонного досвіду за цією тематикою (Brooker E., Joppe M., Vodnar I., Richter Chr., Heidi Grant Haivorson, та ін.), свідчить, що у світовій спільноті акцентують увагу на проведенні роботи в напрямі підвищення самосвідомості й організації дозвілля молоді, формуванні мотивації до здорового способу життя як форми життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму з особистісно-специфічним втіленням ними своїх соціальних, психологічних та фізичних можливостей і здібностей [6].

Однак, незважаючи на існуючі наукові дослідження даної проблеми, в практиці фізичного виховання закладів загальної середньої освіти недостатньо розробленим залишається питання формування культури здоров'я школярів на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здоров'я є непересічною цінністю, має важливе значення в житті кожної людини, становить ключовий аспект національної безпеки, визначає можливості досягнення індивідуального і суспільного добробуту та благополуччя, перспективи стійкого розвитку. В сучасних умовах значущість здоров'я суттєво переосмислюється з урахуванням розуміння його як невід'ємного права людини, з точки зору існуючих загроз і викликів, зростаючих вимог до якості здоров'я, технологічних і фінансових можливостей його забезпечення [2]. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я.

У Державній національній програмі «Освіта (Україна XXI)» одним із основних стратегічних завдань є формування фізичного і психічного здоров'я учнівської молоді. Адже здоров'я школярів є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [1].

Сьогодні в Україні спостерігається вкрай негативна динаміка показників здоров'я сучасної молоді. Окрім захворювань учнів різноманітного характеру (органів дихання, органів зору, органів травлення, серцево-судинні захворювання, гіподинамія тощо), значно зросли показники погіршення психічного й духовного здоров'я школярів. За даними наукових досліджень нервово-психічні відхилення проявляються майже у 90 % школярів [2]. Причиною цього є відсутність поняття культури здоров'я у сучасної молоді, відсутність моди на здоровий спосіб життя.

Одним із головних завдань сучасної школи є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування до здобуття знань, умінь і навичок здорового способу життя; стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; швидке й ефективне поширення знань про здоров'я. Адже воно є основою життєвого успіху для кожної людини.

У формуванні культури здоров'я школярів значну роль грає організація освітнього процесу, ефективність якого залежить від дотримання ряду педагогічних умов.

Найважливішою педагогічною умовою формування культури здоров'я учнів є вдосконалення змісту утворення за допомогою включення в нього системи валеологічних знань й умінь. Сформована система утворення не сприяє формуванню

культури здоров'я школярів, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями.

Учні не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе. А це міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральні початки [2].

«Культура здоров'я школяра – це інтегроване створення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, фізичному, психічному) та розумінні здоров'я як цінності» [4].

Саме несформованістю в більшості школярів культури здоров'я можна пояснити відсутність у них бажання вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я. Цей факт пояснюється, насамперед, невмінням або небажанням батьків прищеплювати дітям любов до фізичної культури. Фізичну активність людини слід вважати одним із найважливіших природних організаторів здорового способу його життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, разом із тим, нетерпимості до антикультурних і антисуспільних явищ, що надзвичайно важливо у «кризовий» підлітковий вік. Не можна не підкреслити, що фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини [3].

Для вирішення проблеми формування культури здоров'я школярів значну увагу потрібно приділяти урокам фізичної культури. Впливаючи на біологічну сферу організму людини, фізичне виховання водночас сприяє формуванню особистості, отже, в його процесі вирішуються завдання розумового, естетичного, морального, трудового виховання; питання розвитку світогляду, ідейної переконаності, високої внутрішньої і зовнішньої культури.

Серед численних засобів фізичного виховання особливе місце мають такі фізичні вправи, які впливають на формування позитивних емоцій та естетичних уподобань і смаків. При цьому естетична сторона є значущим елементом, що використовується з метою виховання в учнів культури здоров'я, культури рухів, почуття прекрасного, розуміння краси, тощо [4].

Крім того, фізична культура - це єдиний предмет, який має можливість покращити фізичний стан учнів, зменшити ризик захворюваності, функціональних порушень і відхилень, які є наслідком прогресуючої гіподинамії. Також являється не лише засобом виховання і покращення фізичного розвитку, а й одним із основних факторів відновлення та зміцнення здоров'я і, крім того, підвищує й покращує загальну і розумову працездатність.

Із багатьох навчальних дисциплін фізична культура вирізняється широким спектром впливу на людину, що спроможна водночас формувати не тільки біологічну структуру людини, але й її психологічну і моральну цінність: стимулювання фізичної працездатності супроводжується, як правило, оздоровчими ефектами [2; 5]; використання різноманітних фізичних вправ та процедур дозволяє здійснювати психологічне розвантаження учнів [3]; систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності тих, хто навчається [4].

Особлива роль у формуванні культури здоров'я школярів належить учителю. Вчитель з фізичної культури має широкі можливості й умови для виховного впливу на учнів. До них належать розмаїтість форм організаційно-оздоровчої діяльності, висока емоційність і привабливість занять, природна потреба дитини в рухах, зовнішній вигляд самого вчителя – стрункість, підтягнутість; його велика майстерність у виконанні рухів, високі вольові якості щодо дотримання здорового способу життя тощо.

Отже, аналіз досвіду освітньої та виховної практики в школі свідчить, що досить гострою й актуальною залишається проблема фізично активної, здорової особистості учня, формування її здорового способу життя, долання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності, зниження імунітету, а у зв'язку з цим захворювань серед учнів загальноосвітньої школи. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці учнів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній життєдіяльності. Тому, актуальним залишається проблема популяризації уроків фізичної культури з метою формування культури здоров'я школярів.

**Висновки.** Низький рівень культури здоров'я школярів спричиняє негативні наслідки не лише індивідуального, а й загально-соціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я учнів необхідна поява в закладах загальної середньої освіти вчителя фізичної культури нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога становлення культури здоров'я дітей та підлітків. І як наслідок, зміст уроків фізичної культури на сучасному етапі буде зорієнтований на озброєння учнями знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному), формування власної культури здоров'я.

#### Література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания / В.Г. Арефьев // Підручник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – С. 368.
2. Дудіна О.О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / О.О. Дудіна // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2007. – №4. – С. 32-38.
3. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – № 2-3. – С. 126-130.

4. Поташнюк І. В. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Поташнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 4. – С. 49-52.
5. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя / В. Черній // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів : Під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57–63.
6. Richter Chr. Concept of Physical Education in Europe : Movement, Sport and Helth / Chr. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Reblcation. 2007. - № 3. P. 101-105.

#### References

- 1.Arefyev V.G. (2011) Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vyhovannya / V.G. Arefyev // Pidruchnyk. – Kamyanets-Podilsky: PP Buynytskyy O.A. – S. 368.
- 2.Dudina O.O. (2007) Sytuatsyny analiz stanu ohorony zdorovya ditey ta pidlitkiv v Ukraini / O.O. Dudina // Visnyk sotsialnoyi gigiyeny ta organizatsii ohorony zdorovya Ukrainy. – № 4. – S. 32-38.
- 3.Melnik, Yu. (2003) B. Formation of the student health culture as an important component of the work of a practical psychologist / Yu. B. Melnyk // Practical psychology and social work. - № 2-3. - pp. 126-130.
- 4.Potashniuk I. (2010) Fundamentals of formation of health culture of students of secondary schools / IV Potashniuk // Physical education, sports and health culture in modern society. - № 4. - P. 49-52.
- 5.Cherniy V. (2011) Historical Aspects of the Development of the Healthy Lifestyle Concept / V. Chernyi // Problems of Forming a Healthy Lifestyle for Young People: Proceedings of the Third All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Students, Undergraduate and Graduate Students: Under the title of General. ed. Sirenko R.R. - Lviv: LNU Publishing Center. I. Franko, 2011. - P. 57–63.
- 6.Richter Chr. (2007) Concept of Physical Education in Europe : Movement, Sport and Helth / Chr. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Reblcation. - № 3. P. 101-105.

УДК: 796.011.3(045)

**Васькевич С.С.**

**асистент кафедри фізичного виховання і спорту  
Рогаль І.В.**

**асистент кафедри фізичного виховання і спорту  
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ**

### РОЗВИТОК ГНУЧОСТІ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. При нинішньому дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення. Багато студентів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо).*

*Фізична підготовка в навчальному процесі направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь, вдосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів та прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.*

*Сьогодні серед студентів як перших, так і старших курсів часто зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання та невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті.*

*Регулярні заняття фізичними вправами створюють великі можливості для формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості та бадьорості, вдосконалюють фізичні і психічні якості, а все це сприяє кращому формуванню у студентів професійної готовності до праці. Тому фізична активність людини завжди виступає як одна із добрих передумов здорового способу життя, формування і розвитку фізичних якостей.*

**Ключові слова:** гнучкість, активна гнучкість, пасивна гнучкість.

#### **Васькевич С.С., Рогаль І.В. Развитие гибкости студентов на занятиях физического воспитания.**

*Физическая культура и спорт являются одним из важных средств разностороннего и гармоничного развития студенческой молодежи. При нынешнем дефиците двигательной деятельности, которому подвластны почти все возрастные группы населения, процесс повышения уровня работоспособности и учебно-трудоу активности студентов приобретает большое значение. Многие студенты высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (лишний вес, недостаточный или непропорциональное развитие мышц, сутулость, недостаточное развитие двигательных способностей и т.д.).*