

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства зростає усвідомлення важливості формування культури здоров'я як необхідної складової всебічного розвитку особистості. Особливої актуальності це набуває у сфері загальної середньої освіти, адже саме в шкільному віці закладаються основи здорового способу життя, формуються стійкі звички та ставлення до власного здоров'я.

Фізичне виховання у школі виступає не лише засобом зміцнення фізичного стану учнів, а й потужним педагогічним інструментом формування культури здоров'я. Завдяки систематичним заняттям, поєднанню рухової активності з освітніми компонентами та виховною роботою, фізичне виховання сприяє розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, відповідальності за власне благополуччя та готовності до здорового способу життя [1].

Актуальність дослідження зумовлена потребою оновлення підходів до фізичного виховання в умовах освітньої реформи, орієнтації на компетентнісний підхід та інтеграцію здоров'язбережувальних практик у зміст освітнього процесу. Важливо не лише забезпечити фізичну активність учнів, а й створити освітнє середовище, що сприятиме формуванню їхньої культури здоров'я як особистісної якості.

Метою статті – аналіз педагогічних засад фізичного виховання як основи формування культури здоров'я школярів, а також визначення ефективних підходів і методів, що забезпечують комплексний вплив на фізичний, емоційний і соціальний розвиток учнів.

Результати дослідження. Фізичне виховання є важливим елементом загальної системи освіти, що виконує не лише оздоровчу, а й соціальну та виховну функції. Його роль у формуванні культури здоров'я школярів є визначальною, оскільки саме через систематичні фізичні вправи, освітні завдання та особистісно орієнтовану педагогічну взаємодію учні здобувають ціннісне ставлення до здоров'я як до життєвого пріоритету [2].

Формування культури здоров'я на уроках фізичної культури передбачає цілеспрямовану роботу з розвитку у школярів знань, навичок і мотивації, необхідних для ведення здорового способу життя. Основу цього процесу складають: регулярна фізична активність, формування гігієнічних навичок, розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості), а також виховання відповідальності за власне здоров'я [1; 2].

Компетентнісний підхід у фізичному вихованні дозволяє не лише забезпечити рухову активність учнів, а й формує здатність використовувати набуті знання у повсякденному житті. Це проявляється у вмінні самостійно планувати свій день, поєднувати навчання з активним дозвіллям, слідувати за режимом харчування, сну, та відпочинку. Важливо, що фізичне виховання сприяє

і формуванню емоційної стабільності, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, що є також важливою складовою культури здоров'я [3].

Значну роль відіграє інтеграція фізичного виховання з іншими предметами, зокрема біологією, основами здоров'я, хімією, що дозволяє забезпечити цілісне уявлення про функціонування людського організму, профілактику захворювань та принципи раціонального способу життя. Такий міжпредметний підхід сприяє формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я на основі наукових знань [4].

Суттєвим чинником є також створення сприятливого освітнього середовища, яке мотивує школярів до занять фізичною активністю. Йдеться не лише про матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури (наявність спортивного інвентарю, облаштованих майданчиків), а й про емоційний клімат у класі, підтримку з боку вчителя, дружню атмосферу, де кожен учень відчуває себе комфортно й зацікавлено.

Діяльнісний підхід у фізичному вихованні передбачає активну участь учнів у плануванні, організації та проведенні заходів, що спрямовані на зміцнення здоров'я. Це можуть бути проекти, флешмоби, дні здоров'я, спортивні змагання, що дозволяють не лише реалізовувати рухову активність, а й розвивати ініціативність, відповідальність, уміння працювати в команді.

Особливу увагу слід приділити індивідуалізації навчання, що враховує рівень фізичної підготовленості кожного учня, його інтереси, потреби й можливості. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою та формуванню стійкої установки на збереження і зміцнення здоров'я.

Висновки. Отже, фізичне виховання як основа формування культури здоров'я школярів повинно реалізовуватись на основі сучасних педагогічних підходів, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, зміцнення фізичного і психоемоційного стану та формування свідомого ставлення до здоров'я як до найвищої цінності.

Література

1. Мозолєв, 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)
2. Базильчук, В., Базильчук, О., Мозольок, О. (2023). Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. *Physical culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 130-134. DOI:[10.31891/pcs.2023.2.18](https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.18)
3. Замрозевич-Шадріна, С. (2020). Формування культури здоров'я особистості у вітчизняному і зарубіжному досвіді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 10 (104), 347-355. DOI:[10.24139/2312-5993/2020.10/347-355](https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.10/347-355)
4. Круцевич, Т., Марченко, О., Дедух, М. (2022). Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 66-75. DOI:[10.32652/tmfvs.2021.2.66-75](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75)