

мотивувати їх до активного способу життя, що є ключовим фактором у формуванні здорових звичок [6].

Висновки. Впровадження нових змістових модулів в освітній процес є перспективним напрямом розвитку фізичного виховання молодших школярів. Це сприяє не лише гармонійному фізичному розвитку дітей, а й формуванню соціальних та морально-етичних цінностей, необхідних для їхнього подальшого успішного життя.

Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
2. Долинська, Л.В., & Стахова, О.О. (2016). Ціннісні орієнтації як психологічний механізм розвитку професійної самосвідомості майбутнього вчителя початкових класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (3), 224-231.
3. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
4. Абдураман А.Ш., Котова О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. (2019). Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції*. Варшава–Ужгород–Херсон: Посвіт, 215-217.
5. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
6. Бабій, Я. А. (2017). Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. *Молодий вчений*, (1), 29-32.

Сокальський Володимир Володимирович,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
Науковий керівник:
Алексєєв Олександр Олексійович,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор,
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
доктор педагогічних наук, професор

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. У сучасному освітньому просторі формування культури здорового життя в учнів є одним із пріоритетних завдань. Здоров'я молодого покоління визначає не лише якість їхнього життя, а й майбутній потенціал суспільства. Одним із ключових засобів розвитку здорового способу життя є уроки фізичної

культури, які сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, набуттю необхідних знань і навичок щодо збереження здоров'я та активного способу життя.

Фізична культура у школі відіграє важливу роль у комплексному розвитку особистості, сприяючи гармонійному поєднанню фізичних, емоційних та соціальних аспектів здоров'я. Завдяки різноманітним методикам навчання та інноваційним підходам можна підвищити мотивацію учнів до занять фізичною активністю, а також забезпечити їхню участь у спортивно-оздоровчих заходах як у навчальному процесі, так і поза його межами [1].

Актуальність дослідження зумовлена зростаючими викликами сучасного світу, серед яких малорухливий спосіб життя, поширення шкідливих звичок та недостатня фізична активність серед учнівської молоді. Враховуючи це, необхідність упровадження ефективних методів і підходів до розвитку культури здорового життя у школярів набуває особливого значення.

Метою статті є аналіз педагогічних і психологічних аспектів розвитку культури здорового життя учнів на уроках фізичної культури, визначення ключових методик та підходів, що сприяють активному залученню школярів до здорового способу життя. У межах дослідження застосовано методи аналізу наукової літератури, порівняльний аналіз та емпіричні дослідження впливу фізичної культури на формування свідомого ставлення до здоров'я.

Мета статті – розкрити зміст підходів до формування культури здорового способу життя в учнів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Розвиток культури здорового життя в учнів на уроках фізичної культури базується на комплексному підході, який передбачає поєднання фізичних вправ, освітніх програм, психологічної підтримки та соціальної взаємодії. Формування здорових звичок потребує систематичного підходу, який включає як урочну, так і позаурочну діяльність.

Одним із ключових аспектів є використання сучасних педагогічних технологій, таких як інтерактивні методи навчання, моделювання життєвих ситуацій, залучення до спортивних змагань та колективних проєктів. Інтерактивні методи, зокрема групові вправи, рольові ігри та дискусії, сприяють формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я та підвищують мотивацію учнів до занять фізичною культурою [2].

Також важливим є компетентнісний підхід, який передбачає не лише засвоєння теоретичних знань про здоров'я, а й їх практичне застосування. Заняття фізичною культурою повинні бути спрямовані на формування в учнів навичок самостійного контролю за станом свого здоров'я, аналізу власної фізичної активності та раціонального планування режиму дня [3].

Особистісно орієнтований підхід сприяє формуванню внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Залучення учнів до самостійного вибору фізичних навантажень, індивідуального планування тренувань та аналізу власного фізичного стану сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [4].

Діяльнісний підхід передбачає активну участь учнів у процесі фізичного виховання не лише як пасивних виконавців вправ, а як свідомих учасників. Проведення спортивних турнірів, участь у клубах здорового способу життя, організація масових оздоровчих заходів значно підвищують рівень культури

здорового життя. Окрім цього, застосування індивідуального підходу до фізичних навантажень дозволяє враховувати особливості кожного учня та допомагає запобігти перенавантаженню чи травмам.

Інтеграція уроків фізичної культури з іншими предметами також є важливим елементом розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Наприклад, поєднання фізичної культури з біологією та хімією дозволяє учням краще зрозуміти фізіологічні процеси в організмі, а з основами психології – усвідомити вплив стресу та емоцій на фізичний стан. Важливою складовою також є впровадження знань із основ гігієни та правильного харчування, що сприяє формуванню гармонійного підходу до здорового способу життя [5].

Важливу роль відіграє соціальне середовище, включаючи родину, однолітків та вчителів. Підтримка з боку батьків, спільне проведення активного дозвілля та участь у спортивних заходах формують позитивні звички, які зберігаються протягом життя. Також позитивний вплив мають шкільні традиції, пов'язані зі спортивними святами, марафонами та конкурсами, що стимулюють інтерес учнів до активного способу життя.

Висновки. Таким чином, розвиток культури здорового життя в учнів на уроках фізичної культури є складним та багатограним процесом, що потребує системного підходу та взаємодії різних суб'єктів освітнього середовища. Використання сучасних педагогічних технологій, інтеграція міжпредметних знань та активна соціальна взаємодія сприяють формуванню у молоді стійких мотиваційних установок щодо здорового способу життя та фізичної активності. Додатково, важливими є підтримка та співпраця між учителями, батьками та учнями для створення сприятливого середовища, що стимулює розвиток здорових звичок.

Література

1. Ногас, А.О., Гуцман, С.В., Подоляка, П.С., Гамма, Т.В., Ніколенко, О.І. (2021). Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 187-192. DOI:[10.32782/2522-1795.2021.9.25](https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25)
2. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:[10.31475/ped.dys.2022.32.06](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2022.32.06).
3. Осадець, М., Головачук, В. (2024). Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 178-182. DOI:[10.31891/pcs.2024.1.27](https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27)
4. Пензай, С., Вожжов, І., Філіпенко, О. (2023). Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Наука і техніка сьогодні*, 2(16), 255-264. DOI:[10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-255-264](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264)
5. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliexsieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:[10.13189/ujph.2024.120219](https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219).