

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**Формування культури здорового способу життя школярів у процесі  
фізкультурно-оздоровчої діяльності**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 411  
групи  
Спеціальності: 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)

Мирошниченко Тетяна  
Володимирівна  
Керівник канд. пед. наук, доцентка  
Кольцова О.С.

Рецензент кандидат наук з фіз. вих.  
та спорту, доцентка Харченко-  
Баранецька Л.Л.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Формування культури здорового способу життя молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності</b> .....	5
1.1. Загальна характеристика фізкультурно-оздоровчої діяльності..	5
1.2. Підходи до формування культури здорового способу життя....	8
1.3. Психолого-педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	10
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	14
<b>РОЗДІЛ 2. Організаційно-методичні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів</b> .....	15
2.1. Підходи до організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня молодших школярів.....	15
2.2. Організація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.....	20
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	25
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	27
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний стан розвитку суспільства висуває все більш високі вимоги до людини, її фізичного і духовного потенціалу. В системі цінностей рівень здоров'я людини обумовлює можливість освоєння їм всіх інших цінностей.

Особливого значення в житті кожної людини набуває фактор збереження та зміцнення здоров'я, чому сприяє система здоров'язберігаючих форм життєдіяльності людини - здоровий спосіб життя.

Досліджень багатьох вчених переконливо доводять тенденції погіршення стану здоров'я дітей і молоді. Саме тому першочерговим постає завдання збереження і зміцнення здоров'я учнів, провідну роль в вирішенні якого відіграє заклад загальної середньої освіти.

Фізкультурно-оздоровча діяльність, що володіє значними емоційними, комунікативними та пізнавальними потенціалами, є одним з ефективних засобів виховання молодого покоління.

Різноманітність форм та змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволяє задовольнити інтереси дітей різних вікових груп, створити творчий виховний простір. Емоційність фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволяє активно залучати дітей, навіть тих, яким не дуже до вподоби фізичні вправи.

Питання теорії і методики фізичного виховання школярів, в тому числі, особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності розкриваються в працях Б.А. Ашмаріна, В.К. Бальсевича, В.І. Ляха, Л.П. Матвеева, О.П. Матвеева, В.І. Столярова та ін.

Дослідники зазначають, що фізкультурно-оздоровча діяльність, безумовно, не вирішує повністю проблем щодо фізичного виховання дітей

та підлітків, але її використання забезпечує позитивний вплив як на індивідуальне здоров'я учня, так і створювати загальний контекст здорового способу життя. Враховуючи вище означене, наше дослідження є актуальним.

**Об'єкт** – процес формування культури здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

**Предмет** – інтерактивна програма підвищення рухової активності як складової культури здорового способу життя молодших школярів.

**Мета** - розробити інтерактивну програму організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів, як складової особистісної культури здорового способу життя.

**Завдання:**

1. Проаналізувати особливості формування культури здорового способу життя

2. Охарактеризувати форми фізкультурно-оздоровчих заходів молодших школярів та методи їх організації.

3. Визначити підходи до формування особистісної культури здорового способу життя та на цій основі розробити інтерактивну програму організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів.

**Методи:** аналіз науково-методичних джерел, опитування, узагальнення, методи математичної статистики.

**Теоретичне та практичне значення дослідження.** Результати можуть бути використані в практиці виховної діяльності закладів загальної середньої освіти.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний текст роботи викладений на 26 сторінках тексту.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

### 1.1. Загальна характеристика фізкультурно-оздоровчої діяльності

Багатьма дослідженнями доведена тісна залежність між здоров'ям дітей і організацією фізичного виховання. Ще в давнину було помічено, що фізичні вправи здійснюють вплив на здоров'я та довголіття людини.

Оздоровча фізична культура, як важлива складова життя людини передбачає постійний розвиток фізичних якостей, умінь і навичок, які відпрацьовуються в процесі рухової діяльності.

Оздоровлення підростаючого покоління в процесі фізичного виховання в усі часи було невід'ємною частиною державної політики. Особливий розвиток фізичне виховання отримало ще в Стародавній Греції, набуваючи характеру державної підготовки до виконання обов'язків і несення військової служби.

У державах Стародавньої Греції діти навчалися рухливим іграм і плаванню, вправами з обручем і списом; займалися пентатлоном, що включав в себе біг, стрибки в довжину, метання списа, метання диска, боротьбу. Для більш старшого віку додавалися рукопашна сутичка, кулачний бій, біг зі зброєю, верхова їзда і стрільба з лука.

Прагнення до створення системи фізичного виховання молоді посилилося в період феодалізму в Європі, коли було створено багато педагогічних теорій щодо організації фізичного виховання дітей та підлітків (Джон Локк, Ян Амос Каменський, Жан-Жак Руссо та ін.).

З часом фізкультурно-оздоровча діяльність поширювалася та сприяла об'єднанню медичних та педагогічних працівників на шляху збереження

здоров'я населення. Особливої уваги потребувало саме оздоровлення дітей, що потребувало:

- формування загальних принципів фізкультурно-оздоровчої спрямованості;
- розробка програмно-нормативних основ фізкультурно-оздоровчої роботи;
- систематизація даних про закономірності використання засобів і методів фізичного виховання;
- розробка науково-методичних положень про фізичне виховання різних груп населення оздоровчої спрямованості.

В основу сучасної системи фізичного виховання закладені теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології фізичного виховання, спрямовані на формування культури здорового способу життя особистості, показниками якого є:

- турбота людини про підтримку та вдосконаленні свого фізичного стану;
- вміння застосовувати засоби фізичного виховання;
- формування знань про організм, про засоби впливу на нього;
- розвиток мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Поєднуючи різноманітні підходи, можна сказати, що «фізкультурно-оздоровча діяльність – це багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей організму дитини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності».

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти є:

1. Зниження негативних наслідків навчального навантаження;
2. Забезпечення достатнього обсягу рухової активності учнів;
3. Удосконалення навичок рухової діяльності;

4. Формування знань щодо самостійних занять руховою діяльністю.

5. Формування мотивації ведення здорового способу життя.

Загальні методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів стосуються питань нормування фізичних навантажень та забезпечення рівня рухової активності – суми рухів, виконуваних людиною в процесі життєдіяльності. Основними принципами, що необхідно враховувати при організації занять є:

1. Доступність участі для учнів різної статі, фізичної підготовленості та ін. Це забезпечується врахуванням тривалості та інтенсивності виконання, складності вправ, навантаження.

2. Безпека. Дотримання правил техніки безпеки та попередження травматизму є найважливішим при організації будь-яких заходів.

3. Видовищність, наочність, естетичність. Врахування даного принципу сприятиме підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та спортом, формуванню ціннісних орієнтацій, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Даний принцип проявляється в підборі вправ, оформленні, створенні позитивної атмосфери, емоційності спілкування та ін.

Недотримання означених принципів негативно знижує ефект від проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Фізкультурно-оздоровча робота в закладах загальної середньої освіти містить в собі систему заходів, які спрямовані на розвиток фізичних здібностей учнів, підвищення адаптаційних можливостей організму, розвиток особистісних якостей.

Найпоширенішими формами фізкультурно-оздоровчої роботи є:

- гімнастика перед заняттями;
- фізкультхвилинки та фізкультпаузи;
- години здоров'я;

- рухливі перерви та рухливі ігри на вулиці;
- спортивна година в групах подовженого дня;
- самостійні заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Використання означених форм фізкультурно-оздоровчої роботи сприяє:

1. Зниженню наслідків надмірного навчального навантаження.
2. Підвищенню рівня рухової активності дітей, формуванню «школи рухів».
3. Формування навичок самостійних занять фізичними вправами.

Основними засобами фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти є фізичні вправи, а додатковими - оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Дані засоби при використанні їх в комплексі, здійснюють значний вплив на організм дитини.

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована, перш за все, на вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання. Саме тому рекомендується використовувати більше аеробних вправ.

Фізкультурно-оздоровча робота в закладі загальної середньої освіти здійснюється під керівництвом вчителя фізичної культури й спрямовані на формування культури здорового способу життя.

## **1.2. Підходи до формування культури здорового способу життя**

Культура здорового способу життя – це частина загальної культури людини, що представляє її стан, у вигляді рівня знань та інтелектуальних здібностей, фізичної культури особистості, ціннісних орієнтацій, придбаних в результаті виховання та самовиховання й реалізованих у практичній діяльності.



Необхідною умовою для формування культури здоров'я людини є обов'язкове дотримання основ здорового способу життя.

Формування культури здоров'я можливе з урахуванням наступних компонентів:

1. Використання в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій;
2. Навчання основам здорового способу життя в урочній та позаурочній діяльності;
3. Формування особистісних якостей.

Успішність поставлених завдань забезпечується реалізацією різноманітних заходів, спрямованих на збереження здоров'я, формування уявлень про його збереження, основ здорового способу життя, відповідальності за власне здоров'я.

Участь школярів у даних заходах сприятиме формуванню здоров'язбережувальних компетентностей, здатності до реалізації особистісного потенціалу.

Особливістю підходів до формування культури здорового способу життя є взаємозв'язок теорії та практики. Таке поєднання сприяє самовизначенню та самовихованню особистості.

З метою вирішення поставленого завдання щодо формування культури здорового способу життя освітній заклад має:

- створити сприятливі умови для засвоєння знань, вмінь та навичок;
- враховувати сучасні вимоги до розвитку особистості учнів, їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- забезпечувати наявність особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів;
- забезпечувати реалізацію отриманих знань в практичній діяльності;

- сприяти використанню інноваційних підходів до фізичного виховання учнів;
- сприяти валеологічному вихованню учнів;
- здійснювати контроль за сформованістю здоров'язберезувальних компетентностей учнів;
- організація позакласних форм фізичного виховання.

Забезпечення та реалізація даних напрямків сприятиме ефективному формуванню культури здорового способу життя школярів.

### **1.3. Психолого-педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку**

Як вже зазначалось, одним з основним завдань у формуванні гармонійної особистості дитини є збереження та зміцнення її здоров'я та вміння дотримування нею належного рухового режиму. Фізичні вправи є основним засобом впливу на усі системи організму дитини.

Діти молодшого шкільного віку відрізняються активним формуванням м'язової та кісткової системи, характеру, соціальних зав'язків, становленням нервової системи, соціальної активності тощо.

Склад кісткової тканини дитини відрізняється від дорослої більшістю органічних речовин. Кістки ще досить еластичні, що може призвести до порушень постави, викривлень хребта. Особливо цьому сприяє надмірні навчальні навантаження, неправильне сидіння за партою, слабкість м'язів, носіння взуття іншого розміру, важкого рюкзака та інше.

Недостатній обсяг рухової активності чи навпаки надмірне перенавантаження може призвести до емоційного пригнічення дитини та, навіть, до порушень у її розвитку як фізичному так й психоемоційному.

Особливого значення тут набуває використання всіх форм фізичного виховання. Враховуючи те, що відносна сила дітей досить велика, можна використовувати вправи з обтяженням власною вагою.

Загалом, сила м'язів людини зростає нерівномірно. У молодшому шкільному віці м'язи кінцівок розвинуті гірше, ніж м'язи тулуба.

Що стосується обміну речовин, то у молодших школярів він значно інтенсивніший, що обумовлює підвищенні вимоги до системи травлення.

У дітей молодшого шкільного віку велике навантаження відчуває серцево-судинна система. З метою нормального розвитку серце дитини необхідно постійно тренувати, але обов'язково враховувати рівень навантаження, щоб воно не було надмірним.

Під час навантаження серце дітей досить легко пристосовується до нього та потім відновлюється. Однак необхідно пам'ятати, що значні навантаження можуть призвести до порушення роботи серця, коливань тиску.

З метою оптимального функціонування організму має здійснюватися належне кисневе забезпечення. Це забезпечується підвищенням частоти дихання, що, в свою чергу, збільшує вимоги до кардіреспіраторної системи.

Саме тому під час занять фізичною культурою та спортом особливого значення набуває використання дихальних вправ на відкритому повітрі.

Важливу роль у всебічному розвитку дитини відіграє нервова система, яка забезпечує співпрацю внутрішніх органів та систем. Вона обумовлює реакцію організму на зовнішні подразники, поведінку дитини. Рефлексивна діяльність та рухливість нервових процесів забезпечують швидкість формування певних життєвих навичок. Цей процес є дуже важливим для нормальної життєдіяльності людини.

Важливого значення в житті кожної дитини відіграє рухова діяльність, особлива ігрова. Відомо, що дитині молодшого шкільного віку

дуже складно вести малорухомий спосіб життя, довго зосереджуватись на одній справі. Це пояснюється переважанням процесів збудження над процесами гальмування. Така рухливість нервових процесів та процеси збудження сприяють швидкому формуванню рухових вмій та навичок, що забезпечує засвоєння технічно складних вправ.

При організації роботи з дітьми необхідно враховувати дані особливості нервової системи дитини й чергувати завдання, пов'язані з процесами гальмування, які сприяють зосередженості та зібраності дитини, із завданнями на рухову активність, де дитина може побігати, пострибати, пограти. Загалом ігрова діяльність є пріоритетною у вихованні дитини, через підвищений емоційний фон, насиченість образами та ін.

Виховання здорової дитини забезпечується усіма складовими здорового способу життя. Особливості організму та життєдіяльності дитини потребують дотримання режимних моментів, особливо тривалості та якості сну, який має бути регулярним.

Від раціональної організації режимних моментів залежить фізичний розвиток та працездатність дитини.

Особливості фізичного та психоемоційного розвитку дитини передбачають врахування наступних складових в режимі дня:

1. Оптимальне співвідношення праці й відпочинку.
2. Режим та якість харчування.
3. Сон необхідної тривалості (згідно до вікових вимог).
4. Необхідний рівень рухової активності в урочний та позаурочний час.
5. Відведення певного часу для домашніх завдань.
6. Обов'язкове перебування на свіжому повітрі (прогулянки, ігри, заняття фізичними вправами тощо).

Враховуючи, що частину свого часу діти проводять в закладі освіти, необхідно ретельно підходити до планування її рухового режиму, який враховую зміни у розумовій та фізичній працездатності дитини протягом дня.

Дослідженнями доведено, що у дітей молодшого шкільного віку падіння працездатності, погіршення пам'яті та уваги настає після 30-35 хвилин розумового навантаження.

Саме тому, з метою підтримки працездатності школярів доцільно через певні проміжки часу проводити різні форми фізкультурно-оздоровчих заходів (наприклад, фізкультхвилинок).

Чергування навчання та відпочинку у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності сприятиме попередженню перевтоми учня та підвищенню ефективності освітнього процесу.

Активний відпочинок під час рухливих перерв та інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє попередженню функціональних порушень, які відбуваються в організмі під впливом статичного навантаження. Вони також сприяють підвищенню працездатності дитини та налаштовують її на майбутню діяльність.

Втома та зниження працездатності, яка набуває стійких ознак, потребує застосування більш тривалого відпочинку, бажано на свіжому повітрі.

Важливого значення для розвитку організму дитини відіграє рухова активність протягом дня, в тому числі відвідування різноманітних секцій, гуртків та інше.

При виконанні домашніх завдань необхідно також використовувати періоди відпочинку для виконання різноманітних фізичних вправ. Вони мають бути довшими ніж стандартні фізкультхвилинки й містити різноманітні вправи.

## **Висновки до розділу 1.**

Здоровий спосіб життя - це частина культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, придбаних в результаті виховання, освіти, самовиховання.

Культура здорового способу життя - це сукупність значущих для формування світогляду в області здорового способу життя елементів особистої фізичної культури, гігієнічної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції.

Культура здорового способу життя базується на складових особистісної фізичної культури, якими є

- знання щодо впливу фізичних вправ на організм; проведення та організації самоконтролю; гігієнічні навички; організація сну, харчування та інше;

- вміння та навички щодо самостійних занять фізичною культурою (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки протягом навчального дня, самостійні заняття), в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів;

- мотиваційно-ціннісні орієнтації: потреба і усвідомлення необхідності у фізичному досконалості і самовихованні; ставлення до свого здоров'я як до цінності.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### **2.1. Підходи до організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня молодших школярів**

Розглянемо підходи до організації фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на формування культури здорового способу життя, на прикладі гімнастики до занять, фізкультхвилинки та спортивні години в групах подовженого дня

*Гімнастика до навчальних занять.* Є однією із складових частин комплексу здоров'язберігаючих заходів в молодших класах закладів загальної середньої освіти.

Мета проведення гімнастики - оптимізувати рівень збудливості і функціональної рухливості ЦНС, впливати на всі органи і системи організму з метою забезпечення необхідного рівня розумової і фізичної працездатності, сприяння організованого початку навчальних занять і сприяння вихованню звички до регулярних занять фізичними вправами.

*Організація гімнастики.*

1. Місце проведення.

- перед початком проведення гімнастики необхідно провітрити приміщення;
- підготувати місце проведення даного заходу, з метою забезпечення техніки безпеки проведення і виконання фізичних вправ;

2. Тривалість і час.

- якщо початок навчального заняття перебувати в інтервалі 8.30-10.00, то тривалість гімнастики складе 5-10 хвилин;
- якщо навчальне заняття починається пізніше 11.00, то тривалість гімнастики може скласти і 3-5 хвилини.

*Проведення гімнастики до навчальних занять.*

### 1. Зміст комплексу

Перша вимога до комплексу вправ: відповідність віковим фізичним і функціональним можливостям організму вихованців. Саме тому набір вправ комплексу для різних вікових груп буде містити відмінності.

Другою вимогою до побудови комплексу вправ є визначення і дотримання послідовності виконання вправ: організаційні вправи, потім вправи-потягування, далі вправи, які впливають на м'язові групи і активізують діяльність серцево-судинної системи.

Внесення змін у зміст комплексу вправ рекомендується проводити один раз на три тижні. Заміні підлягають вправи, які втратили свій фізіологічний ефект або не подобаються учням.

### 2. Характеристика комплексу вправ.

Комплекс повинен містити вправи загальнорозвиваючого характеру, причому без предметів, ігор, бігу.

Якщо гімнастика проводиться в просторному приміщенні або на свіжому повітрі, то комплекс може містити танцювальні вправи, вправи з подоланням перешкод. Рекомендовані варіанти поєднання фізичних вправ:

- м'язи верхнього плечового поясу і ніг;
- м'язи черевного преса і спини;
- вправи на гнучкість хребта і рухливість в тазостегнових суглобах.

### 3. Інтенсивність навантаження.

Багато строго дотримуватися певної кількості підходів і повторень.



Для визначення допустимості навантаження необхідно використовувати методи контролю за зміною ЧСС в окремих частинах заняття. ЧСС не повинна в будь-якому випадку перевищувати 140 уд / хв.

**Фізкультхвилинки** - є одним з основних засобів рухової активності молодших школярів у період освітньої діяльності.

*Мета фізкультхвилинки* - ослаблення несприятливого впливу факторів малорухомої і психічно напруженої навчальної діяльності дітей, формування навичок зняття стресових станів або почуття стомлення засобами аутогенного тренування або фізичними вправами.

*Завдання:*

1. Зменшити стомлення, зняти вплив одноманітного вимушеного положення тіла (робочої пози);
2. Активізувати увагу учнів, підтримати високу працездатності і функціональну активність організму дітей.

Сигналом до початку проведення фізкультхвилинки служить поява ознак втоми: нестійкість уваги, млявість, порушення правильної постави, локальне м'язове стомлення або «оніміння» будь-яких частин тіла, стомлення очей, сонливість, нервово-емоційне напруження.

Але помітити відразу ознаки втоми в учнів на занятті не завжди є можливим, тому що заняття в групах завжди проходять на високому емоційному рівні. Тому бажано проводити фізкультхвилинки в 15 хвилинну перерву між кожною годиною занять.

Результат проведення даного фізкультурно-оздоровчого заходу залежить від його правильної організації і визначення змісту комплексу вправ.

1. Місцем проведення даного заходу є робочі місця або інше місце навчального приміщення. Бажано провітрити приміщення до початку і після фізкультхвилинки.

2. Рекомендована тривалість фізкультхвилинки – 2-3 хвилини.

3. З метою забезпечення систематичності проведення і формування стійкої мотивації в учнів до використання фізкультурно-оздоровчих форм можна користуватися такими методами: особистий приклад вчителя; вибір і підготовка помічника вчителя з проведення фізкультхвилинки.

4. Зміст комплексу вправ цього виду активного відпочинку визначається схемою фізкультхвилинки, об'ємом і типом стомлення, віковими особливостями і можливостями організму.

Внесення змін у зміст комплексу рекомендується проводити один раз в три тижні.

#### *Типова схема побудови комплексу фізкультхвилинки*

1. Вправи-потягування, спрямовані на випрямлення постави, розширення грудної клітки, випрямлення і прогинання хребта, поглиблення дихання.

2. Вправи, спрямовані на поліпшення рухливості суглобів, розтягування м'язів.

3. Вправи динамічного характеру для основних м'язових груп, які потребують розминки.

4. Вправи, спрямовані на врегулювання реакції серцево-судинної і дихальних систем: на дихання, на увагу.

*Спортивні години (години здоров'я) в групах подовженого дня* - спрямовані на підвищення рівня фізичного стану, які гарантують стабільність здоров'я. Тобто метою цих заходів є підвищення або підтримання на досить високому рівні функціонування всіх систем організму, що відповідає віковим потребам учнів.

Найбільш важливим завданням спортивних годин є привчання дітей в свідомо проводити найбільшу фізичну роботу.

*Основні вимоги:*

1. Безперервність і спадкоємність. Фізичне виховання повинно носити безперервний характер і враховувати сенситивні періоди кожної фізіологічної функції людини, особливості розвитку рухових якостей.

2. Комплексність. Означає паралельне розвиток всіх основних рухових якостей, так як кожен з них робить специфічний вплив на здоров'я.

3. Адекватність. Розуміється як відповідність фізичних вправ стану здоров'я, віковим і функціональним особливостям і можливостям дітей молодшого шкільного віку. Іншими словами, параметри вправ (обсяг, інтенсивність, структура) повинні бути підібрані для попередження дефіциту рухової активності і досягнення оптимальних показників фізичного розвитку, відповідного віковим стандартам.

*Вимоги до структури, змісту і нормування навантаження спортивної години.*

Обсяг і інтенсивність фізичних навантажень кожного заняття не повинні здійснювати негативний вплив на здоров'я дитини.

Будь-яке заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної, які мають свої специфічні завдання і різне змістове наповнення.

Найбільш складною в методичному забезпеченні є основна частина заняття. Так як сам зміст цієї частини заняття може носити як односпрямований характер (вирішення одного пріоритетного завдання) так і комплексний (рішення кількох сполучених завдань).

При комплексній спрямованості заняття вчителю слід оптимально визначити послідовність вправ, а також врахувати варіанти поєднання навантажень різної спрямованості.

## 2.2. Організація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів

Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що основними причинами негативного впливу на фізичний стан сучасної дитини є: гіподинамія, нераціональний режим навчання, захоплення гаджетами.

Оптимальним варіантом, у даному випадку, є власне самовдосконалення, яке є основою на шляху до досягнення гармонійного фізичного розвитку.

З огляду на це, нами було проведено дослідження на базі Антонівського ЗЗСО І-ІІІ ст. №21 ХМР. Опитування серед школярів 3-х класів показало, що близько 71,8% вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно займаються фізичною культурою лише 30% (табл.2.1.).

*Таблиця 2.1.*

### Результати опитування учнів 3-х класів щодо їх рухової активності

Питання	Так	Ні
Чи займаєтесь Ви фізичною культурою два або більше днів на тиждень?	52 %	48 %
Чи позитивно Ви відноситеесь до фізичної активності?	71,8 %	28,2 %
Чи займаєтесь Ви фізичною культурою самостійно?	30 %	70 %

Результати опитування щодо рівня фізичної активності доповнюють дані щодо перегляду ігор та часу за комп'ютером чи мобільним телефоном, перегляд телевізору тощо, адже саме ці аспекти є складовими гіподинамії.

Якщо кількість годин проведених за комп'ютером або телевізором не перевищує 2 години на день, то негативний вплив на стан здоров'я відсутній. Проте, за даними нашого дослідження 69% учнів перебільшують цей термін (табл. 2.2.).

*Таблиця 2.2.*

**Час проведений за телевізором або за комп'ютером**

до 2 годин на тиждень	7 %
до 2 годин на день	24 %
протягом 4 годин на день	62 %
більше 6 годин на день	7 %

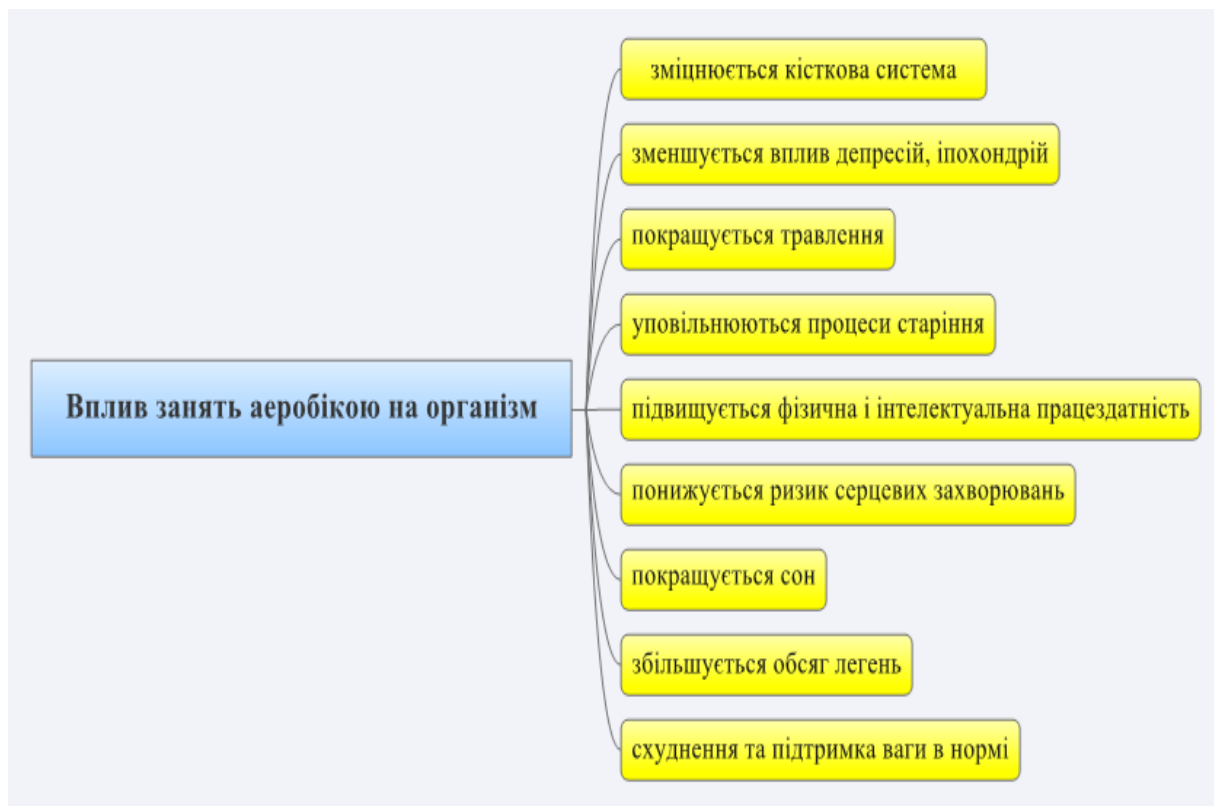
Як ми знаємо, для формування основних фізичних якостей, необхідно не менше двох регулярних занять на тиждень. За отриманими даними лише 52% учнів займається фізичними вправами два і більше днів на тиждень.

У зв'язку з цим стає актуальною проблема підготовки учнів до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, які б сприяли самовдосконаленню.

Більшість школярів також обізнані щодо різних сучасних видів фізичної активності, їх впливу на організм.

Одним з сучасних напрямків рухової активності є використання у фізкультурно-оздоровчій діяльності дітей фітнес-технологій.

Одним з видів фітнес-технологій є танцювальна аеробіка, яка має досить широкий вплив на організм (рис. 2.1.)



**Рис.2.1. Вплив занять танцювальною аеробікою на організм дитини**

За цих умов доцільно використовувати такі підходи, засоби впливу на школярів, котрі б відповідали гуманістичному принципу - "спонукати", а не "примушувати", підвищували інтерес до цієї діяльності, на яку їх орієнтує вчитель, забезпечували перебудову мотиваційної сфери учнів, формувати позитивну спрямованість на самостійну оздоровчу діяльність.

З огляду на це, разом з вчителем інформатики Антонівського ЗЗСО І-ІІІ ст. №21 ХМР нами була розроблена електронна програма для самостійних занять танцювальною аеробікою, яка представляє собою комп'ютерну версію відеоуроків.

Особливістю даної програми є те, що ми можемо запрограмувати включення комплексу танцювальної аеробіки на певний час, наприклад, для ранкової гімнастики.

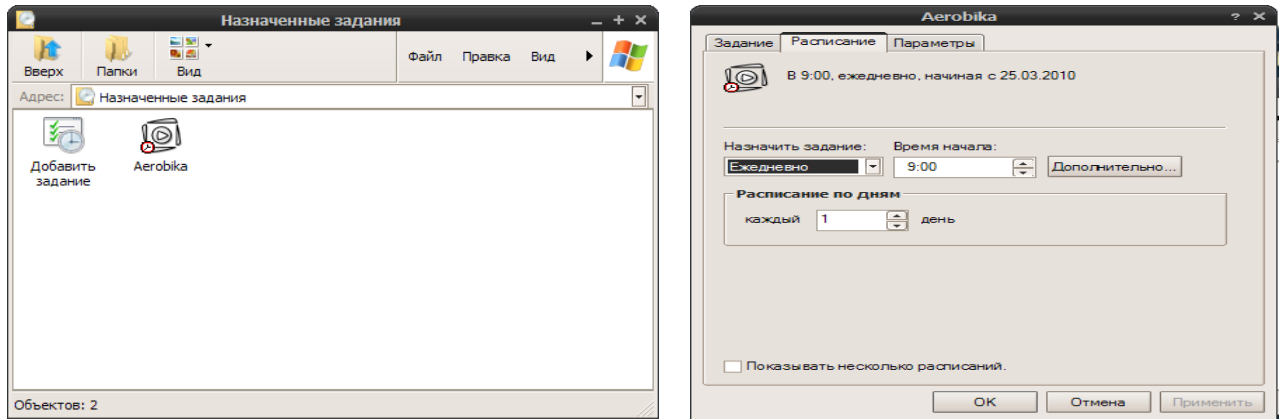


Рис.2.2. Встановлення програми «Аеробіка»

Також дана програма може автоматично вмикатися якщо, час роботи дитини за комп'ютером перевищує встановлені норми. Зазначимо, що дана програма на період показу комплексу блокує клавіатуру та комп'ютерну мишку, щоб дитина не могла вимкнути цю програму.

Ми вважаємо що, застосування експериментальної програми сприятиме збільшенню обсягу рухової активності як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої.

Вправи, що виконуються під музичний супровід, сприяють створенню піднесеного емоційного стану, який активізує процеси енергетичного обміну і засвоєння організмом кисню. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану людини.

- зміцнює кісткову систему;
- зменшує вплив стресових факторів;

- покращує травлення;
- підвищує фізичну і інтелектуальну працездатність;
- знижує ризик серцевих захворювань;
- покращує сон;
- збільшує обсяг легень;
- допомагає схуднути та підтримувати вагу в нормі.

Таким чином, підходами до формування культури здорового способу життя є знання про вплив спеціально підібраних вправ, які поліпшують загальний фізичний стан, та спеціально організована фізкультурно-оздоровча діяльність.

### **Висновки до розділу 2.**

Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що основними причинами негативного впливу на фізичний стан сучасної дитини є: гіподинамія, нераціональний режим навчання, захоплення гаджетами.

При організації фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на формування культури здорового способу життя, необхідно враховувати мету та завдання, особливості організації та проведення заходу, від яких залежить результат. Внесення змін у зміст комплексу рекомендується проводити один раз в три тижні. З метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою та ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати новітні засоби рухової активності та інформаційні засоби навчання.





## ВИСНОВКИ

1. Культура здорового способу життя - це сукупність значущих для формування світогляду в області здорового способу життя елементів особистої фізичної культури, гігієнічної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції.

Основними складовими особистої фізичної культури, що входять в поняття культури здорового способу життя, є: знання в області впливу фізичних вправ, організації сну, режиму харчування; вміння та навички щодо самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, в організації та проведенні фізкультурних заходів; мотиваційно-ціннісні орієнтації.

Формування культури здоров'я можливе з урахуванням наступних компонентів: використання в освітньому процесі здоров'язберезувальних технологій; навчання основам здорового способу життя в урочній та позаурочній діяльності; формування особистісних якостей.

2. Загальні методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів стосуються питань нормування фізичних навантажень та забезпечення рівня рухової активності.

Найпоширенішими формами фізкультурно-оздоровчої роботи є: гімнастика перед заняттями; фізкультхвилинки та фізкультпаузи; години здоров'я; рухливі перерви; спортивна година в групах подовженого дня; рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами.

Використання означених форм фізкультурно-оздоровчої роботи сприяє: зниженню наслідків надмірного навчального навантаження, підвищенню рівня рухової активності дітей, формуванню «школи рухів», формування навичок самостійних занять фізичними вправами.

3. Основними причинами негативного впливу на фізичний стан сучасної дитини є: гіподинамія, нераціональний режим навчання, захоплення гаджетами.

Опитування серед школярів 3-х класів показало, що близько 71,8% вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно займаються фізичною культурою лише 30%; 69% учнів користуються різними гаджетами більше 2 годин на день, лише 52% учнів займаються фізичними вправами два і більше днів на тиждень.

Одним з сучасних напрямків рухової активності є використання у фізкультурно-оздоровчій діяльності дітей фітнес-технологій. Під час дослідження була розроблена електронна програма для самостійних занять танцювальною аеробікою, яка представляє собою комп'ютерну версію відеоуроків. Особливістю даної програми є те, що можна запрограмувати включення комплексу танцювальної аеробіки на певний час. Застосування розробленої програми сприятиме збільшенню обсягу рухової активності як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої, що сприятиме формування культури здорового способу життя особистості.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в перевірці впливу розробленої програми на обсяги рухової активності школярів та інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури. *Роль фізичної культури у здоровому способі життя*: матеріали І науково-практичної конференції. Львів, 1992. С. 171-172.
2. Безверхня Г.В., Дашкевич А.П. Основи організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі: методичні рекомендації. Умань: б.в., 2009. 61 с.
3. Ващенко О.М., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Фізкультхвилинки початкових класів: навчально-методичний посібник. К.: Навчальна книга, 2002. 48 с.
4. Ващенко О.М., Романенко Л.В. Організація і методика проведення «годин здоров'я» в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник. К.: Навчальна книга, 2002. 64 с.
5. Ващенко О.М., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Організація і методика проведення фізкультурних пауз в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник. К.: Навчальна книга, 2002. 32 с.
6. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 256 с.
7. Виховання фізичної культури в сім'ї: метод. рекомендації. / укл. А.А. Комар. К.: ІСДО, 1993. 24 с.
8. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І-ІІ рівнів акредитації : навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
9. Волкова І. Здоров'я школярів - взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*, 2009. № 12. С. 5-10.

10. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. *Основи здоров'я і фізична культура*, 2005. №5. С.10-13.

11. Давидова Т. М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту*. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2015-10/15dtmcee.pdf>

12. Домашенко А. В. Фізичне виховання шкільної молоді України. *Фізичне виховання шкільної молоді України* (Аналітичний звіт про засідання круглого столу). К.: б.в., 1998. С. 1-2.

13. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К. : Оріяни, 2001. 150 с.

14. Корнієнко С. Здоров'я дитини: родинні обереги : навчально-методичний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. 96 с.

15. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1-4 класи: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 96 с.

16. Кравчук Л. Забезпечення рухової активності учнів на перервах, в урочний та позаурочний час. *Сучасна школа України*, 2014. №3. С. 46–58.

17. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. *Інформаційно методичний довідник з питань фізичної культури і спорту*. К., 2004. 184 с.

18. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». *Фізичне виховання в рідній школі*, 2016. №4. С. 2–5.

19. Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед

сучасної молоді: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

20. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во “Інновація”, 2007. 252 с.

21. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*, 2001. Вип. 2. С. 249–250.

22. Поташнюк Р. Закономірності змін стану здоров'я працездатності та успішності навчання школярів залежно від рівня їх гігієнічного виховання, сформованого у сім'ї. *Здоров'я, фізична культура і спорт: Науковий вісник ВДУ. Луцьк*, 1997. №6. С. 47–49.

23. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.