

pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kyiv, vol. 1 (54) 15, 16–19.

2. Karabanova, N., Karabanov, A., Tsyupak, Yu. & Tsyupak, T. (2005). Vplyv zanyat plavanniam na riven fizichnoi pidhotovlenosti studentok vuzu. Kontsepsiya rozvitku haluzi fizichnoho vikhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. MEHU im. akad. S. Dem'yanchuka. Rivne, no. 5, 77–82.

3. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnoho stanu studentiv 18-19 rokiv z vikoristanniam zasobiv konditsiynoho plavannya. Naukoviy chasopis natsionalnoho pedagogichnoho universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kiyiv, vol. 5 (48), 54–59.

4. Hlukhov, I.G., Drobot, K.V., Abramov, K.V. & Pityn, MP (2020) Methodological basis of scientific substantiation of the system of teaching swimming to students. Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after Taras Shevchenko (Series: Pedagogical Sciences) / head. ed. M. O. Nosko. Chernihiv: NUCHK. Issue. 10 (166). P. 261–268.

5. Nikolskiy, A. Yu. (2011). Formuvannya spetsialnikh umin ta navichok studentok vishchikh navchalnikh zakladiv u protsesi pochatkovoho navchannya plavannya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02, Kyiv, 20.

6. Popadyin, V.V., Holoviychuk, I.M. & Nomerovskiy, S.V. (2012). Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku fizichnikh zdibnostey. Pedahohika, psikhohiyya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu. no. 8, 70–73.

7. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavanniu. Ukrainskiy zhurnal meditsini, biologiyi ta sportu. Mikolaiv, vol. 5, no. 4 (26), 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406

8. Physical Education. Formation of special skills in the process of learning to swim (2012). Method. rivers to study. disciplines for students. textbook from-not swimming / Nat. tech. University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"; [ed. : Khimich I. Yu., Kachalov O. Yu., Cherevycho OG]. Kyiv: NTUU "KPI". 69 s.

9. Filatova, Z. I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih prohram z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medichnoi hrupi. Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). vol. 3(1), 370–373.

10. Khimich, I. YU. (2011). Formation of special abilities and skills of students of higher educational institutions in the process of teaching health swimming: author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.02. Nat. ped. Univ. MP Dragomanova. Kiev. 19 s.

11. Koroğlu, M., Yiğiter, K. (2016) Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. Universal Journal of Educational Research 4(8): 1881-1884. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

УДК 796.012-048.34 : 796.011.3-055.25

Глухова Г.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

Кольцова О.С.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

Коваль В.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ "JUNIOR Z"

Визначено, що основними чинниками, що сприяють погіршенню здоров'я є навчальне навантаження та гіподинамія через надмірне користування гаджетами та інтернет-ресурсами. Встановлено, що на фізичний стан і рівень здоров'я школярів основний вплив здійснює спеціально організована рухова активність.

Одним з підходів до оптимізації рухової активності є використання складових новітнього всеукраїнського проєкту "Junior Z", який пропонує впровадити у програму з фізичної культури наступні модулі: чирлідінг, корфбол, петанк, бадмінтон, фрізбі, флорбол, регбі.

В процесі дослідження були емпірично отримані показники рухової активності дівчат-підлітків (n=68). Опитування показало, що переважна більшість дівчат віддала перевагу трьом модулям – чирлідінг, фрізбі і бадмінтон. Незначний відсоток захоплення іншими видами можна пояснити необхідністю дівчат щодо цих видів рухової активності.

Отримані результати дослідження підтверджують ефективність використання варіативних модулів "Junior Z" у процесі оптимізації рухової активності дівчат 12-14 років через доступність та підвищення мотивації й інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, підлітки, мотивація, фізична культура, "Junior Z".

Глухова А.Г., Кольцова О.С., Коваль В.Ю. Оптимизация двигательной активности девочек 12-14 лет средствами "Junior Z". В статье проведен анализ подходов к оптимизации двигательной активности девушек 12-14 лет средствами "Junior Z". Определено, что основными факторами, способствующими ухудшению здоровья является учебная нагрузка и гиподинамия из-за чрезмерного пользования гаджетами и интернет-ресурсами. Установлено, что на физическое состояние и уровень здоровья школьников основное влияние осуществляет специально организованная двигательная активность.

Одним из подходов к оптимизации двигательной активности является использование составляющих нового всеукраинского проекта "Junior Z", который предлагает внедрить в программу по физической культуре следующие модули: чирлидинг, корфбол, петанк, бадминтон, фризби, флорбол, регби.

В процессе исследования были эмпирически получены показатели двигательной активности девочек-подростков ($n = 68$). Опрос показал, что подавляющее большинство девочек предпочла три модуля - чирлидинг, фризби и бадминтон. Незначительный процент захвата другими видами можно объяснить неосведомленностью девочек по этим видам двигательной активности.

Полученные результаты исследования подтверждают эффективность использования вариативных модулей "Junior Z" в процессе оптимизации двигательной активности девочек 12-14 лет из-за доступности, повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, подростки, мотивация, физическая культура, "Junior Z".

Hlukhova Hanna, Koltsova Olha, Koval Victoriya. Optimization of motor activity of girls 12-14 years old by "Junior Z". The article analyzes the approaches to optimizing the motor activity of girls aged 12-14 by means of "Junior Z". It has been determined that the main factors contributing to the deterioration of health, researchers consider the workload and inactivity due to excessive use of gadgets and Internet resources. It is established that the physical condition and level of health of schoolchildren are mainly influenced by specially organized physical activity. Insufficient motor activity of schoolchildren is solved due to introduction of the newest approaches to motor activity at lessons of physical culture and in extracurricular activity of schoolboys. Particular attention should be paid to the involvement of girls aged 12-14 in physical culture and health classes.

It is determined that one of the approaches to optimization of motor activity is the use of components of the latest all-Ukrainian project "Junior Z", which proposes to introduce the following modules in physical culture: cheerleading, korfbal, petanque, badminton, frisbee, floorball, rugby.

The survey showed that the vast majority of girls preferred three modules - cheerleading, frisbee and badminton. The small percentage of fascination with other types can be explained by the ignorance of girls about these types of physical activity.

Studies have shown that in absolute terms, the largest changes in both general and physical activity occurred in group 3, where girls did cheerleading, in second place girls with group 2, who played badminton. In all cases, discrepancies between the source and final data are statically probable.

The results of the study confirm the effectiveness of the use of variable modules "Junior Z" in the process of optimizing the motor activity of girls 12-14 years due to the availability and increase of motivation and interest in physical culture and sports.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, adolescents, motivation, physical culture, "Junior Z".

Вступ. Однією з проблем сучасності є низький інтерес саме дівчат до занять фізичною культурою, що обумовлене небажанням приймати активну участь в модулях зі спортивних ігор, особливо з футболу, в яких домінують хлопці. З огляду на це, урахування бажання учнів займатися руховою діяльністю має важливе значення, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-оздоровчої роботи без врахування конкретних інтересів учнів, значно знижується чисельність тих, хто був залучений до сфери фізкультурної активності [1, 2, 3].

Одними з нових підходів до викладання варіативних модулів фізичної культури є «Junior Z», який має на меті залучення учнів до здорового способу життя, організацію спортивних заходів, запобігання булінгу в шкільному середовищі та ін. [6].

У зв'язку з цим була поставлена мета виявити вплив складових «Junior Z» на фізичний стан дівчат 12-14 років і на цій основі розробити рекомендації щодо їх використання в освітньому процесі.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз систематичності рухової діяльності повинен спиратися на проблему кількості занять протягом тижня. До теперішнього часу наявні питання щодо визначення необхідної періодичності і тривалості оздоровчого тренування у тижневому циклі фізичної підготовки, а також у рекомендаціях щодо обсягу рухової активності. У науково-методичній літературі є ряд досліджень (Вовканич Л.С., Круцевич Т.Ю., Пилоян Р.А. Пахальчук Н.О. та ін.), що розглядають означену проблематику з боку спонукальних мотивів занять фізичними вправами, ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я, підвищення фізичних можливостей і всебічного розвитку особистості. Однак, вони носять фрагментарний характер.

Дослідження рухової активності різних демографічних груп населення останніх років, дозволили виявити деякі її закономірності і взаємозв'язки з фізичним станом. У цьому плані в першу чергу слід відмітити роботи К. Купера, О.С. Куца, М.М. Амосова та інших. Проте вказані дослідження, в першу чергу, стосувалися професійно-прикладних, вікових і статевих аспектів та регіональних особливостей, які передбачають аналіз взаємозв'язку фізкультурно-оздоровчої та оздоровчої активності, включаючи освітній процес у закладах рекреативної спрямованості різних типів.

Мета дослідження – проаналізувати вплив різних модулів «Junior Z» на рухову активність дівчат 12-14 років.

Методологія дослідження. Дослідження відбувалось в контексті написання кваліфікаційної роботи в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» [2].

З метою вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; методи визначення рухової активності; анкетування; методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь дівчата 12-14 років Херсонського закладу загальної середньої освіти №32 у кількості 68 осіб. Згідно з результатами медичного обстеження і тестування всі учениці належали до основної медичної групи.

Для ефективного проведення дослідження всі дівчата були поділені на три групи. До першої групи (ЕГ- 1, n = 21) увійшли дівчата 12-14 років, які на уроках фізичної культури займалися петанком та фрізбі і двічі на тиждень по 20-30 хвилин практикувати самостійні заняття фізичними вправами (40-60 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

До другої групи (ЕГ- 2, n = 23) увійшли дівчата цього ж віку, які на уроках фізичної культури займалися бадмінтоном і двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами по 20-25 хв. (40-50 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 130-150 уд/хв.

До третьої групи (ЕГ- 3, n = 24) увійшли дівчата 12-14 років, які займалися чирлідінгом і двічі на тиждень практикувати самостійні заняття фізичними вправами до 15-20 хв. (30-40 хвилин на тиждень) з інтенсивністю 120-130 уд/хв.

Рухову активність визначали за методикою О.С. Куца [4]. Задля аналізу зміни рухової активності використовувався тижневий індекс рухової активності. Ступінь вірогідності знаходили по таблиці критерію Стьюдента. Для вивчення ставлення учениць до занять фізичною культурою, спортом і новими видами рухової активності був використаний метод анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одна з проблем сучасності – перевантаженість гаджетами, користування якими значно знижує обсяг рухової діяльності дітей та їх соціалізацію. У грудні 2017 р. був організований спортивний рух "Junior Z" - Всеукраїнський проєкт, основна мета якого підвищення рухової активності дітей. Організатор та керівник проєкту – Олександр Педан. Основним слоганом проєкту є "Активна дитина – здорова нація!". Проєкт реалізується за підтримки Міністерства освіти та науки України (Меморандум про співпрацю з МОН від 27.12.2018), Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, НДУ "Інститут модернізації змісту освіти", Спортивного комітету України, численних національних федерацій з різних видів спорту [5, 6].

"Junior Z" пропонує 7 видів спорту, які є безконтактними, не травматичними, їх легко запровадити й вони не потребують спеціальної підготовки вчителя. Дані види спорту потребують лише наявності певного інвентарю. Сюди входять наступні види рухової діяльності: чирлідінг, корфбол, петанк, бадмінтон, фрізбі, флорбол, регбі.

Основними характеристиками даних модулів є: гендерна рівність; доступність – простота основних технічних дій, можливість швидкого освоєння; зниження рівня булінгу; низька травматичність; відсутність особливих вимог для умов занять; новизна [7].

Розглянемо основні характеристики кожного з означених видів спорту, рекомендованих як варіативні модулі фізичної культури.

Флорбол - командний вид спорту, який є одним з видів хокею. У флорбол грають пластиковим м'ячем та ключками. Основна мета гри - забити м'яч у ворота суперника.

Петанк - один з різновидів боульзю. Основна мета гри і стоячи, кинути мішечки з наповнювачем або порожністі пласмасові кулі якомога ближче до маленької кулі.

Фрізбі (Алтимат) – це безконтактна гра з літаючим диском. Мета гри - не просто відправити диск в зону суперника, а кинути його так, щоб там його міг зловити гравець, який прагне відзначитися в цій зоні.

Корфбол - це змішана командна гра (команда складається з 4 хлопців та 4 дівчат). Основна мета команди - здобути очки. Це неконтактна гра, в якій штовхання і утримання суперника заборонені. Заборонені й удари по м'ячу руками та ногами. Також не можна торкатися до стовпа та кошика.

Регбі "на стрічках" (регбі-5) полягає в тому, що на поле виходять по 5 гравців з кожної команди. Основна мета гри полягає в тому, що м'яч повинен приземлитися у заліковому полі. Гравець, який під час розіграшу втратив стрічку, повинен відразу зупинитися та повернутися до суперника, який її зірвав і протягом 3 секунд віддати пас гравцю зі своєї команди. Гравець без стрічки повинен прикріпити її на пояс і тільки після цього повернутися до гри.

Чирлідінг - вид спорту, який поєднує в собі елементи танців, гімнастики та акробатики. Всі рухи виконуються під музичний супровід, що підвищує емоційність та зацікавленість цим видом рухової активності.

Бадмінтон – гра на майданчику, поділеному сіткою, де суперники за допомогою ракетки намагаються перекинути волан через сітку, щоб супротивник не зміг його відбити [5, 7].

Зазначимо, що дані види спорту настільки універсальні та прості, що їх можна використовувати у процесі викладання фізичної культури для дітей з особливими освітніми потребами.

Не можна не звернути увагу ще на одну рекомендацію від команди "Junior Z", яка полягає в тому, що урок потрібно розпочинати не з стандартного комплексу загальноорозвиваючих вправ, а з рухових музичних розминок "Fun Up зарядки", під час якої школярі почувуються більш комфортно, їм цікаво виконувати доступні вправи під якийсь музикальний хіт [6, 7]. Педагогічне дослідження було спрямовано на визначення ефективності "Junior Z" як новітнього підходу до підвищення мотивації та рухової активності дівчат 12-14 років, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості і покращення їх здоров'я.

Анкетування дівчат 12-14 років показали, що серед причин популярності "Junior Z" слід назвати, насамперед, розвиток нових напрямків рухової діяльності, їх широка популяризація по телебаченню, можливість особистості причетності до спортивно-масових заходів та фестивалів. На думку школярів, "Junior Z" став новим і одним із найулюбленим напрямків фізичної культури. Вона більш доступна для тих, хто займається, приваблює відсутністю складних елементів, наявністю сучасних напрямків рухової активності.

Переважає більшість дівчат віддала перевагу трьом видам модулів – чирлідінг (від 33,6% до 40,5%), фрізбі (від

20,9% до 22,7%) і бадмінтону (від 17,5% до 25,2%). Незначний відсоток захоплення іншими видами можна пояснити необізнаністю дівчат щодо цих видів рухової активності.

При вивченні мотивів, які спонукають дівчат різної вікової групи займатися різними видами фізичної активності, ми їх умовно виділили 3 групи: зацікавленість, спілкування; здоров'я та фізична працездатність; нервово-психічна стійкість і самопочуття.

Різноманітність складових проекту "Junior Z", збільшення часу на активні заняття, підвищення зацікавленості дівчат 12-14 років досліджуваних груп сприяло збільшення обсягу їх рухової активності, про що зі всією очевидністю свідчать дані таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рухової активності дівчат 12-14 років досліджуваних груп за навчальний рік (у %)

Показники рухової активності	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Загальна рухова активність	ЕГ-1	17,6±0,36	47,1±0,37	< 0,01
	ЕГ-2	17,3±0,38	47,9±0,41	< 0,05
	ЕГ-3	17,5±0,34	51,1±0,38	< 0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність	ЕГ-1	14,4±0,23	41,9±0,32	< 0,05
	ЕГ-2	14,5±0,24	43,7±0,31	< 0,01
	ЕГ-3	13,6±0,26	56,2±0,42	< 0,01

Аналіз отриманих даних (табл. 1) виявив неоднозначні абсолютні середні величини у руховій активності дівчат досліджуваних груп. Маючи практично однакові вихідні дані, під впливом варіативних модулів "Junior Z" найбільший обсяг загальної рухової активності був досягнутий дівчатами ЕГ-3, які за період експерименту на 33,6% збільшили загальний обсяг рухової активності, у дівчат ЕГ-1 даний показник склав 30% на; ЕГ-2 – на 30,6%.

Щодо фізкультурно-оздоровчої рухової активності дівчат 12-14 років, то слід зазначити, що її обсяг, який базувався на засобах різних видів рухової активності, на кінець основного дослідження збільшився в ЕГ-1 на 27,5%; в ЕГ-2 на 29,2%; в ЕГ-3 на 42,6%.

За абсолютними приростами найбільші зрушення як в загальній, так і в фізкультурно-оздоровчій руховій активності відбулися в ЕГ-3, де дівчата займалися чирлідінгом, на другому місці дівчата із ЕГ-2, які займалися бадмінтоном. У всіх випадках розбіжності між вихідними і кінцевими даними статично вірогідні.

Таким чином, результати дослідження рухової активності ще раз підтверджують ефективність "Junior Z" у оптимізації рухової активності школярів на уроках фізичної культури.

Висновки. За регіональними оцінювальними таблицями обсягу рухової активності більше 30% 12-річних дівчат і 50% 13-14-річних віднесені до груп з нижче за середньої і низьким рівнем рухової активності.

Результати анкетування дівчат щодо впровадження нових видів рухової активності на уроках фізичної культури, показали, що серед причин популярності "Junior Z" слід назвати розвиток нових напрямків рухової діяльності, їх широка популяризація та ін. Переважна більшість дівчат віддала перевагу трьом видам модулів – чирлідінг, фрізбі і бадмінтон.

Отримані дані стосовно мотивів і ставлення дівчат до нових видів рухової активності були враховані при впровадженні модулів "Junior Z" в освітній процес з метою оптимізації рухової активності школярів.

Дослідження підтвердило, що використання різних видів модулів "Junior Z" при мотивованому ставленні дівчат до занять з фізичного виховання, які проводяться на високому емоційному фоні, є ефективними у підвищенні їх рухової активності.

Література

1. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Глухова Г.Г. Оптимізація рухової активності дівчат 12-14 років засобами Junior Z: квал. робота. : 014 Середня освіта (Фізична культура) / Г.Г. Глухова. – Херсон, 2020. – 57 с.
3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.
4. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис... д-ра пед. наук / А.С. Куц. – Киев, 1997. – 44 с.
5. Новый формат уроків фізичної культури від «JuniorZ» [Електронний ресурс]. – Режим доступу к ресурсу: <https://vseosvita.ua/webinar/novij-format-urokiv-fizichnoi-kulturi-vid-juniorz-113.html>.
6. Про Всеукраїнський проект "Junior Z" [Електронний ресурс]. – Режим доступу к ресурсу: <https://vogrda.gov.ua/news/08-16-04-25-01-2018/>.
7. Junior Z – спортивний рух О. Педана [Електронний ресурс]. – Режим доступу к ресурсу: <http://juniorz.ua/>.

References.

1. Bar-Or, O., Rouland, T. (2009) Zdorov'e detej i dvigatel'naya aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya [Children's health and physical activity: from physiological foundations to practical application]. – Kiev, Ukraine: Olimpijskaya literatura, 528 p. (in Russian).
2. Hlukhova, H.H. (2020) Optymizatsiia rukhovoї aktyvnosti divchat 12-14 rokov zasobamy Junior Z [Optimization of motor activity of girls 12-14 years by means]: kval. robota. : 014 Serednia osvita (Fyzichna kultura). Kherson, 57 p.
3. Kibalnyk, O. (2007) Ozdorovchi tekhnolohii dlia pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti pidlitkiv [Health technologies to

increase motor activity of adolescents]. Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu, (4), P. 63–66. (in Ukrainian).

4. Kucz, A.S. (1997) Organizacziorno-metodicheskie osnovy` fizkul`turno-ozdorovitel`noj raboty` so shkol`nikami, prozhivayushhimi v usloviyakh pov`shennoj radioaktivnosti [Organizational and methodological bases of physical culture and health work with schoolchildren living in conditions of increased radioactivity]: avtoref.dis... d-ra ped.nauk. Kiev, Ukraine, 44 p. (in Russian).

5. Novyi format urokiv fizychnoi kultury vid «JuniorZ» [A new format of physical education lessons from «JuniorZ»] Web site: <https://vseosvita.ua/webinar/novij-format-urokiv-fizychnoi-kultury-vid-juniorz-113.html>. (in Ukrainian).

6. Pro Vseukrainskyi proekt "Junior Z" [About the All-Ukrainian project "Junior Z"]. Web site: <https://vogrda.gov.ua/news/08-16-04-25-01-2018/>. (in Ukrainian).

7. Junior Z – sportyvnyi rukh O. Pedana [Junior Z - sports movement of O. Pedan]. Web site: <http://juniorz.ua/>. (in Ukrainian).

УДК 378.147:796-051:613.9

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті на основі аналізу наукової та методичної літератури розглянуто необхідність впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес, які будуть сприяти зміцненню здоров'я і всебічно-гармонійному розвитку сучасної учнівської молоді. Визначено фактори виховання і навчання, що призводять до погіршення здоров'я старшокласників. Проаналізовано різні підходи до формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старшокласників, умови впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчальний процес у контексті глибокого усвідомлення та розуміння важливості проблеми формування навичок здорового способу життя учнівської молоді, виховання позитивних морально-ціннісних орієнтацій. Здоров'язберігаючі освітні технології дозволяють суттєво підвищити ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності учнів, їхніх природних здібностей та психічних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'язберігаючі технології, старшокласники, здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації.

Данилко В. Н. Формирование здоровьесберегающих технологий в процессе учебно-воспитательной работы старшекласников. В статье на основе анализа научной и методической литературы рассмотрена необходимость внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс, которые будут способствовать укреплению здоровья и всесторонне-гармоничному развитию современной учащейся молодежи. Определяются факторы воспитания, обучения, которые могут привести к ухудшению здоровья старшекласников. Анализируются различные подходы к формированию ценностного отношения к собственному здоровью старшекласников, условия внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебный процесс в контексте глубокого осознания и понимания важности проблемы формирования навыков здорового образа жизни учащейся молодежи, воспитание положительных нравственно-ценностных ориентаций. Здоровьесберегающие образовательные технологии позволяют существенно повысить эффективность процесса восстановления физической и умственной работоспособности учеников, их природные способности и психические качества.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, старшекласники, здоровый образ жизни, ценностные ориентации.

Danylko Valentyna. Formation of Healthcare Technologies in the Educational Process of Training High-School Students. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the article highlights the need to integrate healthcare technologies in the educational process of student youth. They will contribute to health promotion and the comprehensive, harmonious development of modern young people. This scientific paper analyses different approaches to forming a valuable attitude towards high school students' health. It's essential to motivate students to implement healthcare technologies in studies, training, and leisure time. The educational process should be aimed not only to acquire knowledge but also to realise a new moving experience that meets new life requirements. The formation of the healthcare environment depends on different factors. Some of them include the curriculum, school considering the students' interests and preferences, the staff who is ready to integrate healthcare technologies, collaborative work between parents and students. The article also analyses the conditions of integrating healthcare technologies into the educational process in the context of deep awareness and understanding of the straightforward importance of developing healthy students' lifestyle skills, education of positive moral and value orientations. The healthcare educational technologies allow significantly increasing the process efficiency of restoring the physical and mental students' capacity, natural abilities and mental qualities.