

pedagogically organized contacts of children with nature, organize target communication of preschoolers between themselves and adults in the educational situations with the help of generally accepted and innovative forms of organization of children's activity. It is determined that ecology-oriented activity is an organized educational work with preschoolers which is related to the study of the surrounding world. It is carried out in an extracurricular time on voluntary principles. To the extracurricular ecology-oriented activity belong: game activity that reflects connections in nature; practical activity; artistic and creative activity; practical cognitive activity (experimentation); independent cognitive activity (observation); speech development; environmental activity.

The role of a teacher of preschool education institution lies in finding new ways of ecological education of preschoolers. The article analyses the essence of ecology-oriented activity and characterizes the basic requirements for its organization. It is noted that the effectiveness of the development of ecological culture of preschoolers will increase if the complex of environmental education and extracurricular ecology-oriented activity will be used, which allows educators to use additional information material, expands the environmental horizons and specifies preschool children's knowledge.

Key words: *ecological culture, ecological education, ecological competence, environmental activity, extracurricular ecology-oriented activity, preschool children*

УДК 368.136:370.12

Наталія Бахмат

Кам'янець-Подільський національний

університет імені Івана Огієнка

ORCID ID 0000-0001-6248-8468

DOI 10.24139/2312-5993/2021.03/345-362

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

У статті проаналізовано наукові здобутки в галузі освіти щодо формування здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів. Установлено авторське бачення поняття «здоров'я» та наведено визначення дефініції «здоровий спосіб життя особистості молодшого школяра», що формується на уроках фізичної культури в межах здоров'язберезувальної інфраструктури закладу загальної середньої освіти на партнерській основі, створеної з метою збереження здоров'я школяра та формування здорового способу життя. Визначено основні умови, що впливають на формування здорового способу життя молодшого школяра під час едукативного процесу. Створення розкритих умов, використання рухових вправ та організація спільних спортивних заходів із батьками, упровадження на уроках фізичної культури означених методів сприятимуть сформуванню здорового способу життя молодших школярів.

Ключові слова: *фізична активність, Нова українська школа, організаційно-педагогічні умови, позитивний емоційний настрій, фізкультхвилинка, рухливі вправи, пальчикова гімнастика, вправи для зміцнення і тренування зору.*

Постановка проблеми. У сучасному світі здоров'я людини, її установка на здоровий спосіб життя належить до вищих життєвих цінностей і проголошуються як норма в житті суспільства. У розвинених країнах здоров'я визнається найважливішою цінністю в суспільстві,

оскільки воно виступає необхідним засобом досягнення найрізноманітніших життєвих цілей людини й суспільства.

Здоров'я особистості визначає якість життя нації і людства в цілому та є інтегральною складовою здорового способу життя (ЗСЖ) людини. З вищесказаного випливає, що одним із основних завдань розвитку освіти в Україні має стати формування здорового способу життя дітей. Визнаючи особливу роль здоров'я підростаючого покоління, суспільство змушене покласти низку завдань на систему державної освіти щодо збереження та відтворення здоров'я школярів. У статистичному збірнику Державна служба статистики України акцентує увагу на тому, що «... діти – це майбутнє кожної країни, від їх кількості, їх здоров'я, освіти, значною мірою залежить майбутній стан демографічних процесів, життєвий, відтворювальний і трудовий потенціал населення країни» (*Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр.*, 2018).

Дійсно, за останні роки проблема збереження здоров'я молодших школярів, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених хвороб стали предметом багатьох наукових досліджень. В умовах всесвітньої пандемії важливе місце, відповідно до рекомендацій МОЗ України у 2021 році, займає профілактика серед школярів COVID-19, яку можливо зреалізувати на заняттях фізичної культури. Саме тому тема нашого дослідження є актуальною та своєчасною.

Аналіз актуальних досліджень. Здоровий спосіб життя людини завжди був у полі зору науковців та філософів, які у своїх роботах намагалися встановити зв'язок між здоров'ям особистості та її способом життя Алкмеон (V ст. до н.е.), Гіпократ (IV- V ст. до н.е.), Емпедокл (IV ст. до н.е.). Давньогрецькі філософи стверджували, що «поведінка і спосіб життя людей залежать від стану їх здоров'я».

Вітчизняні вчені, педагоги, лікарі (М. Амосов, М. Пирогов, В. Сухомлинський, К. Ушинський) активно вивчали теоретичні підходи до вирішення проблем здоров'я школяра.

У дослідженнях учених В. Бехтерева, Л. Виготського, Л. Даниленко, В. Колбанова, Я. Корчака, С. Попова, Т. Чаусової та інших висвітлено проблему формування здорового способу життя школярів

Теорія соціології девіантної поведінки представлена в роботах зарубіжних та вітчизняних учених, зокрема: М. Діденко, О. Брюховецька, Я. Гілінський, Е. Дюркгейм, А. Коен, Р. Мертон, А. Здравомислов, І. Маточкін, Т. Чаусова та ін. Науковцями було розкрито зміст, причини й

особливості девіантної поведінки школярів, описано адиктивні форми девіантної поведінки та заходи соціального впливу.

Окремі аспекти організації педагогічного процесу та педагогічної взаємодії з метою збереження здоров'я дитини знаходимо в роботах таких видатних педагогів ХХ століття, як Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинський, Я. Корчак, К. Роджерс.

Отже, ця тема завжди була в полі зору великої кількості науковців, але не всі її ключові аспекти було повністю розкрито, саме сьогодні актуальним є питання визначення умов формування здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів на уроках фізичної культури.

Мета статті полягала в аналізі наукових здобутків у галузі освіти щодо формування здорового способу життя й фізичного розвитку молодших школярів на уроках фізичної культури. Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження: здійснити аналіз наукових здобутків у галузі освіти щодо формування здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів; визначити компоненти й умови формування здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів на уроках фізичної культури. Для реалізації поставлених завдань та мети використано теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез, конкретизація, узагальнення даних джерел інформації), які дали змогу визначити дієві способи та основні умови, що впливають на формування здорового способу життя молодших школярів під час едукативного процесу на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань та мети використано теоретичні методи дослідження, які дали змогу визначити дієві способи та основні умови, що впливають на формування здорового образу життя молодших школярів під час едукативного процесу на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Турбота про власне здоров'я – важлива потреба кожної людини, що все більше зростає з віком. Але що таке здоров'я? Ще в давнину видатні філософи й науковці наголошували на ролі соціальних умов – образу життя, гігієнічного режиму та здорового харчування.

Гіппократ стверджував: «...яка діяльність людини, його звички, умови життя, таке і його здоров'я. Античний учений так сформулював основні правила здорового способу життя: помірність у їжі та статевому житті, щоденні фізичні вправи, щоденні розумові навантаження, утримання від вживання алкоголю і наркотичних речовин, веселі щоденні танці (Гіппократ, 2021).

Здоров'я – одна з основних умов оптимізації людського існування й одне з основних умов його щастя. На думку В. Казначеева, «здоров'я це – збереження і розвиток психічних, фізичних і біологічних здібностей людини, його оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній позитивності життя» (Казначеев, 2012).

Видатний лікар М. Амосов вважав, що «здоров'я – це максимальна продуктивність органів, при збереженні якісних меж їх функцій. Більш детально, на його думку, здоров'я – це: здатність пристосовуватися до середовища та своїх власних можливостей; протистояти зовнішнім і внутрішнім хвилюванням, хворобам, іншим ушкодженням, старінню та іншим формам деградації; зберігати себе та своє природне і штучне середовище проживання; розширювати свої можливості, умови проживання, обсяг і різноманітність доступного екологічного, інтелектуального, морально-етичного середовища; збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності; покращувати можливості, властивості та здібності свого організму, якість життя і середовища проживання, тощо» (Амосов, 2014).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «...стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів» (*Пreamбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1948*).

Ураховуючи вищезазначене, спробуємо здефініювати власне бачення поняття «здоров'я». На нашу думку, *здоров'я – це відсутність хвороб та повна здатність організму підтримувати баланс між організмом людини та зовнішнім середовищем, належним чином реагувати на зміни навколишнього середовища та адаптуватися до них.*

За дослідженнями П. Виноградова (Виноградов, 2010), основними компонентами здоров'я є: соматичне – поточний стан органів і систем органів людського організму; фізичне – рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму (основа фізичного здоров'я – це морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до дії різних чинників); психічне – стан психічної сфери людини (основу психічного здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки).

Сьогодні науковці виділяють такі основні компоненти здоров'я: соматичне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я. Так, у своїх дослідженнях Г. Слабкий та Р. Погоріляк зазначають, що:

- соматичне здоров'я – стан органів і систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку;
- до сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму;
- до сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість;
- духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, обумовлюється її відношеннями з такими складовими, як освіта, наука, релігія, мораль, етика. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей – усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда;
- соціальне здоров'я пов'язано з соціально-економічними чинниками, взаєминами з сім'єю, з різними соціальними структурами (місце навчання/роботи, відпочинку, побуту, рівнем соціального захисту, охорони здоров'я, безпеки існування тощо). На нього суттєво впливає ризикована поведінка, соціальний стан людини, місце проживання та соціальне оточення (Слабкий та Погоріляк, 2019).

На нашу думку, вище зазначені компоненти здоров'я слід зберігати та плекати шляхом ведення здорового образ життя, особливо дітям, бо саме вони формують «здорову» націю нашої країни. Спосіб життя – поняття, що застосовується в соціальних науках для характеристики умов та особливостей повсякденного життя людей у тому чи іншому суспільстві. Спосіб життя визначається визначальними рисами й особливостями певної суспільно-економічної формації.

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності.

На нашу думку, здоровий образ життя особистості молодшого школяра є інтегративною біосоціальною характеристикою, яка включає в себе знання та уявлення про здоров'я як життєву цінність людини, про здоровий спосіб життя, сформовані звички й мотивацію своєї поведінки як здорової людини, уміння та навички поведінки на основі постійної рухової активності, неприйняття шкідливих звичок, що дозволяє вести здоровий спосіб життя і бути фізично й соціально активним.

Аналізуючи джерельну базу з проблеми дослідження, можемо стверджувати, що здоровий спосіб життя молодшого школяра має включати в себе такі основні компоненти: режим навчання без перевантажень; організацію дозвілля, де перевагою буде рухова активність дитини; особисту гігієну; здорове харчування; відсутність травматизму; здорові звички; фізичну активність.

Отже, здоровий образ життя молодшого школяра є чинником не тільки його здоров'язберезувальної поведінки, а й створення здорового стилю життя.

Ми вважаємо, що здоровий спосіб життя молодшого школяра формується, зокрема, на уроках фізичної культури в межах здоров'язберезувальної інфраструктури закладу загальної середньої освіти на партнерській основі, створеній із метою збереження здоров'я учня та формування здорового способу життя.

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Учені довели, що наявність здоров'я в дитини є найважливішою умовою успішного засвоєння нею освітньої програми. Упродовж останніх десятиліть у нашій країні стан здоров'я дітей характеризується тенденцією до зниження. Дослідження фахівців підтверджують, що рівень фізичного, духовного благополуччя українців, особливо дітей шкільного віку, стає все нижчим.

Державна служба статистики України зазначає, що «...першочерговим завданням є припинення погіршення здоров'я, що може бути досягнуто шляхом здійснення державної політики в галузі охорони здоров'я через економічні, соціальні та інші важелі (*Діти, жінки та сім'я в Україні, 2020*).

За її даними станом на 2019 рік, 163,9 тисячі дітей віком до 18 років перебувають на обліку за причини інвалідності (*Діти, жінки та сім'я в Україні, 2020*). Серед школярів, що перебувають на обліку, спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50 %), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6 %), нервово-психічні розлади (33 %), захворювання органів травлення (17 %), захворювання ендокринної системи (10,2 %).

На нашу думку, основними причинами такої ситуації в Україні є дефіцит фізичної активності впродовж навчання в закладах загальної середньої освіти, який зумовлений недосконалістю чинних освітніх програм із фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу. Фізична активність необхідна для нашого організму, як і дихання. Щоденна фізична активність школярів має стояти на одному щаблі зі здоровим харчуванням і відсутністю шкідливих звичок. Ніщо так не виснажує й не руйнує наш організм, як нестача руху. Відсутність навантаження і є найважчим та найнебезпечнішим навантаженням для організму. Активний спосіб життя має вирішальне значення для здоров'я особистості.

Сьогодні економічний і цифровий розвиток країн сприяє зниженню рівня фізичної активності людства. У низці країн цей показник досягає 70 % – причиною тому є розвиток транспорту, використання нових технологій, особливості культури й урбанізація. Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним чинником ризику смертності в усьому світі.

Зокрема, за статистичними даними, «...на 1 січня 2020 року чисельність постійного населення України, за оцінкою, становила 41732,8 тис. осіб, з них 22389,3 тис. жінок (53,6 %) та 19343,5 тис. чоловіків (46,4 %). Чисельність дітей у віці 0-17 років становила на 1 січня 2020 року 7533,9 тис. осіб (18,1 % від загальної чисельності населення). Середня очікувана тривалість життя при народженні в жінок становила у 2019 році 76,98 року, що на 10,06 року більше, ніж у чоловіків. Значна різниця між показниками за статтю спричинена тим, що у вікових групах 20-60 років смертність жінок утричі менша, ніж смертність чоловіків. Серед причин смерті як жінок, так і чоловіків, на першому та другому місці – хвороби системи кровообігу та новоутворення, на третьому в жінок – хвороби органів травлення, у чоловіків – зовнішні причини. У 2019 році померло 3,9 тис. дітей у віці 0-17 років, з них 42,1 % – дівчатка, 57,9 % – хлопчики» (*Діти, жінки та сім'я в Україні, 2020*).

Установлено, що трьома основними чинниками, що випереджають фізичну активність, є високий кров'яний тиск (13 %), вживання тютюну (9 %) і високий рівень глюкози в крові (6 %). Надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5 % глобальної смертності. Кожен п'ятий дорослий у світі й 4 із 5 підлітків 11–17 років недостатньо фізично активні (*Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я, 2016*).

Н. Шульга зазначає, що «...освіта є важливим чинником соціально-економічного та науково-технічного розвитку держави, становить

пріоритетну форму інвестицій у людський капітал поряд із такими формами, як здоров'я, міграції, пошук інформації тощо» (Шульга, 2013).

Отже, основною метою виховання в закладі загальної середньої освіти має стати формування всебічно розвиненої особистості, а, як відомо, без високого рівня здоров'я дитини неможливо це реалізувати.

Під час вступу дитини до початкової школи провідною стає навчальна діяльність. Навантаження на дитячий організм на цьому етапі різко зростає в багато разів. У цей же час відбувається формування постави, йде активне зростання та розвиток усіх систем організму. За офіційними даними, в Україні лише 14 % дітей, які прийшли в школу, практично здорові, 50 % мають функціональні відхилення, близько 35 % мають хронічні захворювання. Кількість дітей, які вже в початкових класах виявляються не в змозі за відведений час і в необхідному обсязі засвоїти програму, коливається від 20 % до 30 % від загального числа учнів.

Тому, концепцією Нової української школи (НУШ) передбачено формування такої основної компетентності, як екологічна грамотність та здоровий спосіб життя. Відповідно до методичних рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу (*Наказ МОН України № 923 від 20.08 2018 р.*), «особливу увагу вчитель має приділяти збереженню та зміцненню фізичного здоров'я учнів, їх моральному та громадянському вихованню. Із цією метою важливо організувати активну співпрацю вчителя з батьками або особами, які їх замінюють, з медичними працівниками закладу загальної середньої освіти, шкільним психологом, учителями-предметниками, вихователем групи продовженого дня. Результатами такої співпраці є: краще вивчення індивідуальних можливостей та стану здоров'я кожного першокласника; здійснення особистісно орієнтованого навчання й виховання; упровадження здоров'язбережувальних технологій освітнього процесу; спільна підготовка і проведення батьківських зборів; бесіди з батьками на психолого-педагогічну тематику тощо» (*Методичні рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу, 2018*).

Отже, проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я молодших школярів стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи Нової української школи, стратегічна мета якої – «...створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті» (*Нова українська школа, 2021*). Провідним завданням НУШ має стати «...виховання інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та

дотримується прав людини» (*Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа, 2016*).

Нині початкова школа в своїй діяльності виходить із необхідності творчого розвитку особистості, сприяє становленню, розвитку інтелектуальних, психофізичних здібностей, соціальному самовизначенню. Все це можливо тільки за наявності середовища здорового способу життя в закладі освіти, психологічного комфорту учня і вчителя, системно організованої виховної роботи. Тому дуже важливим є створення відповідних умов формування здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів на уроках фізичної культури.

Фізична активність дитини молодшого віку може бути найрізноманітнішою: ходьба, заняття велоспортом, танці та різні інші види спорту й активного відпочинку. До фізичної активності також належить і робота по дому (прибирання, перенесення важких предметів і догляд за оточуючими). Будь-яка форма фізичної активності, за умови її регулярності, достатньої тривалості й інтенсивності, корисна для здоров'я людини. Всесвітня організація охорони здоров'я розробила «Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я» та «Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр.» (*Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр., 2018; Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я, 2016*).

План дій ВООЗ – це 20 рекомендацій у галузі політики, які спрямовані на формування більш активного суспільства, створення умов для людей різного віку та різних можливостей. Глобальний план дій ВООЗ пропонує загальну концепцію підвищення рівня активності людей із метою зміцнення здоров'я в світі та передбачає відносне зниження поширеності недостатньої фізичної активності на 10 % 2025 р і на 15 % до 2030 р.

Діти віком 5–17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня. Фізична активність у кількостях, більших ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я. Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною. Аеробна активність, яка також називається активністю для витривалості, покращує кардіореспіраторну тренуваність. Прикладами аеробної активності є: швидке ходіння, біг, катання на велосипеді, стрибання на скакалці й плавання. Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень (*Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я, 2016*).

Тривалість сидіння або знаходження в горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон). Для реалізації рекомендацій ВООЗ в Україні розроблена й затверджена національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Найважливішим елементом всебічного гармонійного розвитку В. Сухомлинський вважав фізичну культуру. У своїх творах він наголошував, що саме в дітей в організмі здійснюються складні, бурхливі й повні протиріч процеси, які на все життя визначаються функціонуванням найважливіших систем – нервової, серцево-судинної, органів дихання, травлення. Від гармонії фізичного розвитку, здоров'я та праці залежить усебічність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, інтересів.

У книзі «Сто порад учителеві» В. Сухомлинський дає поради з фізичного виховання школярів: «1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках. 2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа... 3. Зробити для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. 4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. 5. Жодного дня без фізичної праці. 6. Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів. 7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість» (Сухомлинський, 1976).

Здійснений аналіз літератури в галузі здоров'язбереження та фізичної культури означив потребу проектування накопиченого в них теоретичного і практичного потенціалу на виявлення організаційно-педагогічних умов формування здорового образу життя в молодших школярів на уроках фізичної культури.

Тому організація процесу формування здорового образу життя в учнів початкових класів на уроках фізичної культури буде результативною, якщо, на нашу думку, будуть реалізуватися організаційно-педагогічні умови:

- формування знань і уявлень у молодшого школяра про здоров'я людини та її складові компоненти (фізичне, психічне, соціальне, духовне, соматичне);
- формування знань про вплив та наслідки шкідливих звичок на здоров'я особистості;
- створення в закладі освіти умов для організованої рухової активності молодших школярів, яка необхідна для задоволення природної вікової потреби зростаючого організму дитини в постійному русі;

- забезпечення культивування звичок і навичок здорового способу життя;
- формування ціннісного ставлення в молодших школярів до здорового способу життя.

Ураховуючи означені умови, пропонуємо такі напрями роботи з учнями щодо формування здорового способу життя в сучасному едукативному середовищі, окрім уроків фізичної культури:

1. *Створення позитивного емоційного настрою.* Внутрішня напруга будь-якої людини, що виходить назовні у вигляді негативних емоцій, передається людям, які знаходяться поруч. Особливо небезпечні такі емоції у взаєминах учителя та учня, що веде до розвитку в дітей неврозів, негативного ставлення до навчання, небажання самостійно здобувати знання, притупляє пам'ять, увагу, порушує загальне самопочуття дитини.

Зародження позитивного настрою – найперше в попередженні хвороб. А почати це можливо зі звичайною посмішки. Увійшовши до класу з посмішкою, учитель викликає прихильність до себе дітей, викликає відповідні позитивні емоції. Особливо це важливо в початкових класах, адже маленькі діти набагато чутливіші, їхня психіка нестійка, вони більш ранимі.

Проведення п'ятихвилинок «гарного настрою» в поєднанні з цікавими фізичними вправами, зарядкою зможуть налаштувати дітей на позитив. Таким чином, йде підготовка дітей емоційно і фізично (Гундаров, 2015).

2. *Фізкультхвилинки та рухливі вправи під час уроку.* Фахівці стверджують, що обсяг знань, яким потрібно оволодіти учневі не механічно, а осмислено, неухильно зростає. Це часто веде до того, що вчитель заощаджує час на уроці для навчання саме за рахунок рухливої перерви, не розуміючи, що завдає шкоди здоров'ю учнів. Невід'ємною частиною уроків є фізкультхвилинки, у процесі яких діти навчаються виконувати різні вправи для зняття стомлення та підвищення розумової працездатності. Фізкультхвилинки повинні бути нескладними, такими, що легко запам'ятовуються, цікавими. Вони спрямовані на зменшення негативного впливу навчальної навантаженості. Цей вид фізичних вправ особливо важливий у 1-2 класах, оскільки процес звикання до умов навчання в дітей є дуже напруженим. Але не менш важливі вони і в наступних класах, коли збільшується розумове навантаження.

3. *Пальчикова гімнастика.* Вплив мануальних (ручних) дій на розвиток мозку людини було досліджено ще в II столітті до н. е. в Китаї. Роботи В. Бехтерева довели, що пальці наділені великою кількістю

рецепторів, масажуючи які можна привести в гармонійні відносини тіло і розум, впливати на внутрішні органи, рефлекторно з ними пов'язані.

На уроках ми пропонуємо використовувати масаж пальців за допомогою вправи «Скалка» – покатати ручку між долонями, покатати ручку між великим і вказівним пальцем; вправа «Гра на клавішах» – по черзі постукування певними пальцями обох рук об парту; вправа «Мороз» – потирання долонь та ін.

4. *Вправи для зміцнення та тренування зору.* Поганий зір у наш час більш поширений, ніж раніше. Причини різні, але фахівці виділяють тривале сидіння за комп'ютером, захоплення гаджетами. За дослідженнями американського лікаря Вільяма Бейтса «...основною причиною поганого зору є психологічне й фізичне напруження, навантаження на очі, які не можуть розслабитися, унаслідок чого відразу погіршується зір» (*Метод Бейтса, 2021*). В. Бейтс вважав, що «...для того, щоб відновити зір, потрібне правильне харчування, пальмінг, соляризація очей». У молодших школярів на початковій стадії зорові відхилення може виявити педагог, якщо він помічає, що учень під час письма або читання низько нахиляє голову над книгою (зошитом), періодично дивиться одним оком, часто тре очі, швидко втомлюється під час читання, погано бачить написане на дошці тощо – учитель повинен акцентувати увагу батьків на зоровому відхиленні учня й запропонувати їм звернутися до лікаря-офтальмолога.

У сучасної дитини навантаження на очі дуже велике, а відпочивають вони тільки під час сну, тому необхідно розширювати візуально-просторову активність у режимі уроку і використовувати гімнастику для очей.

За методикою В. Бейтса рекомендовано виконувати такі вправи:

Вправа 1. Погляньте на зображення або літеру в таблиці, книзі зі зручної для вас дистанції. Потім прикрийте очі й уявіть цей об'єкт. Ознакою успішного виконання вправи є більш темний відтінок реального зображення. Повторюйте цю вправу, представляючи об'єкт у більш темному кольорі. Чим темніше буде запропоноване зображення у книзі, тим простіше його буде згадувати.

Вправа 2. Уявіть палітру різних кольорів: зелений, жовтий, блакитний, червоний, білий та ін. Інтенсивність кольору має бути максимальною. Кожний колір уявляйте не більше однієї секунди. Тривалість вправи від п'яти до десяти хвилин.

Вправа 3. Подумки уявіть гарну квітку. Це буде один об'єкт. Далі розширюйте свою уяву на деталях квітки – пелюстках, листі, стеблі. Уявіть

повзаючих комах, прослідкуйте їх шлях, чим вони займаються. Під час вправи можна подумки рахувати про себе до ста (*Метод Бейтса*, 2021).

У роботі з молодшими школярами, радимо використовувати зорову гімнастику та такі вправи за методикою Г. Кайкова для очей:

1. Міцно заплющити очі на 3-5 с, потім відкрити на 3-5 с (повторіть 8 разів).
2. Швидко моргнути очима (упродовж 10-15 с).
3. Подивитися вправо, вліво, вгору, вниз (повторіть 8 разів).
4. Кругові рухи очима по 6-8 разів у кожную сторону.
5. Рухи очима по вісімці.
6. Закрити очі і масажувати повіки впродовж хвилини легкими круговими рухами (Кайков, 1995).

Виконання вище описаних вправ зміцнює м'язи очей, покращують кровообіг та є профілактикою короткозорості. Їх рекомендують дітям робити вдома під час виконання письмових та усних домашніх завдань, з такими методиками учителю бажано ознайомити й батьків.

Виховання культури здоров'я і основ здорового образу життя в дітей молодшого шкільного віку здійснюється в системі оздоровчих заходів під час організації освітнього процесу в початковій школі, які можливо реалізувати на уроках фізичного виховання під час рухливих ігор, бесід, вікторин, спеціальних здоров'язбережувальних вправ.

Спільно з батьками рекомендовано організовувати такі тематичні заходи, як «Разом весело грати», «Вчимося виконувати ранкову гімнастику» тощо. При організації класної години важливо молодшим школярам розповісти «Що таке режим дня», «Де можна і де не можна грати», «Здоровий сон», «Чисті руки», «Правильне харчування» та ін. Можна провести вікторини на такі теми: «Правила поведінки на дорозі життя», «Народна мудрість», «Прогулянки взимку» тощо.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Упродовж розвитку педагогічної науки вчені приділяли значну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я учнів в умовах закладу загальної середньої освіти. «Домінуючим завданням переходу до нової освітньої парадигми є турбота про здоров'я суб'єктів освітнього простору. Ураховуючи, що стан здоров'я учнів є однією з актуальних проблем сучасної педагогіки, актуальним є питання її збереження. Це призводить до значних зусиль, які докладаються пошук найкращих рішень» (Koryahin, 2019).

За результатами дослідження нами уточнено поняття «здоров'я», яке полягає у відсутності хвороб і повній здатності людського організму

підтримувати баланс між організмом людини та зовнішнім середовищем, належним чином реагувати на зміни навколишнього середовища й адаптуватися до них. Основними компонентами здоров'я є: соматичне, фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я, які слід зберігати шляхом ведення здорового способу життя.

Аналіз джерельної бази з проблеми дослідження сприяв уточненню поняття «здоровий спосіб життя особистості молодшого школяра», який є інтегративною біосоціальною характеристикою, яка включає в себе знання та уявлення про здоров'я як життєву цінність людини, про здоровий спосіб життя, сформовані звички та мотивацію власної поведінки як здорової людини, уміння й навички поведінки на основі постійної рухової активності, неприйняття шкідливих звичок, що дозволяє вести здоровий образ життя і бути фізично та соціально активним.

Здоровий спосіб життя молодшого школяра формується на уроках фізичної культури в межах здоров'язбережувальної інфраструктури закладу загальної середньої освіти на партнерській основі, створеної з метою збереження здоров'я учня та формування здорового способу життя.

Визначено, що серед основних умов, що впливають на формування здорового способу життя молодшого школяра під час едукативного процесу є: формування знань і уявлень у молодшого школяра про здоров'я людини та її складові компоненти (фізичне, психічне, соціальне, духовне, соматичне); формування знань про вплив та наслідки шкідливих звичок на здоров'я особистості; створення в закладі загальної середньої освіти умов для організованої рухової активності молодших школярів, яка необхідна для задоволення природної вікової потреби зростаючого організму дитини в постійному русі; забезпечення культивування звичок і навичок здорового способу життя; формування ціннісного ставлення в молодших школярів до здорового способу життя.

На нашу думку, дієвим способом формування здорового способу життя молодших школярів на уроках фізичної культури є виконання різних вправ за методиками В. Бейтса та Г. Кайкова. Також позитивно впливатиме на формування здорового способу життя дітей виконання під час занять фізичною культурою різних рухливих вправ та організація спільних спортивних заходів із батьками, зокрема: «Разом весело грати», «Вчимося виконувати ранкову гімнастику» та ін.

Таким чином, ми дійшли висновку, що виявлені організаційно-педагогічні умови перебувають у змістовому та функціональному взаємозв'язку і взаємозалежності, що забезпечує формування здорового

способу життя та фізичного розвитку молодших школярів на уроках та забезпечать застосування вмінь і навичок збереження й зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя молодших школярів.

Використання рухливих вправ та організація спільних спортивних заходів із батьками, упровадження на уроках таких провідних методів, як метод Bates та методика Г. Кайкова дозволять сформувати навички здорового образу життя учнів Нової української школи.

Перспективним напрямом для подальших досліджень із цієї проблеми має стати розробка та теоретичне обґрунтування технології формування здорового образу життя та фізичного розвитку молодших школярів на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

- Амосов, М. М. (2014). *Роздуми про здоров'я*. Київ: Знання (Amosov, M. M. (2014). *Reflections on health*. Kyiv: Znannia).
- Виноградов, П. А., Душанин, А. П., Жолдак, В. И. (1996). *Основы физической культуры и здорового образа жизни*. Москва: Совет. спорт (Vinogradov, P. A., Dushanin, A. P., Zholdak, V. I. (1996). *Fundamentals of physical culture and a healthy lifestyle*. Moscow: Soviet sport).
- Гіппократ про здоров'я: цитати, які потрібно знати кожному. Режим доступу: <https://bt-women.com.ua/health/gippokrat-o-zdorove-tsitaty-kotorye-nuzhno-znat-kazhdomu-13505.html> (*Hippocrates on health: quotes that everyone needs to know*. Retrieved from: <https://bt-women.com.ua/health/gippokrat-o-zdorove-tsitaty-kotorye-nuzhno-znat-kazhdomu-13505.html>).
- Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf?ua=1>. (*WHO Global Action Plan to increase the level of physical activity for 2018-2030*. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf?ua=1>).
- Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25>. (*Global guidelines for physical activity for health*. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25>).
- Гундаров, И. А., Киселева, Н. В., Копина, О. С. (1989). Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни. *Обзорная информация: Медицина и здравоохранение. Сер. «Формирование здорового образа жизни», Вып. 2* (Gundarov, I. A., Kiseleva, N. V., Kopina, O. S. (1989). Medico-social problems of forming a healthy lifestyle. *Overview: Medicine and healthcare. Ser. "Forming a healthy lifestyle", Issue 2*).
- Діти, жінки та сім'я в Україні (Children, females and family in Ukraine) (2020). *Статистичний збірник*. Режим доступу: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/09/DJS_2019_pdf.pdf. (*Children, females and family in Ukraine. Statistical collection* (2020). Retrieved from: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/09/DJS_2019_pdf.pdf).

- Казначеев, В. П. (2012). Здоровье нации, культура, футурология XXI века. *Сборник статей и докладов В.П. Казначеева (2007-2012 гг.)*. / Под общей редакцией д.м.н. А.В. Трофимова. Составители Ромм В.В., Чиркова С.В. Новосибирск: ЗСОМСА (Kaznacheev, V. P. (2012). Health of the nation, culture, futurology of the XXI century. *Collection of articles and reports V. P. Kaznacheev (2007-2012)* / Edited by Dr. A. V. Trofimova. Compiled by Romm V. V., Chirkova S. V. Novosibirsk: ZSOMSA).
- Кайков, Г. Д. (1995). Работа с ослабленными детьми. *Физическая культура в школе*, 6, 78-80 (Kaikov, G. D. (1995). Working with debilitated children. *Physical culture at school*, 6, 78-80).
- Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа*. Режим доступу: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/280/konczepczyia.pdf>. (Conceptual principles of secondary school reform. *New Ukrainian school*. Retrieved from: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/280/konczepczyia.pdf>).
- Метод Бейтса. *Вільна енциклопедія «Вікіпедія»*. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%91%D0%B5%D0%B9%D1%82%D1%81%D0%B0. (Bates method. *Free encyclopedia "Wikipedia"*. Retrieved from: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%91%D0%B5%D0%B9%D1%82%D1%81%D0%B0).
- Методичні рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу* (Наказ МОН України № 923 від 20.08.2018 р.). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/1-klas-nysh/nmo-923-dodatok.pdf>. (*Methodical recommendations on the adaptation period for first-graders* (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 923 of 20.08.2018). Retrieved from: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/1-klas-nysh/nmo-923-dodatok.pdf>).
- Нова українська школа*. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> (*New Ukrainian school*. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>).
- Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни. *Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я*, 2, 100), введена в дію 7 квітня 1948 року (Preamble to the Constitution of the World Health Organization, approved by the International Conference on Health, New York, 19-22 June 1946; signed on July 22, 1946 by representatives of 61 countries. *Archival documents of the World Health Organization*, 2, 100), entered into force on April 7, 1948).
- Слабкий, Г. О., Погоріляк, Р. Ю. (2019). Сучасна система підготовки керівників в сфері охорони здоров'я України. *Методичні рекомендації*. Київ (Slabky, G. O., Pogoriliak, R. Yu. (2019). Modern system of training managers in the field of health care in Ukraine. *Guidelines*. Kyiv).
- Сухомлинський, В. О. (1976). Сто порад учителям. *Вибр. твори: у 5 т. Т. 2*. Київ: Радянська шк. С. 410–653, С. 619–620 (Sukhomlinsky, V. O. (1976). One hundred tips for teachers. *Select works: in 5 volumes. Vol. 2*. Kyiv: Radyanska shk., 1976. S. 410–653. S. 619–620).
- Шульга, Н. (2013). *Розвиток освіти України: стратегія, мета, принципи*. Режим доступу: http://www.economy.in.ua/pdf/2_2013/15.pdf (Shulga, N. (2013).

Development of education of Ukraine: strategy, purpose, principles. Retrieved from: http://www.economy.in.ua/pdf/2_2013/15.pdf.)

Koryahin, V., Blavt, O., Bakhmat, N., Guska, M., Ludovyk, T., Prozar, M., Bodnar, A., Kravets, S., Bezgrebelnaya, E. (2019). Differentiated correction of attention abilities of students with chronic diseases during physical education. *Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 44, 293-298.* Retrieved from: <http://efsupit.ro/images/stories/februarie2019/Art44.pdf>.

РЕЗЮМЕ

Бахмат Наталья. Формирование здорового образа жизни и физическое развитие младшего школьника в новой украинской школе.

В статье проанализированы научные достижения в области образования по формированию здорового образа жизни и физическому развитию младших школьников. Определено авторское видение понятия «здоровье» и представлено определение дефиниции «здоровый образ жизни личности младшего школьника», который формируется на уроках физической культуры в пределах здоровьесберегающей инфраструктуры заведения общего среднего образования на партнерской основе, созданной с целью сохранения здоровья школьника и формирования здорового образа жизни. Определены основные условия, влияющие на формирование здорового образа жизни младшего школьника во время эдукационного процесса. Создание обозначенных условий, использование двигательных упражнений и организация совместных спортивных мероприятий с родителями, внедрение на уроках физической культуры указанных методов способствуют формированию здорового образа жизни младших школьников.

Ключевые слова: физическая активность, Новая украинская школа, организационно-педагогические условия, положительный эмоциональный настрой, физкультминутки, подвижные упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения для укрепления и тренировки зрения.

SUMMARY

Bakhmat Nataliia. Formation of a healthy lifestyle and physical development of junior schoolchildren in the New ukrainian school.

The article considers modern approaches to the formation of a healthy lifestyle and physical development of primary school children in physical education classes. Modern requirements for the formation of a healthy lifestyle and physical development of primary school children are analyzed; the meaning of the concepts "health", "healthy lifestyle of a junior pupil" has been clarified. The main components of health have been identified as somatic, physical, mental, spiritual and social health.

It is established that the author's vision of the concepts of "health" is absence of disease and the full ability of the body to maintain a balance between the human body and the environment, to respond appropriately to changes in the environment and adapt to these changes; "Healthy lifestyle of a primary school pupil" is an integrative biosocial characteristic, which includes knowledge and ideas about health as a vital value of a person, about a healthy lifestyle, habits formed and motivation of one's behavior as a healthy person, skills and behavior based on constant physical activity, rejection of bad habits, which allows one to lead a healthy lifestyle and be physically and socially active.

It is substantiated that a healthy lifestyle of a junior schoolchild is formed during the study of physical culture within the health infrastructure of a general secondary education institution on a partnership basis, created to preserve the health of schoolchildren and form a healthy lifestyle. It is determined that among the main conditions influencing formation of a healthy lifestyle of a junior pupil during the educational process are: formation of knowledge and ideas of a junior pupil about human health and its components (physical, mental, social, spiritual,

somatic); formation of knowledge about the impact and consequences of bad habits on personal health; creation of the conditions for organized motor activity of junior schoolchildren in the education institution, which is so necessary to meet the natural age needs of the growing body of the child in constant motion; ensuring the habits and skills of a healthy lifestyle cultivation; formation in junior schoolchildren of values of a healthy lifestyle. It is found out that an effective way to form a healthy lifestyle in junior schoolchildren in physical education classes is to perform various exercises according to the methods of V. Bates, G. Kaikov.

Key words: physical activity, New Ukrainian school, organizational and pedagogical conditions, positive emotional mood, physical training minutes, moving exercises, finger gymnastics, exercises for strengthening and training of sight.

УДК 371.315.6:51

Інна Бондаренко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8434-7735

Юрій Лянной

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-3498-3960
DOI 10.24139/2312-5993/2021.03/312-368

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЗАСОБІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПРОФЕСІЙНИХ ЖІНОЧИХ КЛУБАХ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

Проаналізовано тренувальний процес у професійних жіночих клубах з хокею на траві. Визначено, що характерною особливістю сучасного хокею є науково обґрунтований пошук, застосування, упровадження інноваційних технологій та засобів у процесі комплексної підготовки до найвищих спортивних досягнень. Визначено, що багаторічна система підготовки не стоїть на місці, вона постійно вдосконалюється, за рахунок раціонального планування та організації тренувальних занять, у поєднанні з використанням сучасних засобів підготовки, таких як функціональний тренінг з петлями TRX, напів-сферами BOSU, гумовими амортизаторами, та таких інноваційних технологій, як система контролю та моніторингу спортсменів Polar Team. Ця зручна система аналізу ЧСС даних гравців у режимі реального часу.

Ключові слова: інноваційні технології, засоби спортивного тренування, концепція, моделювання, тренувальний процес, командні ігрові види спорту.

Постановка проблеми. Виховання спортсменів високого класу є пріоритетним завданням сучасного спорту. Спорт сьогодення вимагає максимально якісної та різноманітної підготовки. У видах спорту, які входять до програми олімпіад, рівень конкуренції змушує спортсменів та їх команди завжди рухатися вперед та прикладати більше зусиль. На сьогодні загальна та спеціальна фізична підготовка стала невідомою частиною в комплексній підготовці спортсменів, хокей на траві не виняток (Козина, 2009).

У процесі підготовки виникає необхідність розробки та використання методів системного підходу до вивчення змін в організмі спортсменок, які грають у хокей на траві.