

"Тернопільський державний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського". Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига". 2018. 524 с. : іл.

5. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. Львів : Сплайн, 2013. 304 с.

**Довгань О.М., [https //orcid.org/. 0000-0001-9409-2492](https://orcid.org/0000-0001-9409-2492)  
Савчук Н. Ю.**

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

**Анотація.** *Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Це загальновідомі факти та на жаль, найчастіше ми не дотримуємося норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася рухова активність школярів. Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.*

**Annotation.** *Annotation. Physical activity is an essential component of every person's life. Organized physical activity further contributes to leading a healthy lifestyle, which, in turn, has a positive effect on the general level of well-being;*

*prevention of non-infectious diseases; reducing the impact of bad habits on the body, the number of antisocial manifestations and depression. These are well-known facts and, unfortunately, most often we do not follow the norms of physical activity. Because in the conditions of active implementation of computer technologies, the motor activity of schoolchildren has sharply decreased. The optimal level of motor activity is such a volume and content of motor activity that should provide a person's natural need for movement in order to strengthen and ensure their health in the future, contribute to the prevention of non-infectious diseases and increase professional performance, as well as positively affect the intellectual component of a person's life.*

**Key words.** *Healthy lifestyle, bad habits.*

**Ключові слова.** *Здоровий спосіб життя, шкідливі звички.*

**Мета дослідження:** дослідити зміст, види, методикку організації днів здоров'я дітей шкільного віку.

**Актуальність дослідження.** Термін "фізична культура" має декілька значень. Під ним розуміють "втілення в самій людині, результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання показники розвитку» і т.д. В цьому плані фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття фізичними вправами і процедурами загартування. Поняття "фізична культура" включає ще й знання про правильний режим раціонального харчування, правила особистої гігієни, корисні і шкідливі звички, формуванні важливих фізичних якостей і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини. Можна сказати, що фізична культура школяра – це визначений принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учня, завдяки фізичній культурі і спорту, які є складовими частинами загальної

культури. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів, систем і фізичних якостей особи.

Постановка дослідження. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку здобувача та вдосконалення рухових якостей, фізичних і фізіологічних функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає впливу різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 656 м'язів і 220 кісток, які утворюють 230 суглобів. Крім того в організмі людини працюють 10 систем, які пов'язані між собою і важливо щоб вони працювали злагоджено. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні будь якого навантаження беруть участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів, задіяні серцево-судинна, дихальна системи. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували роботу всіх м'язів, суглобів і систем. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим більші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зміни відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток людини.

**Мета дослідження:** дослідити зміст, види, методику організації днів здоров'я дітей шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз та узагальнення літературних джерел; емпіричні: спостереження, опитування, бесіда; математичні методи дослідження.

Результати дослідження. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм

практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра. Згідно з "Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи", система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання, дні здоров'я, );
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на фізичний розвиток учня, спонукають його дотримуватися правильного режиму дня, харчування і вимог особистої гігієни.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я не відвідує школу). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями [1, 2, 3] встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і

правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи. Прикладом таких занять можуть бути спортивні свята, дні здоров'я, туристичні походи вихідного дня, теоретичні і практичні олімпіади та ін. Особливо велика увага приділяється в закладах загальної середньої освіти оздоровчій роботі з учнями, які за станом здоров'я до підготовчої чи спеціальної медичної груп. Їх теж залучають до фізкультурної чи спортивної діяльності.

Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності [4, 5].

У позаурочний час у школі ми проводили масові фізкультурно-оздоровчі, спортивні заходи, дні здоров'я. Ними передбачається:

1. більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;
2. виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;
3. організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів;
4. проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Метою цих заходів є залучити дітей до спортивного дозвілля, відволікти їх від подій сьогодення, життєвих обставин та оточення, яке має негативний вплив на здоров'я, фізичний, психологічний розвиток. Допомогти знайти мотивацію для здорового життєвого шляху, а також допомогти психологічно відновитись через заняття спортом. Для підбору ігор ми користувалися програмою – конкурсу «Фантастична п'ятірка», це збірник рухливих ігор з фізичної культури для учнів 1- 4 класів. Намагаючись розкрити педагогічні умови ефективного використання з дітьми різного шкільного віку різновидів днів здоров'я нами була розроблена та апробована система роботи з використанням днів здоров'я на навчальний рік.

Головна мета днів здоров'я роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ. У новій українській школі учитель фізичної культури навчає в середньому 200-300 учнів. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами і привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Висновки.

1. Дні здоров'я - ефективний метод залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом, які розвивають фізичні якості, виховують прагнення бути здоровими, сильними, витривалими, мужніми.

2. Участь школярів у цьому заходах за умови правильної їх організації, сприяють моральному вихованню, привчають до самостійності, активності, сміливості, дружелюбності, готовність прийти на допомогу, викликають позитивні емоції.

3. Проведення днів здоров'я є однією з форм фізичного виховання. Вони сприяють різносторонньому вихованню школярів різного віку, допомагають у їх підготовці до навчання у школі і життя.

4. При узагальненні шляхів формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти було виявлено, що учні досить добре ознайомлені з наслідками впливу алкоголю, тютюнопаління, наркоманії, зловживання комп'ютерними пристроями на організм і значна частина їх вважає, що у закладах освіти потрібно подавати більше інформації щодо здорового способу життя.

Список літератури.

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Валькевич О. В., Цюпак Ю. Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання: навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 63 с.

2. Бондар Т. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей та молоді. Фізичне виховання в школі. 2011. № 6. С. 5-10.

3. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». URL : //

<http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phis/kuksa> (дата звернення 10.07.2023 р.).

4. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.

5. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. с. 102

**Еднак В.Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>**

**Еднак Д.В. <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>**

## **«OLYMPISM 365» ЯК ФАКТОР ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ООН**

Тернопільський національний педагогічний  
університет ім. В.Гнатюка

**Анотація.** У статті розкривається мета стратегічної програми МОК «Olympism 365», яка покликана посилити роль спорту, як важливого фактора досягнення Цілей сталого розвитку ООН, відповідно до Рекомендації №10 «Olympic Agenda 2020+5». Розкрито практичні цілі, стратегію і план реалізації стратегічної програми «Olympism 365».

**Annotation.** The article reveals the purpose of the IOC's strategic programme «Olympism 365», which aims to strengthen the role of sport as an important factor in achieving the UN Sustainable Development Goals, in accordance with Recommendation 10 of the Olympic Agenda 2020+5. The practical goals, strategy and implementation plan of the «Olympism 365» strategic programme are revealed.

**Ключові слова:** МОК, олімпійський рух, «Olympic Agenda 2020+5», олімпійські ігри, ООН, «Olympism 365», цілі сталого розвитку.