

позитивних соціальних практик, адже здобувачі освіти переймають їх та екстраполюють набутий досвід упродовж свого життя.

Особливого значення ця тема набуває в умовах воєнного стану, коли питання психологічного здоров'я, стресостійкості та адаптації до викликів війни виходять на перший план. Тому цінність здорового способу життя стає не просто індивідуальною справою, а питанням національної безпеки та стійкості суспільства.

Здоровий спосіб життя, як домінанта освітнього середовища виступає основою формування фізичної і психологічного здорової особистості, здатної до активної громадянської участі та життєвої самореалізації. Інтеграція цінностей здоров'я в освітній процес сприяє розвитку здоров'язбережувальних компетентностей, підвищенню якості життя.

Отже, формування освітнього простору, орієнтованого на здоров'я, є стратегічним завданням сучасної української освіти та одним із ключових чинників стійкого розвитку держави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 25 серп. 2022 р.
2. Adkhamjon M. The importance of physical education in the formation of a healthy lifestyle. *ACADEMICIA: an international multidisciplinary research journal*. 2021. Vol. 11, no. 3. P. 2031–2035. URL: <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2021.00930.7>.
3. Value-motivational component of a healthy lifestyle of modern university students: the real state and logic of formation / D. V. Zhelanov et al. *Wiadomości lekarskie*. 2021. Vol. 74, no. 5. P. 1079–1085. URL: <https://doi.org/10.36740/wlek202105106>.

Юрій КУЗЬ

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
fedorovuch.yu@gmail.com*

ЗДОРОВ'ЯЗАБЕЗПЕЧУЮЧА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Інформатизація, технологізація та підвищений рівень якості нинішнього людського життя дуже часто призводить до зворотних результатів у плані здоров'я: стреси, гіподинамія, неякісне харчування тощо ведуть до кволого фізичного і психологічного почування сучасної людини. Виправити ситуацію допоможе цілеспрямована методика, яку варто використовувати, починаючи із

дошкільних закладів освіти та загальноосвітніх до вищих навчальних закладів, а також і в постійному самостійному вдосконаленні власного здоров'я упродовж життя. Такою універсальною методикою, яка сприятиме здоров'язабезпечуючій поведінці та формуватиме здоровий спосіб життя є пропонована авторська модель здоров'язабезпечуючої системи фізичного виховання у природному середовищі, розроблена на основі власного досвіду, спостережень та аналізу численної психолого-педагогічної літератури, серед яких дослідження І.Якиманської, О.Савченко, В.Тюріної та ін. [1, с. 27].

Здоров'язабезпечуюча система фізичного виховання у природному середовищі має чітко визначену мету: формування здоров'язабезпечуючої поведінки, що передбачає оволодіння тими, хто навчається, чіткими уявленнями про цінність здорового способу життя, збереження свого здоров'я, цілісність природи, «залежність організму людини від навколишнього середовища, виховання гуманної, творчої, соціально активної особистості, здатної екологічно мислити, самостійно розв'язувати здоров'язабезпечуючі теоретичні і практичні завдання, дбайливо ставитися до природи, розуміти значення життя як найвищої цінності» [1, с. 29].

Забезпечення соматичного та психічного здоров'я; підвищення рівня екологічної культури; підбір ефективних засобів, форм, методів та методичних прийомів формування здоров'язабезпечуючої поведінки – це важливі завдання, вирішення яких, допоможе реалізації мети. На думку дослідників, виконання таких завдань сприятиме єдності фізичного і духовного вдосконалення особистості; дасть можливість забезпечити належну рухову активність, спрямує зусилля на формування здорового способу життя, екологічної поведінки та задовольнить потребу в творчій активній життєдіяльності [2].

Щоб реалізувати здоров'язабезпечуючу систему фізичного виховання у природному середовищі необхідно дотримуватись таких принципів:

– **Принцип природовідповідності**, який передбачає врахування багатогранної природи людини, особливостей її анатомо-фізіологічного розвитку з погляду на вік і стать тощо.

– **Принцип зв'язку виховання з життям**, що спирається на гносеологічні, соціологічні, загальнопедагогічні та психологічні закономірності, а саме: здійснення зв'язку теорії з практикою через зміст навчання та організацію навчально-виховного процесу (А.Макаренко).

– **Принцип триєдинства** – «Людина – істота триєдина, її складові – дух, душа і тіло – взаємопов'язані між собою і безпосередньо впливають один на одного» [3]. Недостатність будь-якої із складових компенсується за рахунок інших. Здоров'я – це гармонійна, енергетично збалансована, взаємодоповнююча єдність трьох компонентів.

– **Принцип ментальної репетиції**, який сприяє перетворенню тих, хто навчається у зацікавлених, вправних і цілеспрямованих суб'єктів власного самовдосконалення, стимулює їхню внутрішню активність, яка позитивно позначається на практичній діяльності у процесі фізичного виховання.

– **Принцип усвідомленої поведінки**, здатність відчувати себе частиною Природи, часткою єдиного великого цілого – Всесвіту. І відповідно, усвідомлення взаємозв'язку людини і природи, любов до природи, свідомо екологічна поведінка, формує відповідальність людини за своє здоров'я.

– **Принцип реалізації міжпредметних зв'язків**, здатність до інтегрованого пізнання та інтегрованого навчання, використання цілісної системи наукових знань (анатомії, біології, фізики, хімії, географії, математики та ін.), що передбачає взаємодоповнення та високий ступінь усвідомлення, мобільності й фундаментальності.

Серед методів та методичних прийомів для реалізації здоров'язабезпечуючої системи фізичного виховання доцільно виділити: лабіалізацію, рефлексію, екологічну емпатію, турботу, ритуалізацію діяльності, мозковий штурм, аналіз історій і ситуацій, ігровий, змагальний та метод колового тренування [1, с. 49], що сприятиме ефективному формуванню здоров'язабезпечуючої поведінки тих, хто навчається. Використання методів та методичних прийомів тісно пов'язане із визначенням форми занять, в ході яких ті, хто навчається оволодівають предметом фізичної культури, формують і збагачують особисту культуру рухів тощо. У контексті фізичного виховання у природному середовищі доцільно виділити такі форми: заняття фізичної культури, туристичні походи і подорожі, фізкультурно-художні свята, індивідуальні самотійні заняття, екологічні й психологічні тренінги тощо [1, с. 53].

Отже, здоров'язабезпечуюча система фізичного виховання у природному середовищі формує відповідальне ставлення особистості до свого здоров'я й навколишнього середовища, усвідомлення закономірностей розвитку суспільства та природи і розуміння що людина – її частина. Ця методика, є універсальною для всіх, хто навчається: як для дошкільників та учнів шкіл, так і для студентів, а також для тих, хто самотійно хоче скерувати своє життя на шлях здоров'я та довголіття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузь Ю. Формування здоров'язабезпечуючої поведінки учнів в процесі фізичного виховання у природному середовищі. Методичний посібник для вчителів фізичної культури. Тернопіль, 2011. 74 с.

2. Іваній І. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра. Іваній І., Калініченко І. Теорія та методика фізичного виховання. Х.: ОВС, 2009, №2, С.7–11.
3. Брейдон Г. Божественна матриця: Час, простір і сила свідомості: пер.з англ. М.ООО вид-цтво «Софія», 2008, 256 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Петро ПЕТРИЦА

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
petrytsa@tnpu.edu.ua*

Юлія ПЕТРИЦА

*Асистент кафедри філологічних дисциплін початкової
та дошкільної освіти,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
j.petrytsa@tnpu.edu.ua*

Петро СКОБЛЯК

*Завідувач нейрореабілітаційним відділенням,
Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня,
Тернопіль, Україна
skobliakpetro@tnpu.edu.ua*

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЦІННІСНИЙ ОРІЄНТИР СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сучасний світ стрімко змінюється під впливом глобалізаційних процесів, цифрових трансформацій та соціальних викликів. У цих умовах особливого значення набувають ціннісні орієнтири, що формують свідомість і поведінку людини. Одним із таких орієнтирів є здоров'я – фізичне, психічне, соціальне – яке дедалі більше усвідомлюється не як даність, а як результат цілеспрямованої діяльності, знань і відповідальності [1].

Фізична культура в сучасному суспільстві виступає не лише як система фізичних вправ, а як носій і транслятор життєвих цінностей, серед яких домінують здоров'я, самодисципліна, гармонійний розвиток. У цьому контексті виникає поняття грамотності у фізичній культурі – здатності особистості орієнтуватися у сфері рухової активності, приймати свідомі рішення щодо здорового способу життя і реалізовувати їх у повсякденній практиці [2; 5].