МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
Студент 2 курсу, 205- м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Чернецький Сергій Іванович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Курнишев Ю.А.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Чернецький С.І. Особливості профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури в сучасних умовах. Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 014 «Середня освіта. Фізична культура», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2025. Дослідження спрямоване на систематизацію методів профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури та їх апробацію в початковій школі. Визначено актуальність збереження здоров'я учнів, окреслено завдання й принципи профілактично-оздоровчої роботи в умовах НУШ, розроблено та перевірено ефективність відповідної методики.

Ключові слова: профілактично-оздоровча діяльність, вчитель фізичної культури, початкова школа, здоров'я учнів, НУШ.

ABSTRACT

Chernetskyi S.I. Peculiarities of Preventive and Health-Enhancing Activities of Physical Education Teachers in Modern Conditions. Master's Qualification Thesis, specialty 014 «Secondary Education. Physical Culture», Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2025. The study aims to systematize the methods of preventive and health-enhancing activities used by physical education teachers and to test their effectiveness in primary school practice. The relevance of preserving students' health is substantiated, the key tasks and principles of preventive and health-enhancing work in the context of the New Ukrainian School are defined, and the effectiveness of the developed methodology is experimentally verified.

Keywords: preventive and health-enhancing activities, physical education teacher, primary school, students' health, New Ukrainian School.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Чернецький С.І.

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 3

РОЗДІЛ 1. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ …… 6

1.1. Характеристика здоров'я учня як педагогічної проблеми сучасності……...6

1.2. Важливість профілактично-оздоровчої роботи в Новій українській школі …… 19

1.3. Особливості оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури.... 23

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ …. 27

2.1. Методи дослідження ……. 27

2.2. Організація дослідження …….. 28

РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ …….. 30

3.1. Основні завдання та принципи профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі в умовах нової української школи…… 30

3.2. Зміст і методика профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі в умовах нової української школи ……. 36

3.3. Ефективність методики профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі …… 44

ВИСНОВКИ …… 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ……. 54

Додатки …… 65

ВСТУП

У сучасному освітньому просторі фізичне здоров’я особистості розглядається не лише як біологічна характеристика, а й як важлива соціальна та педагогічна цінність. В умовах динамічних змін суспільства, збільшення психоемоційних навантажень та гіподинамії проблема збереження і зміцнення здоров’я дітей та молоді набуває особливої значущості. Система фізичного виховання нині повинна не тільки формувати рухові вміння та навички, а й сприяти всебічному розвитку учня, гармонізації його фізичного, психічного й духовного станів.

Підвищення ефективності профілактично-оздоровчої діяльності є одним із головних завдань сучасного педагога. Реалізація цього напряму можлива лише за умови поєднання педагогічних, медичних, соціальних і психологічних підходів до збереження здоров’я школярів. Відомо, що навіть найкращі методики розвитку рухових якостей (біг, метання, стрибки тощо) не завжди забезпечують гармонійний розвиток особистості. Необхідно враховувати також психоемоційні чинники, які впливають на мотивацію, саморегуляцію та ставлення дітей до занять фізичною культурою.

Як зазначають науковці [4, 8, 12, 16], важливо не лише сформувати в учнів знання про користь фізичних вправ і гігієнічні навички, а й виховати стійку потребу у систематичному виконанні оздоровчих дій у повсякденному житті. Обов’язковим компонентом фізкультурної освіти школярів мають бути знання з основ здорового способу життя, уміння здійснювати процедури загартування, використовувати фізичні вправи та рухливі ігри для зміцнення організму [3, 18, 25].

Отже, профілактично-оздоровча робота повинна посідати ключове місце в системі діяльності вчителя фізичної культури. Її необхідно починати вже у молодшому шкільному віці, коли відбувається формування основ життєдіяльності дитини, становлення її мотиваційної сфери, навичок самоконтролю та ставлення до власного здоров’я.

Мета дослідження – на основі аналізу навчально-методичної літератури систематизувати методи профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури та апробувати їх у навчально-виховному процесі початкової школи.

Завдання дослідження:

1. Дослідити збереження здоров'я учнів як актуальна проблема профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури в сучасних умовах
2. Визначити основні завдання та принципи профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі в умовах нової української школи
3. Розробити та перевірити ефективність методики профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – зміст і методи профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі.

У процесі дослідження використовувалася комплексні **методи**, які включала як теоретичні, так і емпіричні підходи. Теоретичний етап передбачав аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів, монографій та статей щодо фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, психофізіологічних особливостей розвитку та профілактично-оздоровчої діяльності. З метою визначення рівня фізичного розвитку та підготовленості учнів застосовувалися педагогічні вимірювання, що включали тестування силових, координаційних, гнучкісних та витривалісних показників. Для оцінки психоемоційного стану дітей використовувалися анкетування, спостереження та інтерв'ю, що дозволяло зафіксувати рівень мотивації, активності, самостійності та зацікавленості учнів у фізкультурних заняттях. Для порівняння ефективності впровадження розробленої методики застосовувався експериментальний підхід, який включав три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Експеримент проводився на базі контрольної та

експериментальної груп, що дозволило виявити зміни фізичного розвитку та поведінкових характеристик під впливом систематичних профілактично-оздоровчих занять. Статистичну обробку отриманих даних здійснювали за допомогою середніх арифметичних, відсоткових співвідношень та графічного представлення результатів, що дозволяло виявити позитивні тенденції у фізичному та психоемоційному розвитку учнів, а також оцінити ефективність методики в реальних умовах навчального процесу.

Наукова гіпотеза полягає в тому, що систематичне застосування профілактично-оздоровчих засобів фізичного виховання у початковій школі сприятиме підвищенню рівня фізичного розвитку, зміцненню здоров’я та поліпшенню психоемоційного стану дітей, а також знизить ризик виникнення порушень постави, плоскостопості та частих захворювань.

Структура роботи визначена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Характеристика здоров'я учня як педагогічної проблеми сучасності

Сьогодні суспільство та держава приділяють особливу увагу проблемам збереження та зміцнення здоров'я населення України. Поточний стан здоров'я дітей і молоді стимулює пошук ефективних способів вирішення завдань оздоровлення та фізичного розвитку, а також створення технологій оздоровчого впливу на дитину у процесі навчання [5].

У сучасних умовах надзвичайно важливою є роль початкової освіти у формуванні та розвитку особистості молодшого школяра, а також у підтримці та зміцненні його здоров'я. Одне з основних завдань загальноосвітньої школи полягає в охороні та розвитку здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Саме в цей період закладається фундамент фізичного та психічного здоров'я дитини; формуються її адаптивні можливості, підвищується стійкість до зовнішніх впливів, розвиваються ключові фізичні та морально-вольові якості, формуються риси характеру, необхідні для здорового способу життя.

У зв'язку з цим школа та сім'я повинні створювати сприятливі педагогічні умови, що сприяють не лише розвитку інтелектуальних здібностей, а й збереженню та зміцненню фізичного та психічного здоров'я молодших школярів. Проте сучасне суспільство стикається з серйозною проблемою виховання здорової особистості, що має нове педагогічне мислення, міцне фізичне здоров'я та здатність до активної життєдіяльності.

У 2016 році Т. Круцевич розробила нову програму для молодших школярів, яка відрізняється від попередніх тим, що навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за «способами рухової діяльності». До них включено вправи для розвитку культури рухів з елементами гімнастики, вправи

для оволодіння навичками пересувань, вправи з м’ячем, стрибкові вправи, ігри для активного відпочинку, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. Ця програма дозволяє ширше впроваджувати сучасні оздоровчі технології на практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що розвитком теорії фізичного виховання та впровадженням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються вже давно. Значну увагу аналізу відомих технологій та розробці нових приділяли М. Булатов, Є. Вільчковський, Л. Волков, Г. Дзяк, О. Дубинська, С. Дудіцька, О. Зендик, Т. Круцевич, Л. Міхно, І. Муравов, Б. Москаленко, П. Мухін, В. Платонов, Б. Шиян, К. Ушинський та інші [1; 2; 4; 6; 7; 8].

У сучасній класифікації освітніх технологій з’явилася нова група – здоров’язбережувальні технології, які охоплюють усі напрями діяльності загальноосвітнього закладу, спрямовані на формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів. Саме оздоровчі технології займаються підтримкою та зміцненням фізичного здоров’я школярів [3].

Діяльність навчального закладу щодо збереження та розвитку здоров’я дітей може вважатися повноцінною лише тоді, коли у єдиній системі професійно та ефективно реалізуються здоров’язбережувальні та здоров’яформувальні технології.

Таким чином, актуальність статті полягає у вивченні особливостей застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Науковці-практики досі дискутують щодо того, до якої групи освітніх технологій віднести здоров’язбережувальні й оздоровчі технології. Хоча питання щодо конкретних видів оздоровчих технологій залишається відкритим, існує спільна думка, що їхня головна мета – зміцнення фізичного здоров’я учнів та підвищення потенціалу (ресурсів) їхнього здоров’я.

Здоров’я людини виступає основним чинником її повноцінної життєдіяльності. Високий рівень фізичного та психічного благополуччя є умовою продуктивної діяльності, навчання та соціальної активності. Водночас

стан здоров’я населення значною мірою залежить від соціально-економічних, екологічних, культурних і побутових умов життя, що безпосередньо впливають на формування особистості, її ціннісні орієнтири та поведінку.

Науковий підхід до поняття «здоров’я» передбачає його розгляд не лише як біологічної категорії, а як соціально-педагогічного явища, що визначається рівнем адаптації людини до навколишнього середовища. Здорова особистість — це людина, здатна ефективно пристосовуватись до змін соціального і природного середовища, виконуючи свої біологічні та соціальні функції без ознак перевтоми або психологічного дискомфорту.

Сучасна медицина та педагогіка наголошують, що зростання техногенного навантаження, урбанізація, порушення екологічного балансу, нераціональне харчування, гіподинамія й стресові фактори суттєво знижують рівень фізичного і психічного здоров’я людини. Серед основних причин погіршення стану здоров’я населення Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) виокремлює забруднення довкілля, низьку якість харчування, ожиріння, шкідливі звички (паління, алкоголізм, наркозалежність) та несприятливі умови праці й побуту [22].

Науковці (Вільчковський Е.С., 2007; Сергієнко Л.П., 2008; Круцевич Т.Ю., 2006) підкреслюють, що значну роль у формуванні здоров’я відіграє рівень рухової активності. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної, нервової систем, підвищують імунітет і працездатність організму [10; 18]. Натомість гіпокінезія спричиняє ослаблення м’язового апарату, зниження стійкості до втоми, нервово-психічні розлади та порушення обміну речовин.

В Україні рівень рухової активності населення залишається недостатнім: за даними фахівців, близько половини громадян ведуть малорухомий спосіб життя, а понад 30% не виконують мінімальних норм фізичної активності, рекомендованих ВООЗ. Це призводить до збільшення кількості серцево-судинних, ендокринних та психосоматичних захворювань.

Значна увага в науковій літературі приділяється проблемі вікової динаміки розвитку організму. Доведено, що найбільш сприятливим періодом для формування рухових навичок і фізичних якостей є вік від 6 до 12 років. Саме в цей час закладаються основи здоров'я на все життя, формуються навички самоорганізації та самоконтролю. Тому вчитель фізичної культури має надзвичайно важливу місію – сприяти всебічному розвитку учнів, виховуючи у них свідоме ставлення до власного фізичного стану.

Рухова активність є природною потребою дитячого організму. Недостатня кількість рухів у період росту призводить до порушень постави, зниження тонусу, порушення діяльності серцево-судинної системи. Фізичні вправи, ігри, спортивні заняття та загартування виступають дієвими засобами профілактики таких розладів, формують стійкість до захворювань і забезпечують гармонійний розвиток особистості [4; 14].

Підтримання належного рівня здоров'я вимагає систематичних занять фізичною культурою, контролю харчування, раціонального режиму праці й відпочинку, формування позитивних емоцій та навичок саморегуляції. Особливої уваги потребує створення умов для формування в дітей стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спорту, що є невід'ємною частиною сучасної концепції здоров'язбережувальної освіти [11].

Здоров'я традиційно розглядається як головний життєзабезпечувальний чинник людського існування. Коли воно перебуває у належному стані, будь-яка діяльність індивіда — матеріальна чи духовна — реалізується повноцінно та продуктивно. Високий рівень фізичного здоров'я особистості виступає гарантією її життєвої спроможності та своєрідним відображенням результатів усіх видів діяльності. Ступінь цього стану визначається соціально-економічними процесами, які зумовлюють умови життєдіяльності — харчові, культурні, гігієнічні, медичні, здоров'язбережувальні, освітньо-виховні, дозвіллєві й інші. Водночас важливо враховувати, що здоров'я не є виключно біологічною категорією, адже його сутність та активізація залежать також від соціального середовища.

У науковому дискурсі існує низка споріднених і варіативних визначень поняття «здоров'я». Проте більшість із них наголошують на здатності організму до адаптації. Саме ця властивість є ключовою, оскільки її можна вдосконалювати за допомогою цілеспрямованих загартувальних заходів. Людина вважається здоровою тоді, коли без ускладнень і напруження адаптується до умов навколишнього середовища, ефективно функціонує в нових для себе ситуаціях і водночас повноцінно виконує свої соціальні та біологічні ролі.

Величезним досягненням сучасної цивілізації є можливість попереджувати й лікувати більшість відомих людству захворювань, що для попередніх поколінь було недосяжним. Цьому сприяли зміни способу життя людства загалом. Проте, поряд із прогресом, суспільство зіштовхнулося з новими негативними наслідками: значним поширенням нервово-психічних, імунно-алергічних, серцево-судинних та інших хронічних недуг. Ці захворювання уражають майже чверть населення планети, а рівень смертності, спричинений ними, сягає близько 50%. Досить часто в медичній практиці діагностується інфаркт міокарда, який дедалі частіше виявляють серед молоді; нині цей показник перевищує 10% [14, с.132].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, дослідження стану фізичного благополуччя населення розвинених країн засвідчили наявність низки небезпечних факторів, що провокують розвиток різних захворювань. Серед них — забруднення навколишнього середовища, незбалансоване харчування, ожиріння, тютюнопаління, алкогольна та наркотична залежність. Не менш загрозливими є негативні впливи, пов'язані з діяльністю хімічних підприємств, промисловими відходами, радіаційним ураженням тощо [22].

Отже, пріоритетним орієнтиром сучасного суспільства є забезпечення максимального оздоровлення людства та здійснення дій, спрямованих на первинну й вторинну профілактику захворювань. У науковому контексті здоров'я тлумачиться як психофізичний стан індивіда, за якого людина відчуває себе повноцінною, здатною до ефективної адаптації при збереженні

біологічної та фізіологічної багатофункціональності в умовах природного середовища.

Серед чинників, що мають найпомітніший вплив на здоров'я, виокремлюють позитивний емоційний фон, екологічний стан, спадковість, раціональне харчування, безпечну сексуальну поведінку та, безумовно, рухову активність. Фахівці наголошують, що встановити універсальну норму фізичної активності неможливо, оскільки цей показник є відносним і індивідуальним для кожної людини, зокрема — для школярів [4; 14].

Рух визнається біологічною потребою людського організму. Як вітчизняний, так і зарубіжний науковий досвід доводить: особи, які систематично займаються фізичними вправами, мають суттєво менше проблем зі здоров'ям, ніж ті, хто веде малорухомий спосіб життя. Фізично треновані люди відзначаються міцним імунітетом, стійкістю до серцево-судинних і інфекційних захворювань, менше схильні до передчасного старіння, перевтоми тощо [10; 18].

Натомість низький рівень рухової активності є чинником погіршення фізичного та психоемоційного стану, а також зниження опірності організму до втоми та хвороб. Гіпокінезія спричиняє загальне пригнічення функціонального та морально-психологічного самопочуття [10, с. 34].

Науково доведено, що недостатній рівень рухової активності населення України має тенденцію до зростання. Орієнтовно 50% українців ведуть малорухомий спосіб життя, близько 30% узагалі не отримують необхідного фізичного навантаження для гармонійного розвитку, і лише незначна частина населення систематично займається спортом чи оздоровчими вправами. Серед чинників, що впливають на цю ситуацію, — слабкий розвиток фізкультурної інфраструктури та зростання вартості оздоровчих послуг.

Нині майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я; понад 50% характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості, а понад 70% дорослих демонструють знижений рівень фізичного здоров'я [14]. За останні роки різко зросли показники

захворюваності: гіпертонія — утричі, стенокардія — у 2,5 рази, інфаркт міокарда — на 30%. Несприятливі екологічні умови зумовили збільшення кількості випадків дитячого церебрального паралічу [22].

Останнім часом спостерігається стійка тенденція до зниження середньої тривалості життя як серед чоловіків, так і серед жінок, що, у порівнянні з країнами Західної Європи та США, є нижчим на 10–15 років. Згідно з прогнозами експертів «Фонду свободи», до 2050 року чисельність населення України може скоротитися до 30–32 мільйонів осіб, тобто приблизно на 17 мільйонів порівняно з нинішнім показником. Така демографічна ситуація становить серйозну загрозу для соціально-економічної та оборонної стабільності держави.

Саме тому основною метою державної системи виховання студентської молоді виступає формування багатокомпетентної особистості, здатної адекватно усвідомлювати значення та користь фізичної активності, вмотивованої у забезпеченні власного організму життєво необхідними потребами через дотримання принципів фізичної культури та здорового способу життя [11].

Варто враховувати, що активізація та реалізація рухової діяльності суттєво відрізняються залежно від вікових категорій. Формування і стабілізація організму відбуваються до приблизно 25-річного віку, після чого настає десятирічний період, який вважається найсприятливішим для реалізації індивідуальних рухових можливостей. Стабільність рухових функцій має статеві відмінності: у чоловіків вона зберігається до 45–50 років, тоді як у жінок — до 30–40 [26].

Науковці наголошують, що кожен віковий етап має свої специфічні характеристики й рекомендації. Зокрема, оздоровче тренування у людей віком 35–40 років повинно мати розвивальний характер, тоді як у наступні періоди – підтримувальний. Водночас у певних випадках допускається використання розвивальних вправ і в старшому віці.

Особливо небезпечним, а іноді й шкідливим, є дефіцит рухової активності в

період структурного становлення організму. Це характерна проблема сучасних дітей та молоді, які внаслідок цього страждають на хронічні захворювання та мають суттєві відхилення у стані здоров'я [20; 25].

Помилки, допущені у фізичному вихованні дітей, у подальшому надзвичайно важко виправити, а іноді це взагалі неможливо. Дитинство — найвідповідальніший етап життя, адже саме в цей час закладаються основи майбутнього здоров'я. Обмежуватися лише участю у шкільних уроках фізичної культури не варто, оскільки рівень рухової активності на них забезпечується лише частково. Тому необхідно залучати дітей до додаткових форм рухової діяльності у позаурочний час.

Люди похилого віку також потребують систематичних занять фізичною культурою з метою профілактики захворювань, компенсації попередніх недоліків у розвитку фізичних якостей, підтримання життєвого оптимізму та підвищення функціональної працездатності організму. Науково доведено, що правильно підібрані фізичні вправи можуть ефективно протидіяти передчасному старінню.

Виділяють чотири типи рухової активності залежно від стану здоров'я людини [4; 20].

Перший тип — оздоровчий — орієнтований на фізично здорових або майже здорових осіб, які прагнуть зміцнити свій організм, підвищити рівень фізичного розвитку та самовдосконалення. Цей режим підходить також тим, хто має незначні порушення здоров'я, але не може проходити реабілітацію традиційними засобами фізичного виховання.

Метою оздоровчого типу є усунення дефектів тілобудови, ліквідація залишкових явищ після хвороб, стабілізація фізіологічних функцій та підвищення стійкості організму до несприятливих факторів і кризових станів. Після покращення психофізичного стану індивіда відбувається перехід до наступного типу рухової активності — тренувального [2].

Тренувальний режим характерний для осіб, які мають незначні фізичні обмеження, але володіють достатнім руховим досвідом і витривалістю для

виконання навантажень. До цієї групи належать як аматори, так і спортсмени, які тимчасово змінюють або знижують інтенсивність професійних занять. Основною метою такого режиму є вдосконалення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної підготовленості та досягнення особистих спортивних результатів. У цьому випадку використовуються як традиційні засоби фізичної підготовки, так і спеціалізовані тренувальні методики.

Окремо виділяють режим підтримання спортивного довголіття, який застосовується спортсменами після завершення професійної кар'єри. Його мета — зберегти набуті рухові навички, підтримувати фізичну форму та забезпечувати необхідний рівень активності, що сприяє збереженню здоров'я [15].

Реабілітаційний режим призначений для осіб, які перебувають у стані захворювання, відновлення або мають суттєві проблеми зі здоров'ям. Основним засобом у цьому випадку виступає лікувальна фізкультура. У практиці часто використовуються комбіновані режими, що дозволяють досягати кращих результатів у профілактиці травм і відновленні функціональних можливостей організму.

Для глибшого розуміння поняття «здоров'я» звернімося до енциклопедичних і словникових джерел.
У широкому сенсі, «здоров'я» — це природний стан живих організмів, коли всі їхні частини, маючи правильну форму та будову, перебувають у гармонійному взаємозв'язку й виконують свої функції належним чином [11].
Здоров'я — це стан, за якого всі складові організму розвинуті та функціонують оптимально. Проте в сучасному суспільстві досягти абсолютної норми майже неможливо, адже кожна людина має індивідуальні морфофункціональні особливості. Реалії свідчать, що існує не ідеальний, а задовільний стан здоров'я, який забезпечує безпечне функціонування організму. На формування здоров'я значно впливають спадковість, екологічні умови та соціальне середовище. Ці аспекти є предметом досліджень багатьох наукових галузей,

зокрема медицини та охорони здоров'я [21].
Як зазначав лорд Біконсфільд у британському парламенті ще у 1875 році, «громадянське здоров'я є основою щастя народів і могутності держави, а турбота про нього повинна бути першочерговим обов'язком кожного державного діяча» [48].

Здоров'я розглядається як стан формування людського організму, що являє собою природний комплекс, який визначається гармонійною взаємодією з навколишнім середовищем та мінімізацією проявів захворювань. Необхідною умовою здоров'я виступає його норма, тобто оптимальне функціонування всіх систем організму. Для кожної людини характерна власна фізіологічна й патологічна межа відхилення від норми. Поняття норми має середньостатистичне, кількісне вираження і водночас носить суб'єктивний характер. Якщо у співвідношенні між нормою і патологією переважають елементи норми, індивід вважається практично здоровим. Таким чином, поняття «здоров'я» є антиподом поняття «хвороба». Водночас ці два стани ніколи не бувають у стабільній рівновазі: навіть у практично здоровому організмі можуть існувати початкові прояви патологічних процесів, що ще не виявилися (наприклад, інкубаційна стадія інфекції). Разом з тим, навіть здорова людина може мати коливання у самопочутті. Важливі фізіологічні показники здоров'я, як-от частота серцевих скорочень або артеріальний тиск, можуть змінюватися під впливом сезонних, кліматичних та інших чинників.

Проблематика здоров'я охоплює як індивідуальні, так і соціально-групові аспекти, тому розрізняють індивідуальне здоров'я і здоров'я населення. Рівень здоров'я окремої людини визначають за сукупністю антропологічних, клінічних, морфофізіологічних, біологічних та інших показників, з урахуванням статі, віку, географічних, кліматичних, метеорологічних і соціальних умов. Натомість здоров'я населення оцінюють за такими критеріями, як захворюваність, фізичний розвиток, смертність, народжуваність, рівень непрацездатності, середня тривалість життя, психічний розвиток тощо. Отже, здоров'я нації є соціально-біологічним феноменом, на формування якого

найбільше впливають соціально-економічні умови. Добре здоров’я і довголіття — це невід’ємні складові людського буття, а здоров’я громадян є передумовою економічного поступу суспільства, чинником розвитку виробництва і підвищення продуктивності праці [48].

У настільки широкому розумінні здоров’я має узагальнений характер і не завжди відображає конкретні біологічні показники кожного індивіда. Тому його трактування не може бути остаточним і щоразу потребує уточнення, доповнення новими характеристиками та деталями. Здоров’я доцільно розглядати не лише якісно, а й кількісно, адже існує поняття ступеня здоров’я, що визначається адаптаційними можливостями організму. Хоча здоров’я вважається станом, протилежним хворобі, між ними існують перехідні фази, що не мають чітких меж. Водночас відсутність виражених симптомів хвороби не завжди означає повну відсутність прихованих патологічних процесів. У цьому контексті формується поняття «практично здорова людина» — це індивід, у якого спостерігаються певні відхилення, але вони не впливають на самопочуття чи працездатність. Проте навіть компенсовані порушення можуть знижувати опірність до дії зовнішніх чинників, тому незначний подразник здатний спровокувати патологічний процес [12].

Оскільки здоров’я охоплює як нормальний, так і патологічний стан, між ними існують численні проміжні стадії — приховані або латентні форми хвороб, стерті симптоми, залишкові явища тощо. І навпаки, іноді людина може відчувати себе погано, не маючи жодних об’єктивних відхилень у функціонуванні організму. Звідси виникають поняття суб’єктивного і об’єктивного здоров’я, а також уточнений термін «практично здоровий», який характеризує людину з незначними патологічними змінами, що не впливають на функціонування організму. Стан здоров’я визначається ефективністю адаптаційних механізмів, рівнем тренованості, спадковими факторами, конституційними особливостями та соціальним середовищем [25].

Здоров’я класифікується на індивідуальне та суспільне. Фізичний стан особистості змінюється відповідно до адаптаційних можливостей та

функціональних коливань організму. Існує проміжна стадія між повним здоров'ям і хворобою — це стан, за якого знижується активність захисно-пристосувальних механізмів, що створює передумови для розвитку захворювання навіть під дією слабкого подразника. Патогенний початок може бути присутній в організмі, проте не проявлятися активно й не впливати на загальний стан людини. За умови незначних уражень окремих структур організму радикальні зміни у функціонуванні не відбуваються [25].

На стан здоров'я впливають біологічні, природні та соціальні фактори. Загальний рівень здоров'я населення зумовлюється умовами життя, праці, харчування, житловими умовами, станом системи охорони здоров'я, санітарно-епідемічним благополуччям і способом життя. Єдиної універсальної характеристики, яка б точно відображала рівень здоров'я населення певної країни, не існує. Навіть середня тривалість життя не може бути самостійним критерієм без урахування соціально-біологічних чинників [26].

На сучасному етапі Всесвітня організація охорони здоров'я активно розробляє комплекси методик, спрямованих на зміцнення адаптаційно-захисних можливостей людини, формування стійкості до несприятливих впливів середовища та зниження шкоди від негативних факторів. Їх впровадження здійснюється в системах охорони праці, охорони навколишнього середовища, профілактичній медицині, формуванні культури здоров'я та організації раціонального способу життя, а також створенні доброзичливого мікроклімату в колективі й сім'ї [26].

Термін «гігієна» (від грец. *Hygiea* — «та, що сприяє здоров'ю», богиня здоров'я, дочка Ескулапа) позначає галузь профілактичної медицини, яка досліджує вплив факторів зовнішнього середовища на стан людини та розробляє заходи, спрямовані на запобігання захворюванням і підтримання здоров'я. Гігієна формулює практичні норми та рекомендації щодо покращення умов життя, зниження захворюваності, підвищення працездатності та продовження тривалості життя. Людина, у свою чергу, не лише зазнає впливу середовища, а й активно змінює його задля власного благополуччя,

вдосконалюючи побут і умови праці. Гігієнічні заходи становлять невід'ємну частину профілактики.

Як зазначає Г. Апанасенко, «з давніх часів вважалося, що здоров'я є предметом вивчення гігієни, однак у жодному з її посібників не подано чіткого визначення індивідуального здоров'я. Попри це, гігієністи продовжують стверджувати, що жодна інша наука не має права досліджувати цю проблему. Водночас сутність здоров'я, його діагностику та прояви гігієна не аналізує, а при вивченні впливу чинників середовища користується клінічними методами медицини» [6].

На думку В. Язловецького, на сучасному етапі стан здоров'я людини розглядається у трьох взаємопов'язаних вимірах [55]:

1. Суспільне здоров'я — це узагальнена характеристика стану здоров'я всього населення держави, окремого регіону, області чи міста. Воно відображає сукупність індивідуальних показників здоров'я громадян і виражається у вигляді статистичних та демографічних даних, таких як рівень смертності, народжуваності, захворюваності, середня тривалість життя тощо.
2. Групове здоров'я — характеризує усереднені показники стану здоров'я певних соціальних, етнічних, професійних, навчальних або родинних груп. Цей рівень дозволяє оцінити вплив спільних умов життєдіяльності, побуту чи праці на фізичний і психічний стан членів конкретного колективу.
3. Індивідуальне здоров'я — це сукупність морфофункціональних, фізіологічних і психічних характеристик, що визначають стан окремої людини, її працездатність, адаптаційні можливості та опірність до несприятливих факторів середовища.

Таким чином, здоров'я є багаторівневим феноменом, який охоплює як індивідуальні, так і соціально-групові та суспільні аспекти. Основним засобом його збереження й зміцнення виступає оздоровче тренування, що передбачає систематичне виконання фізичних вправ і підтримання рухової активності не

формально, а з усвідомленим прагненням до самовдосконалення й підвищення власного рівня життєздатності. Ефективність такого підходу забезпечується поєднанням раціонального режиму харчування, контролю маси тіла, дотримання гігієнічних норм, проведення процедур очищення та загартовування організму, а також розвитком психорегуляційних умінь, спрямованих на зниження впливу стресових факторів і підтримання психоемоційної рівноваги.

1.2. Важливість профілактично-оздоровчої роботи в Новій українській школі

Проблема погіршення стану здоров'я дітей та підлітків залишається однією з найгостріших у сучасній педагогічній практиці. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я, кількість школярів із хронічними захворюваннями постійно зростає, а понад половина випускників мають різного роду функціональні порушення. Найчастіше реєструються хвороби органів дихання, травної системи, порушення постави, зору та нервово-психічної діяльності.

Причинами цього є як несприятливі соціально-економічні умови, так і недосконаліть організації навчального процесу: надмірне навчальне навантаження, обмеження рухової активності, низький рівень санітарно-гігієнічної культури, відсутність ефективних профілактичних програм.

Школа має стати осередком не лише інтелектуального, а й фізичного розвитку дитини. Саме тут формується ставлення до здорового способу життя, закладаються знання про гігієну, правильне харчування, рухову активність. Як свідчить педагогічна практика, лише 20–25% учнів систематично займаються фізичною культурою поза уроками, тоді як більшість обмежуються мінімальним руховим навантаженням на уроках фізкультури [1; 8; 20; 27].

Ефективна профілактично-оздоровча діяльність у школі передбачає взаємодію педагогів, батьків, медичних працівників, психологів і соціальних служб. Вона має бути комплексною і включати:

- створення сприятливого психоемоційного клімату в навчальному середовищі;
- проведення профілактичних заходів щодо формування правильної постави, культури дихання, загартування;
- організацію рухливих ігор, спортивних свят і конкурсів;
- забезпечення безпечних і санітарно-гігієнічних умов навчання.

Особлива роль належить учителю фізичної культури, який має виступати не лише інструктором, а й вихователем, консультантом і мотиватором здорового способу життя. Саме його діяльність формує у школярів установку на щоденну рухову активність, самодисципліну й відповідальність за власне здоров'я.

Як зазначають Круцевич Т.Ю. [11] і Вільчковський Е.С. [7], ефективність фізичного виховання в закладах освіти визначається не лише рівнем фізичної підготовленості учнів, а й сформованістю у них знань, переконань і практичних навичок здоров'язбереження. Відтак, профілактично-оздоровча робота має бути невід'ємною частиною освітнього процесу, починаючи з початкової школи, коли формуються базові життєві компетентності дитини.

Фізкультурно-оздоровчі технології визначаються як раціональний спосіб взаємодії учасників педагогічного процесу, що ґрунтується на різновидах оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на задоволення потреб людини в руховій активності, максимальний оздоровчий ефект, збереження здоров'я та свідоме регулювання фізичної активності. Ми передбачаємо, що застосування інноваційних технологій, орієнтованих на формування стійкого інтересу та мотивації до занять фізичною культурою і спортом, сприятиме залученню молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз фахової літератури показав, що мотиваційна сфера та інтереси в галузі фізичної культури мають вікові особливості та залежать від соціального формування особистості, темпераменту, психологічного розвитку та соціально-економічних умов життя.

Констатувальний експеримент О. Согоконь та О. Донець підтвердив, що впровадження інноваційних методик навчання у фізичному вихованні сприяло всебічному розвитку особистості, підвищенню зацікавленості учнів та вчителів до занять фізичною культурою і спортом. Фізкультурно-оздоровчі технології поділено на такі категорії: 1) рухова активність аеробної спрямованості; 2) оздоровча гімнастика; 3) рухова активність силової спрямованості; 4) рухова активність у воді; 5) рекреаційні види рухової активності; 6) засоби психоемоційної регуляції.

На нашу думку, грамотне і цілеспрямоване впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему безперервної фізкультурної освіти є ключовим завданням модернізації навчальних планів та програм фізичного виховання в Україні. Одним із перших підходів стало запровадження оздоровчого фітнесу — сучасних оздоровчо-рекреаційних вправ, спрямованих на підвищення працездатності, покращення емоційного стану, здоров'я та фізичної форми тіла. Сучасні вчені вважають фітнес окремою галуззю діяльності, що задовольняє прагнення людини покращити здоров'я та підвищити якість життя через спеціально організовану діяльність (Демідова, Лашина, 2017; Круцевич, Пангелова, 2016; Лоза, Хоменко, 2016).

Фітнес є доступним, високоефективним, емоційно насиченим видом спорту, що вимагає від викладача фізичної культури застосування інноваційних підходів для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом та залучення учнів і учнів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Оздоровчий фітнес передбачає широкий спектр рухів, що впливають на всі частини тіла і фізичні якості, такі як спритність, гнучкість, витривалість. Для реалізації завдань використовують різне обладнання: гантелі, гумові амортизатори, штанги, футболи, балансуючі платформи, медичні м'ячі, степ-платформи тощо. Музичний супровід організовує рухи, покращує настрій, стимулює енергійне виконання вправ, що підвищує їх ефективність на організм.

Такі заняття несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвивають гнучкість та рухомість у

суглобах. Окрім фізичних тренувань, до фітнес-програм включають раціональне харчування та психоемоційну гармонію. Сучасний фітнес базується на танцювальних та гімнастичних вправах в аеробному режимі, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, координаційних і силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються групою учнів під музичний супровід, що створює позитивний емоційний фон і підвищує мотивацію до занять.

Фітнес є ефективною методикою оздоровлення, що дозволяє корегувати тілобудову та знижувати вагу, за умови поєднання активних тренувань із правильним харчуванням. Раціон та навантаження підбираються індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовленості та протипоказань. Ми визначаємо «фітнес-технології» як сукупність наукових методів, кроків і прийомів, оформлених у алгоритм дій для підвищення ефективності оздоровчого процесу, із можливістю вільного вибору вправ, використання інноваційних засобів та сучасного обладнання.

Сучасна фітнес-індустрія активно розвивається, розширюючи методичні підходи та класифікацію занять, задовольняючи фізкультурно-оздоровчі потреби різних верств населення. Вона включає багатофакторні компоненти: фізичну підготовленість, харчування, профілактику захворювань, соціальну активність, боротьбу зі стресом та інші аспекти здорового способу життя. Класифікація типів оздоровчих фітнес-тренувань: 1) кардіотренування; 2) силові; 3) танцювальні; 4) з елементами бойових мистецтв; 5) у водному середовищі; 6) психоемоційно-регулюючі.

Оптимізація навчального процесу передбачає такі критерії: універсальність, варіативність, доступність, індивідуальний підхід. Силові тренування підвищують ефективність фізичної підготовленості, формують силу, витривалість, спритність, виховують самоконтроль, легко адаптуються до різного рівня підготовки та формують стійку мотивацію до фізичної активності.

Тренування спрямовані на інтеграцію всього рухового та ментального потенціалу, удосконалення координації, покращення відчуття власного тіла.

Ефективність навчальної діяльності підвищується за умови володіння навичками контролю емоційного стану та звільнення від стресу. Психологічне здоров'я забезпечується безперервним профілактичним процесом.

Спеціальні завдання фітнес-технологій: формування та зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування стійкої мотивації до регулярних занять, набуття теоретичних та практичних знань із застосування фітнес-технологій у майбутньому житті. Модель підготовки сучасного вчителя відображає професійні вміння та функції і моделює результат навчання.

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології дозволяють оновити зміст фізичного виховання, мотивувати молодь до здорового способу життя та знизити фінансове навантаження на освітні заклади. Використання сучасних методів і засобів враховує вікові особливості, рівень підготовки, статеві відмінності та формує мотиваційні пріоритети для самостійної оздоровчої діяльності.

1.3. Особливості оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури

Уроки фізичної культури виступають центральною ланкою у формуванні культури здоров'я учнів. Саме під час цих занять відбувається розвиток рухових якостей, формування правильної постави, координації, гнучкості, витривалості. Педагогічно виважена система фізичних вправ сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й розвитку морально-вольових якостей, дисципліни, самоконтролю.

Учитель фізичної культури має враховувати вікові, анатомо-фізіологічні та психічні особливості учнів, добираючи адекватні за навантаженням і змістом вправи. Важливим є поступовий перехід від простих рухових дій до більш складних, що потребують узгодженої роботи різних систем організму.

Сучасна методика передбачає використання диференційованих навантажень, інтеграцію фізичних вправ із музикою, ігровими елементами, творчими завданнями. Ефективним є застосування оздоровчих технологій —

елементів фітнесу, гімнастики, ритміки, вправ на координацію та релаксацію, що сприяють емоційній розрядці й підвищують інтерес дітей до занять.

Значну увагу слід приділяти профілактиці перевтоми, дотриманню оптимального рівня навантаження, контролю за пульсом і диханням. Для цього використовуються зони інтенсивності, що визначаються за частотою серцевих скорочень, а також динамічні паузи, вправи на розслаблення та відновлення.

Розвиток соціальних запитів у сфері фізичної культури та загострення конкуренції на ринку праці зумовлюють підвищені вимоги до кваліфікації фахівців. Вони повинні бути професійно компетентними, мобільними та здатними ефективно працювати в сучасних умовах. Водночас у закладах вищої освіти спостерігається скорочення годин дисципліни фізичного виховання, а рівень підготовки вчителів фізичної культури не відповідає європейським стандартам. Це потребує впровадження нестандартних рішень для підвищення ефективності освітнього процесу, який залежить від науково-філософських, предметних та спеціально-функціональних знань, умінь, навичок, а також готовності до саморозвитку та самовдосконалення.

Особлива увага має приділятися підготовці сучасних вчителів фізичної культури європейського рівня, здатних застосовувати фізкультурно-оздоровчі технології у педагогічній діяльності. Аналіз нормативних документів, наукових джерел та сучасних досліджень (Демидова, Лашина, 2018; Ковтун, Шипіло, 2018; Москаленко, Турбанюк, 2019) показує, що теоретико-методичні засади застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій досі не стали предметом комплексного наукового дослідження.

Доцільність цього дослідження зростає через необхідність подолання суперечностей між суспільними вимогами до вдосконалення фізкультурної освіти та потребою майбутніх вчителів фізичної культури оволодіти і вміло застосовувати інноваційні оздоровчі технології. На державному рівні поступово усвідомлюється важливість збереження, профілактики, підтримки та відновлення здоров’я нації, що передбачає формування у молодого покоління

цінності здоров’я, духовно-фізичного розвитку та звичок здорового способу життя.

Для вирішення цієї проблеми кожна особа повинна усвідомлювати значущість занять фізичними вправами та оволодіти навичками здорового способу життя, де ключовими складовими є фізичне навантаження, раціональне харчування та відмова від шкідливих звичок. Мета дослідження полягає у визначенні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які здатні вирішувати оздоровчі завдання у вищих навчальних закладах, готувати висококваліфікованих фахівців із фізичної культури та мотивувати молодь до ведення здорового способу життя.

Сьогодні питання стану фізичного та психічного здоров’я підростаючого покоління набуває особливої актуальності через високі показники захворюваності дітей та молоді, порушення тілобудови, зниження якості медичного обслуговування, погіршення екологічної ситуації та морально-духову кризу. Пропаганда здорового способу життя серед молоді є пріоритетним напрямом гуманізації освіти. Важливо формувати ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження та вдосконалення фізичного, психічного та соціального благополуччя молодого покоління. Здоров’я та фізична дієздатність є основою для реалізації потенціалу особистості.

Стратегічним завданням старшої школи є формування та закріплення валеологічних орієнтацій і навичок здорового способу життя у підлітковому віці, що визначають подальший стиль життя людини. Одним із головних засобів збереження здоров’я, зняття розумового і психічного стомлення, підвищення працездатності та покращення якості життя є фізкультурно-оздоровчі заняття.

Останніми роками проведено низку досліджень, присвячених оздоровчому напрямку фітнес-програм, що успішно реалізуються у спеціально організованому педагогічному процесі (Г. Безверхня, О. Качан, О. Кібальнік, Т. Круцевич, Н. Москаленко, Т. Ротерс, Б. Шиян). Сучасні дослідження вказують на низьку мотивацію студентів до занять фізичною культурою, зумовлену

обмеженим вибором форм занять та незадоволенням традиційним змістом дисципліни.

На сучасному етапі активно розвиваються наукові дослідження щодо створення фізкультурно-оздоровчих програм (М. Булатова, В. Григор'єв, В. Давидов, Л. Іващенко, Г. Краснова, А. Шамардін), оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних, індивідуальних та соціальних особливостей організму (Л. Сущенко, Є. Хоули, Б. Френкс), вивчають ефективні форми організації діяльності молоді та методичні прийоми, які активізують інтерес до занять фізичною культурою і спортом (Г. Безверхня, Е. Кашуба, Т. Круцевич, С. Омельченко).

Новітні фітнес-програми базуються на оздоровчих видах гімнастики, що відповідають прагненню людини покращити власне здоров'я та підвищити якість життя через спеціально організовану рухову активність. Зацікавлення учнів у заняттях фізичною культурою та систематичними вправами сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Заняття за сучасними фітнес-технологіями покращують функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також організму загалом.

Отже, діяльність учителя фізичної культури має ґрунтуватися на принципах гуманізації, індивідуалізації та безперервності. Її головна мета – не лише підвищення рівня фізичної підготовленості, а й виховання свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження зумовлений метою та завданнями роботи, а також необхідністю поєднання теоретичних і практичних аспектів вивчення проблеми профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури. Для досягнення достовірності результатів і комплексного аналізу було застосовано такі групи методів:

1. Теоретичні методи – аналіз, порівняння та узагальнення даних науково-методичної, педагогічної й медико-біологічної літератури. Вони дали змогу виявити сучасні підходи до проблеми збереження здоров’я дітей, визначити сутність, зміст і структуру профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури.
2. Емпіричні методи – педагогічні спостереження, бесіди, анкетування, опитування учнів, батьків і вчителів, спрямовані на виявлення рівня сформованості вмінь і навичок здорового способу життя, ставлення школярів до занять фізичною культурою.
3. Педагогічний експеримент – проведений з метою апробації ефективності запропонованих методів профілактично-оздоровчої діяльності. Він передбачав організацію експериментальних занять, систематичний контроль за станом здоров’я, рівнем рухової активності, працездатності та самопочуттям учнів.
4. Методи математичної статистики – застосовувалися для кількісної обробки результатів спостережень і тестувань, визначення достовірності отриманих даних і порівняння результатів контрольних та експериментальних груп.

Використання сукупності наведених методів забезпечило об’єктивність і наукову достовірність отриманих результатів, дозволило простежити динаміку

змін у рівні фізичного розвитку молодших школярів під впливом систематичної профілактично-оздоровчої роботи.

2.2. Організація дослідження

Експериментальна частина дослідження здійснювалася упродовж 2024-2025 навчального року та на початку 2025–2026 року на базі Чернівецького ліцею №7. У дослідженні взяли участь 135 учнів 1–4-х класів, що дозволило охопити різні етапи молодшого шкільного віку.

До проведення педагогічного експерименту були залучені вчитель фізичної культури та класні керівники, які попередньо ознайомилися з методикою профілактично-оздоровчої роботи, розробленою автором. На підготовчому етапі дослідження проводився аналіз навчальних планів і програм, визначалися вихідні показники фізичного стану школярів, здійснювалися консультації з педагогами, батьками та медичними працівниками.

Під час основного етапу дослідження вчитель фізичної культури проводив уроки здоров’я та впроваджував запропоновані методики у процес фізичного виховання. Особлива увага приділялася розвитку правильної постави, культури дихання, формуванню навичок загартування, дотриманню гігієнічних норм, поєднанню фізичних вправ із іграми, елементами ритміки та релаксації.

Автор дослідження систематично здійснював педагогічні спостереження, проводив бесіди з учнями, анкетування та контрольні тестування. Для оцінки ефективності впровадженої методики враховувалися динаміка показників фізичного розвитку, рівень рухової активності, самопочуття й емоційний стан дітей.

Загальний хід експерименту можна поділити на три етапи:

- Констатувальний етап – визначення початкового рівня фізичного стану учнів, аналіз мотивації до занять фізичною культурою.

- Формувальний етап – упровадження розробленої методики профілактично-оздоровчої діяльності у навчальний процес. Учнів початкових класів було розділено на контрольну та експериментальну групи. До експериментальних груп було віднесено по два класи із паралелі (А та Г) з першого по четвертий класи. Відповідно до контрольної групи було віднесено інші два класи (Б та Г) з паралелі. Розподіл учнів був рівномірний за станом здоров'я та розподілом на медичні групи на початку дослідження. Всі учні та батьки були повідомлені та надали згоду на участь та публікацію досліджень.
- Контрольний етап – порівняння результатів експериментальної та контрольної груп, аналіз отриманих даних і формування висновків щодо ефективності проведеної роботи.

Проведення дослідження здійснювалося відповідно до етичних принципів педагогічного експерименту, із дотриманням вимог безпеки життєдіяльності дітей. Отримані результати були статистично оброблені й проаналізовані для підтвердження ефективності застосованих методів.

РОЗДІЛ 3
ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

3.1. Основні завдання та принципи профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі в умовах нової української школи

У системі освіти профілактично-оздоровча діяльність учителя фізичної культури є складовою державної політики щодо збереження і зміцнення здоров’я підростаючого покоління. Її сутність полягає у створенні таких педагогічних умов, які забезпечують оптимальний розвиток дитини, підвищують рівень її адаптаційних можливостей і формують стійкі навички здорового способу життя.

Наукові дослідження [12, 19, 25] підтверджують, що фізична культура є провідним чинником зміцнення здоров’я дітей шкільного віку. Вона має глибокий виховний потенціал, формуючи у школярів ціннісні орієнтації, волю, дисципліну, відповідальність і здатність до саморегуляції. Водночас лише фізичні вправи не забезпечують повного ефекту, якщо вони не поєднані з вихованням усвідомленого ставлення до власного здоров’я.

Профілактично-оздоровча діяльність учителя фізичної культури охоплює декілька напрямів:

- освітній — надання знань про роль фізичних вправ, загартування, правильного харчування, дотримання режиму дня;
- виховний — формування в учнів відповідальності за своє здоров’я, уміння оцінювати стан організму, запобігати перевтомі та хворобам;
- практичний — здійснення систематичних рухових дій, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму.

У структурі оздоровчої роботи вчителя виокремлюють такі складові: рухову, гігієнічну, психоемоційну та соціально-виховну. Рухова складова передбачає забезпечення оптимального рівня рухової активності учнів. Гігієнічна — формування навичок охайності, раціонального харчування, правильного дихання. Психоемоційна — створення доброзичливого мікроклімату, позитивного емоційного фону занять. Соціально-виховна — налагодження партнерських відносин між учителем, батьками та учнями.

Особливість сучасного підходу полягає у комплексності профілактичних заходів, які поєднують педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби. Учитель фізичної культури стає не просто виконавцем навчальної програми, а координатором оздоровчого процесу в школі, який взаємодіє з класними керівниками, медичним персоналом, батьками та громадськими організаціями.

Ефективна профілактично-оздоровча діяльність здійснюється в кілька етапів:

1. Діагностичний — аналіз стану здоров’я і рівня фізичної підготовленості учнів (на основі спостережень, анкетування, медичних даних, тестів).
2. Планувальний — добір вправ, форм і засобів профілактики з урахуванням індивідуальних можливостей.
3. Практичний — безпосереднє впровадження комплексу оздоровчих заходів.
4. Контрольний — оцінка ефективності, порівняння показників на різних етапах і корекція програми.

Таким чином, профілактично-оздоровча робота є системною діяльністю, яка потребує наукового обґрунтування, педагогічної майстерності та високого рівня професійної компетентності вчителя.

Профілактично-оздоровча діяльність вчителя фізичної культури у початковій школі є одним із ключових аспектів формування фізичного, психоемоційного та соціального здоров’я учнів, що відповідає концепції Нової української школи (НУШ) та сучасним освітнім стандартам. В умовах сучасного стану, який характеризується зростанням психофізіологічних

навантажень на дітей, урбанізацією, зменшенням рухової активності та впливом цифрових технологій, роль вчителя фізичної культури як провідника профілактично-оздоровчих процесів стає особливо актуальною. Профілактично-оздоровча діяльність спрямована на забезпечення комплексного впливу на організм дитини, профілактику соматичних та психоемоційних розладів, формування здорового способу життя та мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Основні завдання профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури в початковій школі полягають у наступному (Рис. 3.1).

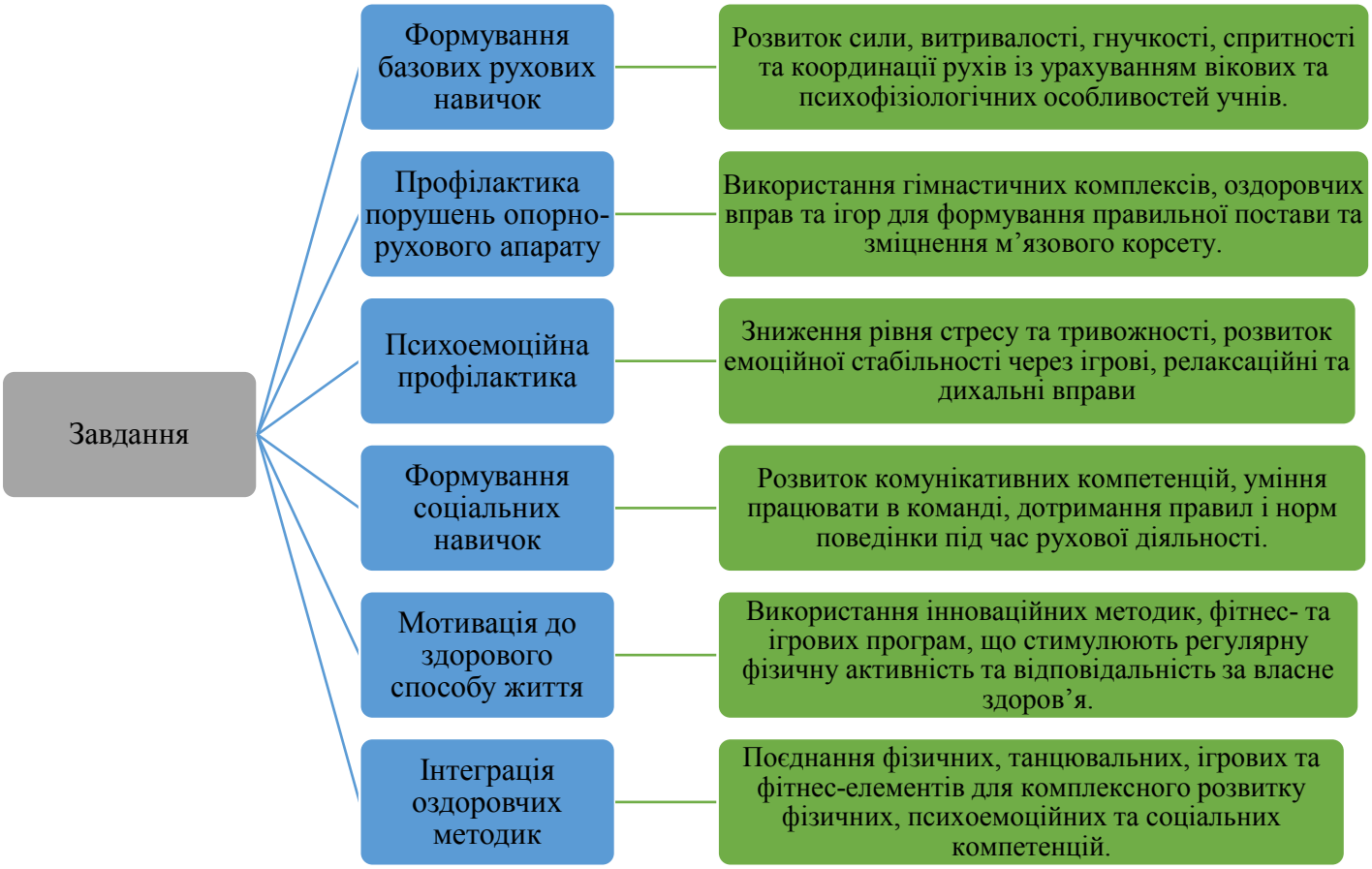


Рис. 3.1. Основні завдання профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури у початковій школі

По-перше, формування базових рухових навичок та фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність, координація рухів) відповідно до вікових і психофізіологічних особливостей учнів. Це завдання реалізується через організацію систематичних фізичних вправ, які враховують індивідуальні

можливості дітей та забезпечують прогресивне навантаження. По-друге, профілактика порушень постави, слабкості м’язового корсету, дисплазій та інших опорно-рухових проблем шляхом систематичного проведення гімнастичних вправ, ігор та спеціальних оздоровчих комплексів, орієнтованих на розвиток правильної постави та рухової координації. По-третє, стимулювання психоемоційного розвитку учнів, зниження рівня стресу, тривожності та перевтоми через включення елементів ігрової діяльності, музичного супроводу, дихальних і релаксаційних вправ у навчальні заняття. По-четверте, формування соціальних навичок та командної взаємодії, розвиток комунікативних компетенцій, уміння працювати в групі, дотримуватися правил і норм поведінки під час рухової діяльності, що є невід’ємною частиною профілактично-оздоровчої роботи в початковій школі. По-п’яте, виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та здорового способу життя через застосування сучасних педагогічних технологій, інноваційних методик, ігрових і фітнес-програм, що адаптовані до потреб та інтересів учнів молодшого шкільного віку.

Ключовими принципами профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури в умовах сучасної початкової школи є науковість, системність, доступність, індивідуалізація, безпека, емоційна насиченість та активне залучення дітей до самостійної оздоровчої діяльності (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Принципи профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури у початковій школі

Принцип науковості передбачає використання перевірених наукових даних щодо фізичного розвитку дітей, психофізіологічних особливостей організму та вікових норм рухової активності. Системність забезпечує цілісність процесу оздоровлення, взаємопов'язану організацію фізичних, гімнастичних, ігрових і релаксаційних елементів у навчальному процесі. Принцип доступності означає, що фізичні вправи та оздоровчі програми повинні відповідати рівню розвитку та можливостям кожної дитини,

ураховувати індивідуальні потреби та стан здоров’я. Індивідуалізація передбачає корекцію навантаження, вибір оптимальних засобів та методів з урахуванням фізичної підготовленості, статевих відмінностей, психоемоційного стану та особливостей розвитку.

Безпека є невід’ємним принципом профілактично-оздоровчої діяльності та передбачає контроль за дотриманням техніки виконання вправ, організацією безпечного простору, наявністю відповідного обладнання та регулярний медичний моніторинг стану учнів. Емоційна насиченість реалізується через використання музичного супроводу, ігрових та творчих завдань, що сприяє підвищенню позитивного емоційного фону та формує стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Активне залучення дітей до самостійної оздоровчої діяльності сприяє розвитку відповідальності за власне здоров’я, формуванню звички до регулярних фізичних навантажень та розвитку самоконтролю.

Серед сучасних підходів до профілактично-оздоровчої діяльності важливе місце займає інтеграція елементів фізичного виховання з ігровими, танцювальними, фітнес- та оздоровчими програмами. Використання таких методик дозволяє підвищити мотивацію учнів, формує комплексний розвиток рухових навичок, фізичних якостей і психоемоційного стану. Вчитель фізичної культури повинен забезпечувати різноманітність занять, чергування навантажень, поступове підвищення інтенсивності та контролювати відновлення дітей після фізичних вправ. Особливу увагу слід приділяти формуванню культурних та гігієнічних навичок, правильному харчуванню, оптимальному режиму дня, що є невід’ємною складовою профілактично-оздоровчої роботи у початковій школі.

У сучасних умовах особлива увага приділяється цифровій грамотності вчителя фізичної культури та використанню мультимедійних ресурсів для організації дистанційних та інтерактивних занять, що дозволяє забезпечити безперервність оздоровчого процесу навіть у складних умовах соціально-економічних чи епідеміологічних обмежень. Важливим завданням є також формування психологічної готовності дітей до самостійних фізичних

активностей, навчання контролю за власним тілом, диханням, емоційним станом та навичкам саморегуляції.

Таким чином, профілактично-оздоровча діяльність вчителя фізичної культури у початковій школі є багатоплановим процесом, який забезпечує формування фізичних, психоемоційних та соціальних компетенцій учнів. Основні завдання цієї діяльності полягають у розвитку фізичних якостей, профілактиці порушень здоров'я, формуванні мотивації до здорового способу життя, забезпеченні емоційного благополуччя та соціальних навичок. Принципи науковості, системності, доступності, індивідуалізації, безпеки, емоційної насиченості та активного залучення дітей до самостійної оздоровчої діяльності створюють основу для ефективної організації навчального процесу та формування у молодших школярів навичок здорового способу життя в умовах сучасного освітнього середовища.

3.2. Зміст і методика профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі в умовах нової української школи

Профілактично-оздоровча діяльність у системі початкової освіти виступає складовою частиною формування фізичної, психоемоційної та соціальної компетентності учнів, забезпечуючи гармонійний розвиток дитини та формування навичок здорового способу життя. У контексті реалізації принципів Нової української школи (НУШ) завдання вчителя фізичної культури набувають комплексного характеру, адже вони поєднують навчально-виховний та оздоровчий процес із формуванням ціннісних орієнтацій дитини щодо власного здоров'я. Профілактично-оздоровча робота включає систему взаємопов'язаних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток рухових умінь, забезпечення психоемоційної стабільності та соціальної адаптації учнів початкових класів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1. Зміст профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі

Напрям діяльності	Зміст	Очікувані результати
Розвиток фізичних якостей	Аеробні вправи, силові вправи, гнучкість, координація, спритність	Підвищення фізичної підготовленості, зміцнення м’язового корсету, формування правильної постави
Профілактика порушень опорно-рухового апарату	Гімнастичні комплекси, вправи на баланс, корекційна гімнастика	Попередження травматизму, формування правильної постави
Психоемоційна регуляція	Дихальні вправи, релаксація, ігрові вправи	Зниження стресу, розвиток саморегуляції, стабілізація емоційного стану
Соціальна адаптація	Командні ігри, рухливі ігри, танцювальні вправи	Формування навичок співпраці, підвищення мотивації до навчання та фізичної активності
Формування ціннісного ставлення до здоров’я	Інформаційні бесіди, моделювання здорового способу життя, практичні поради	Усвідомлення важливості фізичної активності, формування здорових звичок

Зміст профілактично-оздоровчої роботи базується на інтеграції фізичних вправ, ігрових та рухових активностей, танцювальних елементів, а також вправ психоемоційної регуляції. До основних напрямів належить розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації рухів. Рухові вправи повинні враховувати вікові особливості дітей, рівень їхньої підготовленості, індивідуальні анатомо-фізіологічні характеристики та

стан здоров’я. Не менш важливою складовою є формування правильної постави та профілактика порушень опорно-рухового апарату, що досягається за допомогою спеціально розроблених гімнастичних комплексів, вправ на баланс і координацію, а також рухливих ігор із контролем техніки виконання. Психоемоційна складова профілактично-оздоровчої діяльності включає дихальні, релаксаційні та розвиваючі ігрові вправи, що сприяють зниженню рівня стресу, розвитку уваги, емоційної стабільності та саморегуляції.

Методика реалізації профілактично-оздоровчої роботи передбачає системний підхід і включає декілька взаємопов’язаних етапів(табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Методика профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі

Етап методики	**Методи**	**Форми**	**Засоби**	**Результат**
Підготовчий	Діагностика фізичного розвитку, анкетування, спостереження	Індивідуальні консультації, тестування	Контрольні таблиці, вимірювальні прилади	Визначення рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану
Основний	Аеробні, силові, гімнастичні вправи, рухливі та ігрові заняття, танцювальні комплекси, вправи релаксації	Групові та індивідуальні заняття, командні ігри	М’ячі, скакалки, балансувальні платформи, обтяжені м’ячі, музичний супровід	Розвиток фізичних і психоемоційних якостей, підвищення мотивації до активності
Завершальний	Контроль, оцінка прогресу, корекція програми	Спостереження, тестування, обговорення результатів	Тестові методики, анкети, графіки прогресу	Корекція програм, підтримання досягнутого рівня фізичного розвитку, формування стійких звичок

На підготовчому етапі вчитель проводить діагностику фізичного розвитку та стану здоров’я учнів, визначає індивідуальні потреби, рівень рухових навичок і психоемоційний стан. Це дозволяє коригувати програму занять відповідно до особливостей кожного учня та забезпечити безпечне дозування фізичного навантаження. На основі отриманих даних розробляються комплексні програми занять, що включають аеробні та силові вправи, елементи гімнастики та ігрової діяльності, а також вправи з елементами релаксації.

На етапі основної діяльності реалізуються різноманітні форми рухової активності. Аеробні вправи спрямовані на підвищення витривалості, покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координаційних здібностей. Силові вправи підвищують рівень фізичної підготовленості, зміцнюють м’язовий корсет і формують правильну поставу. Гімнастичні комплекси та вправи на гнучкість забезпечують розвиток рухливості суглобів і попередження травматизму. Ігрові та танцювальні заняття сприяють розвитку соціальних навичок, активізують пізнавальну діяльність та мотивацію до регулярної фізичної активності. Використання музичного супроводу під час занять створює позитивний емоційний фон, стимулює активність дітей і підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

Особливу увагу приділяють методам індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень. Це передбачає підбір вправ залежно від рівня фізичної підготовленості, статевих відмінностей, вікових особливостей, стану здоров’я та психоемоційного розвитку. Індивідуалізація дозволяє забезпечити безпечне та ефективне виконання вправ, а також створює умови для формування у дітей відчуття власної успішності та мотивації до самостійної фізичної активності.

Методи навчання включають демонстрацію, словесні інструкції, показ і корекцію техніки, застосування ігрових елементів, створення ситуацій вибору та самоконтролю. Активне залучення дітей до вибору форм діяльності та вправ стимулює розвиток самостійності, відповідальності за власне здоров’я та формування позитивних звичок. Для підвищення ефективності профілактично-оздоровчої роботи вчитель активно застосовує засоби навчального обладнання:

м’ячі, гімнастичні лави, балансувальні платформи, гумові амортизатори, скакалки, обтяжені м’ячі та інші сучасні спортивні матеріали.

Завершальний етап методики передбачає контроль та оцінку результатів занять. Вчитель аналізує рівень розвитку фізичних якостей, динаміку постави, прогрес у формуванні рухових умінь та навичок, рівень мотивації та психоемоційного стану учнів. На основі отриманих даних здійснюється корекція програми занять, підбір нових вправ та методичних прийомів для підтримання стійкого інтересу до фізичної активності та оздоровчих практик (табл. 3.3).

Зміст профілактично-оздоровчої роботи у початковій школі визначається віковими особливостями молодших школярів. У цьому віці спостерігається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, формування постави, удосконалення координації рухів. Тому педагог має забезпечити такі умови, за яких кожен учень отримає можливість для природного розвитку рухових якостей без перевантаження організму.

Форми профілактично-оздоровчої діяльності:

- уроки фізичної культури оздоровчої спрямованості;
- ранкова гімнастика та фізкультхвилинки під час навчального дня;
- рухливі ігри на перервах;
- позакласні заходи: «Тиждень здоров’я», спортивні естафети, дні туризму, змагання «Тато, мама, я – спортивна сім’я»;
- загартувальні заходи (повітряні та водні процедури, прогулянки на свіжому повітрі).

У ході експериментальної роботи на уроках фізичної культури використовувалися спеціально розроблені комплекси вправ, спрямовані на:

Таблиця 3.3. Комплекс фізкультурно-оздоровчих вправ для учнів 1–4 класів у НУШ

Клас	Тип вправ	Спрямованість	Тривалість	Частота занять	Мета
1 клас	Ранкова зарядка, ігрові вправи	Аеробна активність, розвиток координації	5–7 хв	Щодня	Підвищення рухової активності, адаптація до навчального дня
1–2 класи	Гімнастика для постави	Корекція постави, зміцнення м’язів спини	5–10 хв	3–4 рази на тиждень	Попередження сколіозу та порушень опорно-рухового апарату
2 клас	Ігрові та танцювальні вправи	Координація, гнучкість, психоемоційна стабілізація	10–12 хв	2–3 рази на тиждень	Розвиток гнучкості, зняття емоційного напруження
2–3 класи	Рухливі ігри, командні естафети	Сила, витривалість, соціальна адаптація	15–20 хв	2–3 рази на тиждень	Формування навичок співпраці, розвиток фізичних якостей
3 клас	Силові вправи з власною вагою	Сила, витривалість, розвиток моторики	10–15 хв	2 рази на тиждень	Зміцнення м’язового корсету, підвищення витривалості
3–4 класи	Вправи у воді, балансувальні вправи	Координація, рівновага, психоемоційна стабілізація	10–15 хв	1–2 рази на тиждень	Розвиток координації, зняття психоемоційного напруження
4 клас	Аеробні вправи, біг, ігрові естафети	Аеробна витривалість, гнучкість, сила	15–20 хв	3 рази на тиждень	Підвищення аеробної витривалості, зміцнення здоров’я
1–4 класи	Дихальні та релаксаційні вправи	Психоемоційна стабілізація, саморегуляція	3–5 хв	Після кожного заняття	Зниження стресу, розвиток самоконтролю

- формування правильної постави (вправи з гімнастичною палицею, «ластівка», «човник», «місток», вправи біля стінки);
- розвиток координації та рівноваги (ходьба по гімнастичній лаві, метання в ціль, вправи на баланс);
- укріплення м’язів стопи (ходіння на носках і п’ятах, перекочування предметів, масаж стоп);
- розвиток витривалості (біг на короткі дистанції, естафети, ігри на витривалість).

Велика увага приділялася дихальним вправам (за методикою Стрельникової, Бутейка), які виконувалися після основного навантаження або як елементи розслаблення. Для зняття напруження проводилися вправи на розтягування, статичні пози й короткі релаксаційні паузи з елементами аутотренінгу.

Методично уроки будувалися за принципами варіативності й індивідуалізації. Учні з нижчим рівнем фізичної підготовленості виконували спрощені варіанти вправ, а більш підготовлені — ускладнені. Вчитель постійно контролював частоту серцевих скорочень, дихання, колір шкіри, настрій дітей, щоб запобігти перевтомі.

Окрім уроків, учитель організовував рухові паузи на інших предметах (2–3 хвилини динамічних вправ кожні 15–20 хвилин сидячої роботи). Вони включали прості рухи для рук, плечей, хребта та очей, спрямовані на профілактику втоми, сколіозу та зору.

Систематично проводилися освітньо-виховні заходи:

- години спілкування «Як зберегти здоров’я»;
- конкурси малюнків «Ми за здоровий спосіб життя»;
- перегляди відео та мультимедійних презентацій про роль спорту;
- інтегровані уроки з природознавства й основ здоров’я.

У роботі з батьками вчитель організовував консультації, бесіди про режим дня, харчування, роль сімейного прикладу у формуванні звички до фізичної активності.

Такий підхід дозволив нам визначити результати та критерії оцінки профілактично-оздоровчої діяльності учнів НУШ (рис. 3.3)



Рис. 3.3. Очікувані результати та критерії оцінки профілактично-оздоровчої діяльності учнів НУШ

Таким чином, зміст і методика профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі в умовах НУШ характеризуються комплексністю, системністю, індивідуалізацією та інтеграцією оздоровчих та навчальних методик. Впровадження інноваційних технологій фізичного виховання, ігрових та фітнес-елементів, психоемоційних вправ сприяє формуванню у дітей початкових класів ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвитку фізичних і психоемоційних компетентностей, формує базу для подальшого активного та здорового способу життя. Профілактично-оздоровча діяльність вчителя спрямована на реалізацію завдань фізичного розвитку, підвищення працездатності, емоційного комфорту та соціальної адаптації учнів у процесі навчання, що є важливою складовою сучасної початкової освіти.

3.3. Ефективність методики профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури у початковій школі

Педагогічний експеримент проводився у три етапи:

1. Констатувальний – визначення вихідного рівня фізичного розвитку учнів.
2. Формувальний – упровадження програми профілактично-оздоровчих занять.
3. Контрольний – аналіз змін у фізичному стані та поведінкових характеристиках дітей.

До експерименту було залучено 135 учнів 1–4-х класів, які були поділені на контрольну (67 осіб) і експериментальну (68 осіб) групи (табл. 3.4).

Таблиця 3.4. Етапи та основні результати педагогічного експерименту

Етап експерименту	Зміст діяльності	Основні результати
Констатувальний	- Визначення вихідного рівня фізичного розвитку та підготовленості учнів 1–4 класів (n=135). - Формування контрольної (67 осіб) і експериментальної (68 осіб) груп.	- Середній рівень фізичної підготовленості — 54,2% від вікової норми. - Порушення постави I ступеня — 40% учнів. - Схильність до плоскостопості — 18%. - Часті застуди — 22%. - Найнижчі показники — витривалість, сила м’язів спини, правильна постава.
Формувальний	- Упровадження програми профілактично-оздоровчих занять (6 місяців). - Застосування дихальних, коригувальних, релаксаційних вправ, елементів йоги, роуп-скіпінгу, музичного супроводу. - Формування мотивації до рухової активності та здорового способу життя.	- Зменшення кількості дітей із порушеннями постави на 27%. - Підвищення витривалості — на 14%. - Гнучкості — на 17%. - Координації рухів — на 20%. - Зниження ЧСС у спокої на 6–8 уд/хв. - Кількість пропусків занять через хворобу скоротилася майже вдвічі.
Контрольний	- Аналіз змін у фізичному стані, поведінкових характеристиках і мотиваційних установках учнів. - Проведення анкетування та повторного медичного обстеження.	- Психоемоційна динаміка: учні стали активнішими, упевненішими, проявляли ініціативу. - 80% дітей експериментальної групи виконують вправи вдома, 65% зацікавилися спортивними секціями. - Виконання ранкової гімнастики: 1–2 класи — з 34,5% до 60%, 3–4 класи — з 9% до ≈40%. - Частка дітей, які займаються загартовуванням, зросла з 15% до 30%. - Кількість учнів другої групи здоров’я зменшилася на 7%. - Відвідування гурткових занять зросло на 5%. - Відзначено інтерес батьків до занять оздоровчими видами рухової активності (йога, стрейчинг).

На початковому етапі середній рівень фізичної підготовленості дітей становив 54,2% від вікової норми. Найбільш проблемними були показники витривалості, сили м’язів спини та постави. Також понад 40% дітей мали порушення постави I ступеня, 18% — схильність до плоскостопості, 22% — часті застуди.

Після шести місяців реалізації розробленої методики результати експериментальної групи суттєво покращилися:

- зменшилася кількість дітей з порушеннями постави на 27%;
- рівень розвитку витривалості зріс у середньому на 14%;
- гнучкість — на 17%;
- координація рухів — на 20%;
- зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою на 6–8 ударів за хвилину;
- кількість пропусків занять через хворобу зменшилася майже удвічі.

Крім фізіологічних показників, відзначено позитивну динаміку психоемоційного стану: діти стали активнішими, впевненішими, охочіше брали участь у групових іграх, проявляли ініціативу. Під час анкетування понад 80% учнів експериментальної групи зазначили, що почали виконувати вправи вдома, а 65% зацікавилися спортивними секціями.

У контрольній групі подібних змін не спостерігалося або вони мали незначний характер, що підтверджує ефективність розробленої профілактично-оздоровчої програми.

Наприкінці навчального року було проведене опитування учнів, результати якого виявилися значно кращими у порівнянні з початком року. Діти стали більш активними та зацікавленими під час занять фізичною культурою, демонструючи помітну участь у всіх видах вправ. Особливе зацікавлення викликало використання музичного супроводу та дихальних вправ, які, як показали спостереження, допомагають підтримувати концентрацію та покращують мотивацію дітей до занять. Вправи з йоги та роуп-скіпінгу також отримали високу оцінку від учнів, оскільки сприяли розвитку координації, гнучкості та загальної фізичної підготовленості.

Важливим результатом стала висока поінформованість дітей щодо правильного виконання дихальних вправ, які вони систематично практикували разом із учителем під час уроків. Крім того, учні усвідомили важливість загартовування організму. Порівняно з початком навчального року кількість дітей, які систематично займаються загартовуванням, збільшилася на 15%, досягнувши до кінця року 30%. Це свідчить про підвищення рівня відповідальності та усвідомленого ставлення дітей до власного здоров'я.

Щодо ранкової гімнастики, на початку навчального року відповіді дітей були неоднозначними, що обумовило необхідність приділення їй особливої уваги при розробленні методичних рекомендацій. На початку року лише третина учнів 1–2 класів (34,5%) та 9% учнів 3–4 класів регулярно виконували ранкову гімнастику. До кінця навчального року спостерігалося суттєве покращення: показники 1–2 класів зросли до 60%, а 3–4 класів – майже до 40%.

Аналіз медичних карток учнів на початку навчального року показав, що 41% дітей належали до другої та третьої груп здоров'я, при цьому лікувальною фізкультурою займалися лише окремі учні. Використання різноманітних засобів та методів занять фізичною культурою надало дітям більше можливостей для самовираження та покращення стану здоров'я. Так, кількість дітей, які відвідують гурткові заняття, збільшилася на 5%. Крім того, батьки деяких учнів виявили інтерес до власного здоров'я та почали відвідувати заняття з йоги та стрейчингу у спортивних клубах. У результаті кількість дітей, які належали до другої групи здоров'я, зменшилася на 7%, що свідчить про позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою та оздоровчими вправами на стан здоров'я.

Отримані методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ під час звичайних уроків фізичної культури були передані учителю фізкультури, який розповсюдив їх серед інших педагогів. Було надано приклади вправ для фізкультпауз, фізкультхвилинок та гімнастики очей, що сприяло їх впровадженню в навчальний процес. За результатами спостережень та анкетування, діти майже щотижня виконували вправи під час уроків і

самостійно нагадували про них учителям, демонструючи високий рівень мотивації та зацікавленості. Крім того, предметні вчителі активно долучилися до організації активних перерв та активного відпочинку в режимі продовженого дня.

Особливою увагою у роботі з молодшими школярами було визначення рівня фізичної підготовленості. Для цього було проведене тестування фізичної підготовленості в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах. Результати педагогічного експерименту показали, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури суттєво покращило фізичну підготовленість дітей, що підтверджується поліпшенням показників тестування (таблиці 3.5-3.8).

Таблиця 3.5. Результати тесту на швидкість (біг 30 м) у молодших школярів

Група	**Стать**	**До експерименту (с)**	**Після експерименту (с)**	**Приріст (%)**
КГ	Хлопці	6,8	6,2	8,82
КГ	Дівчата	7,2	6,1	15,28
ЕГ	Хлопці	6,8	6,2	8,82
ЕГ	Дівчата	7,2	6,1	15,28

Так, у тесті на гнучкість (нахил тулуба) у дівчат КГ не відбулося змін, тоді як хлопці КГ покращили результат із 6,4 см до 7,0 см. У тесті на спритність («човниковий» біг) обидві статі КГ також показали покращення. У тесті на швидкість у хлопців КГ відзначено незначне зростання результату з 6,8 с до 6,2 с, у дівчат – з 7,2 с до 6,1 с. У тесті на стрибок у довжину хлопці ЕГ покращили показники з 140 см до 167 см (зростання 19,28%), а в тесті на гнучкість – з 5,5 см до 7,0 см (27,27%). Дівчата ЕГ покращили результати у тесті на спритність зі 12,7 с до 12,3 с (зростання 18,46%).

Таблиця 3.6. Результати тесту на стрибок у довжину з місця

Група	**Стать**	**До експерименту (см)**	**Після експерименту (см)**	**Приріст (%)**
КГ	Хлопці	150	155	3,33

КГ	Дівчата	130	135	3,85
ЕГ	Хлопці	140	167	19,28
ЕГ	Дівчата	130	140	7,70

У тесті на швидкість хлопці КГ суттєвих змін не показали, тоді як хлопці ЕГ покращили результат із 6,8 с до 6,2 с, дівчата КГ – з 7,1 с до 6,0 с, дівчата ЕГ – з 7,2 с до 6,1 с (1,41–4,11%). Загальний аналіз свідчить, що швидкісні якості дітей молодшого шкільного віку в обох групах перебували на середньому рівні.

Таблиця 3.7. Результати тесту на гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи)

Група	**Стать**	**До експерименту (см)**	**Після експерименту (см)**	**Приріст (%)**
КГ	Хлопці	6,4	7,0	9,38
КГ	Дівчата	10,0	10,0	0
ЕГ	Хлопці	5,5	7,0	27,27
ЕГ	Дівчата	10,0	11,0	10,00

Результати стрибка в довжину з місця показали позитивну динаміку: хлопці КГ – зі 150 см до 155 см (3,33%), ЕГ – з 140 см до 167 см (19,28%). У дівчат КГ – зі 130 см до 135 см (3,85%), ЕГ – з 130 см до 140 см (7,7%). Швидкісно-силові якості в хлопців і дівчат до експерименту перебували на середньому рівні, після експерименту – на високому.

Таблиця 3.8. Результати тесту на спритність («човниковий» біг)

Група	**Стать**	**До експерименту (с)**	**Після експерименту (с)**	**Приріст (%)**
КГ	Хлопці	12,1	12,0	0,83
КГ	Дівчата	12,7	12,3	3,14
ЕГ	Хлопці	12,0	11,7	2,50
ЕГ	Дівчата	12,7	10,3	18,46

Гнучкість, що характеризує рухливість суглобів та стан м’язової системи, у хлопців була на середньому рівні, у дівчат – на високому, що пояснюється

анатомо-фізіологічними особливостями. У тесті «човниковий» біг спостерігалося покращення результатів: хлопці КГ – зі 12,1 с до 12,0 с (0,83%), ЕГ – на 2,44%; дівчата КГ – зі 12,7 с до 12,3 с (3,14%), ЕГ – 18,46%.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили правильність висунутої гіпотези та ефективність запропонованих методичних рекомендацій щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з молодшими школярами. Впровадження таких технологій сприяло підвищенню фізичної активності, розвитку рухових якостей та формуванню усвідомленого ставлення дітей до власного здоров’я.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження системної профілактично-оздоровчої діяльності у процес фізичного виховання молодших школярів сприяє:

- зміцненню опорно-рухового апарату та розвитку правильної постави;
- покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості;
- формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою;
- розвитку соціально-комунікативних навичок через колективні ігри.

Розроблена методика довела свою ефективність у практичній роботі вчителя фізичної культури. Її успішність забезпечується дотриманням педагогічних принципів: системності, наступності, індивідуалізації, оптимізації навантаження та емоційної насиченості занять.

Отже, профілактично-оздоровча діяльність учителя фізичної культури має бути невід’ємною складовою освітнього процесу, спрямованою на гармонійний розвиток особистості, формування здоров’язбережувальної компетентності та підготовку школярів до активного, здорового життя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров’я учнів початкової школи в умовах сучасної освіти. Сучасні соціально-економічні, екологічні та техногенні фактори, а також низька рухова активність дітей створюють ризик формування хронічних захворювань та зниження адаптивних можливостей організму школярів. Аналіз навчально-методичної літератури дозволив систематизувати науково обґрунтовані підходи до організації профілактично-оздоровчої діяльності вчителя фізичної культури, які враховують вікові та індивідуальні особливості дітей, рівень їх фізичного розвитку, психоемоційний стан та потенціал адаптації до різних навантажень.

Основною метою профілактично-оздоровчої роботи вчителя фізичної культури є формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я, розвиток фізичних якостей, стимулювання рухової активності та забезпечення адаптаційних можливостей організму. Ключовими завданнями цієї діяльності є поліпшення фізичної підготовленості, профілактика порушень постави та плоскостопості, зміцнення м’язового корсету, підвищення витривалості, координації та гнучкості, а також формування у дітей позитивного психоемоційного стану, самостійності у виборі фізичних вправ та мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Експериментальна апробація розробленої методики профілактично-оздоровчої роботи показала її високу ефективність. На констатувальному етапі було виявлено, що середній рівень фізичної підготовленості учнів становив 54,2% від вікових норм, при цьому найбільш проблемними були показники витривалості, сили м’язів спини та постави. Після реалізації програми протягом шести місяців спостерігалося суттєве покращення фізичних показників: витривалість збільшилася на 14%, гнучкість – на 17%, координація рухів – на 20%, кількість дітей з порушеннями постави зменшилася на 27%, а частота серцевих скорочень у спокої знизилася на 6–8 ударів за хвилину. Крім того,

пропуски занять через хворобу зменшилися майже удвічі, що свідчить про покращення загального стану здоров’я дітей.

Дослідження також засвідчило позитивний вплив профілактично-оздоровчої діяльності на психоемоційний стан школярів. Учні експериментальної групи стали активнішими, більш впевненими, проявляли ініціативу в групових іграх та охоче виконували фізичні вправи вдома. Близько 65% учнів зацікавилися додатковими спортивними секціями, що свідчить про підвищення мотивації до регулярних занять фізичною культурою. Крім того, покращилося ставлення дітей до ранкової гімнастики та загартовування, що вказує на формування усвідомленого підходу до власного здоров’я та розвиток самостійності.

Контрольна група продемонструвала мінімальні зміни, що підтверджує ефективність системного підходу та індивідуалізації профілактично-оздоровчих занять у початковій школі. Це свідчить про те, що лише регулярна, структурована та методично обґрунтована фізична активність забезпечує стійке покращення фізичного та психоемоційного стану дітей, а епізодичні заняття не дають значного ефекту.

Проведене дослідження дозволило сформулювати низку рекомендацій для практичної діяльності вчителя фізичної культури: поєднувати традиційні та інноваційні методи фізичного виховання, враховувати індивідуальні можливості дітей, використовувати ігрові та групові форми занять, інтегрувати профілактичні вправи в позаурочну діяльність та розвивати психорегулятивні навички. Запровадження таких підходів сприяє не лише покращенню фізичного стану учнів, але й формуванню у них цінностей здорового способу життя, відповідальності та самостійності, а також підвищенню стійкості організму до негативних впливів зовнішнього середовища.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наукову гіпотезу про існування причинно-наслідкового зв’язку між систематичною профілактично-оздоровчою діяльністю вчителя фізичної культури та підвищенням фізичного розвитку, психоемоційного стану та рівня здоров’я учнів початкової школи.

Реалізація подібних методик у навчально-виховному процесі дозволяє комплексно вирішувати проблеми фізичного та психічного розвитку дітей, формувати цінності здорового способу життя та попереджувати ризики розвитку хронічних захворювань.

З огляду на виявлені результати, можна стверджувати, що профілактично-оздоровча діяльність вчителя фізичної культури є ключовим чинником формування фізично здорової, мотивованої та адаптивної особистості. Використання системного підходу у початковій школі забезпечує не лише покращення фізичних показників, але й формування соціально-емоційної компетентності, що є важливою складовою розвитку сучасного учня. Впровадження комплексних програм оздоровчої фізичної активності може стати ефективним інструментом у профілактиці хронічних захворювань, зміцненні імунітету та формуванні довгострокових звичок здорового способу життя.

Отже, результати дослідження мають практичну значущість та можуть бути використані вчителями фізичної культури, адміністрацією навчальних закладів і методистами для розробки та впровадження ефективних профілактично-оздоровчих програм у початковій школі. Систематична та диференційована фізична активність сприяє підвищенню якості життя дітей, їхнього фізичного та психічного розвитку, а також формує основу для здорового способу життя у подальшому житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти) : монографія. Харків :Цифрова друкарня №1, 2012. – 423 с.

2. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. – Харків, 2013. – 39 с.

3. Акімова О. В. Теоретико-методичні засади формування творчого мислення майбутнього вчителя в умовах університетської освіти : автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. – Тернопіль, 2010. – 41 с.

4. Алєксєєв О. О. Структурні складники готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями // Академічні студії. – 2021. – № 8. – С. 78–82.

5. Алєксєєв О. О. Аксіологічний підхід як методологічний орієнтир професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції (м. Переяслав, 30 липня 2021 р.) / Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2021. – Вип. 73. – С. 68–70.

6. Алєксєєв О. О. Актуальність професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до індивідуальної роботи з учнями в напрямі здоров’язбереження : матеріали Міжнар. наук. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 28 лютого 2019 р.) / Переяслав-Хмельницький : (електронний журнал), 2019. – Вип. 44. – С. 110–112.

7. Алєксєєв О. О. Використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами // Вектор Поділля : наук. журнал Поділ. спец. навч.-реаб. соц.-екон. коледжу. – Кам’янець-Подільський :

Видавничо-поліграф. центр ТНЕУ «Економічна думка», 2019. – Вип. 2. – С. 281–296.

8. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції* (2011): 27-31.

9. Бабич В. І. Пошук шляхів удосконалення системи середньої освіти в контексті підвищення рівня соціального здоров’я сучасних підлітків // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2015. – № 1. – С. 100–110.

10. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів до виховання соціально-здорових підлітків : теорія і практика. – Луганськ : Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», 2015. – 488 с.

11. Бабюк С. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи. *Педагогічна освіта: теорія і практика* 1.25 (2018): 8-12.

12. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 64 с.

13. Башавець Н. А. Здоров’язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта* 1-2 (2013): 120-122.

14. Башавець Н. Проблема формування здоров’язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації (2019).

15. Без’язичний Б. І. Теоретичні і методичні засади формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. – Харків, 2016. – 540 с.

16. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Умань, 2003. – 22 с.

17. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : теорія та методика : монографія. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. – 522 с.

18. Безкопильний О. О., Сущенко Л. П. Про формування готовності учителів фізичної культури до здоров'язбежувальної діяльності як пріоритетний напрям вищої фізкультурної освіти // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2016. – Вип. 2 (71). – С. 27–29.

19. Безкопильний О.О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури: монографія. – Чернівці: ЧНУ, 2020. – 240 с.

20. Безкоровайна Л. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури та впровадження технології спортивного менеджменту : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. – Київ, 2009. – 20 с.

21. Безкоровайна Л. В., Сватьєв А. В. Теоретичні аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. – 2009. – № 1. – С. 107–112.

22. Безрученков Ю. В. Інтерактивні технології: складова навчального процесу // Науковий вісник Донбасу. – 2017. – № 1–2. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2017_1-2_5

23. Бєлікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія]. К. : ТОВ "Козарі", 2012. 584 с.

24. Бібік Н. М., Ващенко Л. С., О. І. Локшина. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. *К.:«КІС»* .2004. 112 с.

25. Білинський А. М. Творче освітньо-інформаційне середовище як чинник розвитку особистості вчителя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка.* Сер. Педагогіка / гол. Ред. Г. Терещук; ред. Кол. : Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. Тернопіль, 2012. № 2. С. 15–21.

26. Біляковська Ольга. Ціннісні орієнтації майбутніх вчителів як основа якості професійної підготовки (польський досвід) Імплементація європейських стандартів в українські освітні дослідження: Збірник матеріалів III Міжнародної наукової конференції Української асоціації дослідників освіти (21 червня 2019 р.) / За ред. С. Щудло, О. Заболотної, Л. Загоруйко. – Київ – Дрогобич : ТзОВ «Трек-ЛТД», 2019. С.19.

27. Бойченко Т. Здоров’я як категорія: понятійна специфікація у валеології, медицині і педагогіці. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія* 35 (2014): 69-75.

28. Воронін Д. Є. "Здоров’язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті." *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту* 2 (2006): 25-28.

29. Гарбар Д.О. Здоров'язберігаюча компетентність у сучасній освіті: виклики та перспективи для майбутніх вчителів фізичної культури. Матеріали IV Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», Чернівецький нац. ун-т. 11-12 квітня 2024 року: 36-40

30. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*, 2014 (42), 39-50.

31. Гуменюк С. Актуальність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Physical education, sport and health culture in modern society* 2 (30) (2015): 5-9.

32. Дубогай О. Д., Цьось А.В. Навчання в русі. Здоров’язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів [Текст] : навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл., вихователів дошкіл. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків]. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12797/5/Learning_motion.pdf

33. Єрмаков І. Навчання і компетентність: пошуки сенсу і змісту. Завуч (Шкільний світ). – 2005. – №19. – С. 3–4

34. Жуковський Є. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. – Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/10449/1/Формування%20готовності%20майбутніх%20учителів%20фізичної%20культури%20до%20організації%20самостійної%20фізкультурно-оздоровчої%20діяльності%20школярівI.pdf

35. Забіяко Ю. О., Жданкін А. Є., Валескальн А. О. До питання щодо професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту // International scientific journal. – 2015. – Vol. 4. – P. 37–41.

36. Завальна І. Інформатизація освіти як чинник розвитку інформаційного суспільства // Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка». Юридичні науки. – 2017. – № 865. – С. 211–214.

37. Іванова Л. І., Омельчук О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи–нагальна потреба сучасності. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* ЗК (2017): 200-203.

38. Іванова Л.І. Формування мотивації до здорового способу життя у школярів та майбутніх педагогів // Фізична культура, спорт і здоров'я людини. – 2009. – №5. – С. 23-30.

39. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (Бібліотека з освітньої політики) / [За заг. Ред. О. В. Овчарук]. К. : «К.І.С.», 2004. 112 с., С. 86–90.

40. Котова О. В., Непша О. В. Структурні компоненти підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах // Збірник наук. праць Херсонського держ. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – 2018. – Вип. 81. – С. 164–168.

41. Кочерга Є. В. Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя у вітчизняній

педагогічній науці // Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія: Валеологія : сучасність і майбутнє. – 2016. – № 20. – С. 101–104.

42. Курнишев Ю. А. Professional self-progress of the future physical education teacher: criteria and components // Science Rise. – 2014. – № 1(14). – С. 12–14.

43. Курнишев Ю. А. Проблема професійного саморозвитку вчителя фізкультури в теорії і практиці // Science Rise. – 2016. – №1/5(18). – С. 32–36.

44. Куртова Г. Ю. Аналіз сучасної системи професійної підготовки вчителів фізичної культури // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – 2011. – № 83. – С. 123–127.

45. Кучерган Є. Підготовка майбутнього вчителя до професійної діяльності: здоров'язберігаючий аспект. (2015).

46. Лук'янченко М. І. Особливості організації здоров'язберігаючого освітнього середовища. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах. Запоріжжя* (2012): 118-125.

47. Мамчур Євген. Основні підходи до формування ціннісних орієнтацій майбутніх учителів іноземної мови. Імплементація європейських стандартів в українські освітні дослідження: Збірник матеріалів ІІІ Міжнародної наукової конференції Української асоціації дослідників освіти (21 червня 2019 р.) / За ред. С. Щудло, О. Заболотної, Л. Загоруйко. – Київ – Дрогобич : ТзОВ «Трек-ЛТД», 2019. С. 118.

48. Методологія наукових досліджень : підручник / О. Г. Данильян, О. П. Дзьобань. – Харків : Право, 2019. – 368 с.

49. Настільна книга педагога. Упорядники: Андрєєва В. М., Гигораш В. В. Х. : Вид. Група «Основа», 2006. 352 с.

50. Панасюк О. П. Формування моральних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. – Київ, 2011. – 18 с.

51. Пангелов Б. Організаційно-методичні засади підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту в країнах Європи // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 116–118.

52. Професійна освіта: словник [навч. Посіб.] / Уклад. С. У. Гончаренко та ін./ За ред. Н. Г. Ничкало. К., 2000. 380 с.

53. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»

54. Проценко А.А., Гарбар Д.. Фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023: (9(169): 135-139. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).29

55. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності // Збірник наук. праць. ДДПУ. – 2019. – № 4 (96). – С. 66–77.

56. Рибалко П. Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 9 (93). – С. 235–245.

57. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти // Science and education a new dimension: Pedagogy and Psychology. – 2020. – № 4. – С. 38–42.

58. Сафонов Д.А., Черненко С.А. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном (Сполучені Штати Америки). *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* (2020): 312.

59. Согоконь Олена, Донець Олександр. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної

культури. Витоки педагогічної майстерності. 2020. Випуск 26. С 185-190 https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/227644/227009

60. Сучасні методики контент-аналізу: навчальний посіб-ник / Батаєва Катерина, Іванов Валерій, Коритнікова Надія,Костенко Наталія, Семотюк Орест, Юзва Людмила; за заг.ред. Костенко Наталії, Батаєвої Катерини та Іванова Вале-рія. — К.: Видавничий дім «Кондор», 2018. — 416 с.

61. Титаренко Л. М. Формування екологічної компетентності студентів біологічних спеціальностей університету: автореф. Дис. ... Канд. Пед. Наук. К., 2007. 20 с.

62. Успенська В. Розвиток професійної компетентності вчителів основ здоров'я в системі післядипломної освіти. Автореф. дис.... канд. пед. н. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. 2015. 24 с.

63. Шаповалова Т. Г. Здоров’язбережувальні технології–важливий складник професійної компетентності майбутнього фахівця. *Редакційна колегія* (2023): 216.

64. Шарова О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури: когнітивно-ціннісний аспект // Педагогіка спорту. – 2017. – №3. – С. 45-52.

Додаток А

Ставлення до уроків фізкультури та звички здорового способу життя – школярі 1–4 класів

Інструкція: *Відповідай чесно, ставлячи ✓у відповідь, що найбільше підходить.*

1. Чи подобаються тобі уроки фізкультури?
    - Так
    - Ні
    - Інколи
2. Як часто ти з радістю йдеш на урок фізкультури?
    - Завжди
    - Часто
    - Рідко
    - Ніколи
3. Які види рухової активності тобі подобаються найбільше? (Можна кілька відповідей)
    - Ігри з м’ячем
    - Біг та стрибки
    - Гімнастика/зарядка
    - Інші
4. Чи вважаєш ти фізичні вправи корисними для свого здоров’я?
    - Так
    - Ні
    - Не знаю
5. Скільки разів на тиждень ти займаєшся спортом або рухливими іграми поза школою?
    - Щодня
    - 3–5 разів
    - 1–2 рази

- Не займаюся

6. Чи відчуваєш себе енергійним після уроків фізкультури?
    - Завжди
    - Часто
    - Рідко
    - Ніколи
7. Чи береш участь у спортивних секціях або гуртках?
    - Так, регулярно
    - Іноді
    - Ні
8. Як часто ти робиш ранкову зарядку?
    - Кожного дня
    - Кілька разів на тиждень
    - Рідко
    - Ніколи
9. Чи дотримуєшся правил здорового харчування (овочі, фрукти, вода)?
    - Завжди
    - Часто
    - Рідко
    - Ніколи
10. Чи знаєш ти, як правильне харчування і фізична активність впливають на здоров’я?

- Так
- Частково
- Ні

11. Що тобі більше подобається: гратися на вулиці чи сидіти вдома?

- На вулиці
- Вдома
- Обидва варіанти

12. Що ти хотів би змінити в уроках фізкультури?

- Більше ігор
- Більше бігу та стрибків
- Менше фізичних навантажень
- Інше (пояснити)

Додаток Б

Звички здорового способу життя – школярі 1–4 класів

Інструкція: *Відповідай чесно, ставляючи ✓у відповідь, що найбільше підходить.*

1. Як часто ти їси фрукти та овочі?
    - Кожного дня
    - Кілька разів на тиждень
    - Рідко
    - Ніколи
2. Скільки разів на день ти п’єш воду або інші корисні напої?
    - 3 і більше разів
    - 2 рази
    - 1 раз
    - Практично не п’ю
3. Чи робиш ти ранкову зарядку або гімнастику?
    - Кожного дня
    - Часто
    - Рідко
    - Ніколи
4. Як часто ти граєшся або займаєшся спортом на свіжому повітрі?
    - Щодня
    - 3–5 разів на тиждень
    - 1–2 рази
    - Рідко
5. Чи достатньо ти спиш щоночі?
    - Так, завжди
    - Часто
    - Рідко
    - Ніколи
6. Чи чистиш ти зуби двічі на день?
    - Так

- Часто
- Рідко
- Ніколи

7. Як часто ти миєш руки перед їжею?
    - Завжди
    - Часто
    - Рідко
    - Ніколи
8. Чи подобається тобі їсти корисну їжу (каші, фрукти, овочі)?
    - Так
    - Частково
    - Не дуже
    - Ні
9. Як часто ти сидиш перед телевізором або планшетом більше години без руху?
    - Рідко
    - 1–2 години
    - 3–4 години
    - Більше 4 годин
10. Чи допомагаєш ти батькам у приготуванні корисної їжі?

- Завжди
- Часто
- Рідко
- Ніколи

11. Чи цікавишся ти темами про здоров’я та спорт у школі або вдома?

- Так, завжди
- Частково
- Рідко
- Ніколи

12. Що для тебе найважливіше для здоров’я?

- Фізичні вправи
- Правильне харчування
- Сон і відпочинок
- Усі варіанти