МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Іщенко М.С.

Керівник доцент, к.п.н.

Омельяненко Г.А.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

ІЩЕНКО МИКОЛІ СЕРГІЙОВИЧУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Формування культури здоров’я в учнів загальноосвітніх навчальних закладів

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 01.03.2023 року № 653-с

2. Строк подання студентом роботи 1 грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Встановлено значний вплив оздоровчого туризму на залучення учнів середнього шкільного віку до здорового способу життя. Аналіз динаміки рівня комплексного показника культури здоров’я життя учнів контрольної і експериментальної групи дозволив констатувати відсутність істотних відмінностей між показниками контрольної групи на початку та в кінці дослідження (tрозр=0,13), та наявність достовірних відмінностей серед показників експериментальної групи (Р<0,05).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1) Проаналізувати науково-методичну літературу за темою дослідження. 2) Виявити значення оздоровчого туризму для формування культури здоров’я школярів 5 класу. 3) З’ясувати ступінь впливу занять зі спортивно-оздоровчого туризму на рівень культури здоров’я школярів 5 класу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 10 таблиць, 5 рисунків, 79 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури  | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки  | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2022 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | вересень-жовтень 2022 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | жовтень, 2022 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2022-травень 2023 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2023 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2023 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. Іщенко

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

 (підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис)

ЗМІСТ

Реферат 5

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7

Вступ 8

1. Огляд літератури 11

1.1. Формування культури здоров’я школярів як соціально-педагогічна проблема 11

1.2. Способи формування в учнів знань про здоровий спосіб життя 26

1.3 Особливості формування мотивації до здорового способу життя засобами туризму 32

2 Завдання, методи та організація дослідження 42

2.1. Завдання дослідження 42

2.2. Методи дослідження 42

2.3. Організація дослідження 46

3. Результати дослідження 53

Висновки 65

Перелік посилань 68

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 77 сторінок, 10 таблиць, 5 рисунків, 79 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

Мета роботи – дослідження ефективності формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку засобами спортивно-оздоровчого туризму.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування, опитування, методика визначення рівня фізичної підготовленості, визначення рівня культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку; методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Залучення дітей до туристської діяльності здійснювалось за програмою роботи кружка «Спортивно-оздоровчий туризм». Навчальна програма включала в себе поняття підготовки та проведення туристських походів різних видів та ступенів складності; знайомство з видами туристського спорядження як для здійснення походів, так і для участі в туристських змаганнях; основи топографії – вміння «читати» карту, складати план місцевості; гігієни туриста та правил поведінки на природі. Значна увага приділялася краєзнавчій роботі – вивченню та дослідженню природи, історії, культури та туристських можливостей рідного краю, вдосконаленню фізичної підготовки та загартуванню організму, здоровому способу життя.

В ході дослідження визначено ефективність оздоровчого туризму у процесі формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ, КУЛЬТУРА ЗДОРОВ’Я, МОТИВАЦІЯ

ABSTRACT

Thesis – 77 pages, 10 tables, 5 figures, 79 literary sources.

The object of the research is the formation of a culture of health among middle school students.

The purpose of the work is to study the effectiveness of the formation of a culture of health in middle school students by means of sports and health tourism.

Research methods – analysis and generalization of scientific and methodical sources on the topic of research; pedagogical observations; pedagogical experiment; questionnaires, surveys, methods of determining the level of physical fitness, determining the level of health culture in middle school students; methods of mathematical statistics when processing research results.

Involvement of children in tourist activities was carried out according to the work program of the "Sports and health tourism" circle. The training program included the concept of preparing and conducting tourist trips of various types and degrees of complexity; acquaintance with the types of tourist equipment both for hiking and for participation in tourist competitions; the basics of topography - the ability to "read" a map, make a plan of the area; tourist hygiene and rules of behavior in nature. Considerable attention was paid to local history work - studying and researching the nature, history, culture and tourist opportunities of the native region, improving physical training and hardening the body, healthy lifestyle.

In the course of the study, the effectiveness of health tourism in the process of forming a culture of health among middle school students was determined.

HEALTHY LIFESTYLE, SPORTS AND HEALTH TOURISM, CULTURE OF HEALTH, MOTIVATION

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

КЕ – кінець експерименту

ПЕ – початок експерименту

М – середня арифметична величина

m –хибка середньої арифметичної

tрозр – критерій Ст’юдента розрахунковий

ВСТУП

Сучасні показники здоров’я дітей та молоді в Україні полягають у загальному погіршенні їх стану здоров’я, збільшенні захворюваності й поширеність новоутворень та аномалій розвитку, епідемії ожиріння, низькому рівні фізичної активності, навчальному перевантаженні, емоційному та фізичному напруженні, надмірному екранному часі, агресивній поведінці, недостатній інформованості населення щодо здорового способу життя і факторів ризику розвитку захворювань, проблемах з вакцинацією, низькою якістю надання медичної допомоги та ін.

З кожним роком збільшуються ризики для здоров’я населення. Це - екологічні і кліматичні проблеми, зміни способу життя в умовах урбанізації та розвитку інформаційних технологій, спалахи інфекцій, негативні тенденції у харчуванні, соціально-економічні негаразди та інші. Тільки наш організм пристосувався до забрудненого атмосферного повітря, тривалого знаходження у приміщенні під час дистанційного навчання, соціальної ізоляції в умовах пандемії, постали нові виклики – збереження життя та здоров'я в умовах воєнного часу.

За даними Центру Громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, серед проблем зі здоров’ям у дітей шкільного віку наявні такі, як: ожиріння та брак фізичної активності, порушення режиму сну, вживання алкоголю, вживання тютюну, проблеми психічного здоровʼя, низький рівень обізнаності в питаннях здоров’я, насильство булінг/кібербулінг [27].

Здоров’я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Покращення здоров’я пов’язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму. Серед шляхів зміцнення та збереження здоров'я доречно виокремити наступні: формування мотивації молоді до збереження власного здоров’я, виховання почуття відповідальності за власне здоров’я; поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі; засвоєння знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення дітей та молоді до власного здоров’я.

Основними складовими здорового способу життя є: раціональне харчування; фізична активність і загартовування; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння); позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; режим праці та відпочинку; самоконтроль за станом здоров’я. Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведено саме раціональному харчуванню, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, водою, що мають поліпшувати стан здоров’я та підтримувати масу тіла на оптимальному рівні. Не менш важливими є й рухова активність та регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку.

Для вирішення цієї проблеми потрібна комплексна стратегія, яка включатиме в себе: розвиток програм фізичної активності та спорту для дітей та молоді; впровадження освітніх ініціатив щодо здорового харчування та здорового способу життя; профілактику шкідливих звичок; забезпечення доступу до психічної допомоги та консультування, заходи для забезпечення екологічної безпеки та усунення джерел забруднення.

Крім того, важливо включити участь родини, школи, лікарів та громадські організації, у реалізацію програм та ініціатив для покращення здоров'я підростаючого покоління.

Тому збереження і зміцнення здоров’я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способужиття є пріоритетними напрямами розвитку суспільства. Національною доктриною розвитку освіти передбачено оперативну зміну змісту освіти на основі новітніх педагогічних і технологічних досягнень. Згідно з нею школа повинна виконувати освітні, виховні, розвиваючі та оздоровчі функції. Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил, що і визначило тему нашого дослідження «Формування культури здоров’я в учнів загальноосвітніх навчальних закладів».

Об’єкт дослідження – формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – спортивно-оздоровчий туризм як засіб формування культури здоров’я в школярів.

Суб’єкт дослідження – учні 5 класу.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, що заняття з спортивно-оздоровчого туризму мають позитивний вплив на формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

Теоретична значущість дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні ефективності спортивно-оздоровчого туризму у процесі формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

Практична значущість дослідження полягала у з’ясуванні ролі оздоровчого туризму в формуванні культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Формування культури здоров’я школярів як соціально-педагогічна проблема

Здоров’я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноме­ном глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт спожи­вання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Виходячи з цього, зрозуміло, як складно визначити здоров'я в повному обсязі, якщо це взагалі можливо – історія розвитку науки про здоров'я налічує близько восьми десятків різноманітних визначень [25].

Культура здоров'я - це надзвичайно важливий аспект життя, який повинен бути вивчений та закріплений ще з дитинства. Школа є ідеальним часом для формування цінних звичок та знань, які сприяють збереженню та підтримці здоров'я. Процес формування культури здоров'я учнів має бути комплексним та систематичним, і він включає в себе наступні аспекти:

Фізична активність: Початкова школа повинна сприяти активному способу життя учнів. Уроки фізкультури, рухливі перерви, та інші спортивні заходи допомагають дітям розвивати фізичну силу, витривалість, та координацію рухів.

Правильне харчування: Школа має надавати учням можливість вибирати здорові продукти на обіди, а також надавати інформацію про збалансоване харчування. Це допомагає уникати проблем з ожирінням та підтримує загальне здоров'я.

Гігієна: Вчити дітей основам особистої гігієни - регулярному миттю рук, чистоті тіла, та догляду за зубами. Ці навички стануть основою для здорового способу життя в майбутньому.

Психологічне здоров'я: Психологічне благополуччя також важливо. Учні повинні вміти розуміти та керувати своїми емоціями, розвивати навички співпраці та розв'язання конфліктів.

Здоровий сон: Правильний режим сну допомагає дітям відновлювати сили та підтримувати енергію протягом дня. Школа має сприяти заспокоєнню та створювати комфортні умови для відпочинку.

Соціальна взаємодія: Учні мають вивчати навички емпатії та взаємодії з іншими. Підтримка соціальних відносин сприяє психологічному здоров'ю та самопоцінці.

Формування культури здоров'я учнів у початковій школі - це інвестиція в майбутнє суспільства. Освіта має розширювати горизонти та формувати здоровий спосіб життя, який діти приймуть на всю свою дорослу дорогу.

Під культурою здоров’я розуміється інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, а також здатності до творчої та активної життєдіяльності. Культура здоров’я включає в себе ті ж складові, що і культура взагалі, але в специфічному вигляді, оскільки має свої особливості функціонування, які, в свою чергу, визначаються специфікою її цілей, завдань, змісту. Зокрема, вона має значний обсяг спеціальних знань про роль і місце цінностей здоров’я в житті людини і суспільства, про саму людину, його органах і системах, закономірності їх функціонування та доцільних стимулюючих впливах на цей процес.

Культура здоров’я – це галузь культури, пов’язана з соціальним перетворенням і збереженням здоров’я людей. Вона характеризує соціальну реальність, яка існує у вигляді форм і способів вирішення завдань зміцнення і збереження здоров’я, що включає в себе якісні сторони повсякденних форм діяльності, відносин і взаємодій людей (звичаї, ціннісні орієнтації, стиль і манера спілкування, вибір матеріальних і духовних цінностей), від яких залежить ступінь реалізації потенціалу здоров’я індивідуума і здоров’я нації. Культура здоров’я в цілому і її окремі компоненти відображають обсяг знань, комунікативну толерантність, емоційну стійкість, активні і вольові якості, які є невід’ємною частиною життя людини і проявляються в його індивідуальній культурі [38].

На думку Щербань Л. формування у школярів культури здоров’я має на увазі одночасне формування:

- «культури фізіологічної» (здатність керувати фізіологічними процесами і нарощувати резервні потужності організму);

- «культури фізичної» (здатність керувати фізичними рухами); «культури психологічної» (здатність керувати своїми почуттями та емоціями);

- «культури інтелектуальної» (здатність керувати своїми думками і контролювати їх) [63, с.3].

Таким чином, «культура здоров’я» – це багатопланове поняття, що входить до складу більш широкого поняття – «забезпечення всебічного розвитку особистості». Одночасно воно вбирає в себе такі складові як «здоровий спосіб життя», «фізична культура особистості», «самозбереження здоров’я: фізичного, психічного і морального».

Для багатьох навчальних закладів оздоровлення школи починається із впровадження здоров’язберігаючої педагогіки. Створюються різні моделі шкіл сприяння здоров’ю, які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров’я учнів, серед яких останнім часом виокремилася нова група – здоров’язберігаючі технології. Серед яких визначте місце відводиться вихованню культури здоров’я школярів. Виховання культури здоров’я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

Враховуючи специфіку процесу формування культури здоров’я учнів раціонально виділити наступні принципи: неперервності, аксиологічного підходу до розуміння здоров’я, холістичного підходу, превентивності, гуманізації, культуровідповідності, природовідповідності, урахування вікових та індивідуальних особливостей, наочного прикладу, самовиховання, морального підходу до статевого виховання, взаємодії сім’ї та школи, самореалізації.

Принцип неперервності передбачає обов’язкове безперервне формування в учнів свідомого прагнення до збереження та зміцнення здоров’я починаючи з молодших класів і продовжуючи у основній та старшій школі.

Мова йде про надання учням певних знань, умінь та навичок з питань формування, зміцнення та збереження здоров’я, які логічно доповнюватимуть отриманні раніше знання та уміння. Сучасна система шкільної освіти повинна на протязі всього періоду навчання учнів бути спрямована на формування в них бережливого ставлення до власного здоров’я, а також виховувати бажання його зміцнювати протягом усього подальшогожиття.

Принцип аксиологічного підходу до розуміння здоров’я. Даний принцип є одним з чи не найважливіших принципів формування культури здоров’я учнів. Це пов’язано з тим, що повноцінне формування культури здоров’я школярів можливе тільки за умови їх свідомого відношення до життя йрозуміння учнем значення свого здоров’я в ієрархії життєвих цінностей.

Вищевказаний принцип передбачає виховання в учнів розуміння здоров’я як найвищої цінності. Кожен учень повинен відчути необхідність у піклуванні про своє здоров’я починаючи з самого дитинства і продовжуючи протягом навчання у школі та подальшого свого життя. У зв’язку з цим надто важливо довести до свідомості школярів значущість здоров’я у житті кожної людини, що у свою чергу спонукатиме їх до дотримання індивідуальної оздоровчої системи, виконання якої є запорукою власного здоров’я.

Принцип холістичного підходу. Згідно зазначеного принципу при формуванні культури здоров’я школярів не можна обмежуватись акцентуванням уваги вчителем лише на соматичний (тілесний) бік учнів (привиття гігієнічних навичок, фізичного розвитку, харчування тощо). Від природи людина має психічну й духовну сутність. Тому, дуже важливо приділяти значну увагу формуванню у школярів психічного та, що особливо важливо, духовного здоров’я. При цьому слід обов’язково пам’ятати, що духовна складова людини стоїть вище, а ніжпсихічна та фізична.

Принцип превентивності передбачає озброєння школярів знаннями, уміннями та навичками, які попереджуватимуть дії учнів, що сприяють розвитку негативних наслідків відносно здоров’я. Матеріал, що надається школяреві, повинен бути вчасним і доцільним. Важливо щоб він випереджав можливість неправильних дій учнів у контексті власного здоров’я. Так, починаючи вже з молодшого шкільного віку, учням слід надавати інформацію не тільки з питань гігієни але й стосовно шкідливих звичок, особливо паління та алкогольних напоїв. Особливо актуально повідомляти сучасним школярам про шкідливість алкогольних напоїв, оскільки у теперішній час наша країна займає перше місце у світі відносно максимальної кількості вживання алкогольних напоїв дітьми та підлітками. Досить часто більшість дітей починають палити не усвідомлюючи наскільки паління шкідливе для їх здоров’я бо не мають необхідних знань з цього приводу. Саме тому дуже важливо не тільки надавати школярам відомості щодо негативного впливу шкідливих звичок на організм людини, але й при подборі інформації (яка повинна бути доступною, зрозумілою і переконуючою), форм та методів її передання враховувати вік учнів.

Важливого значення також набуває озброєння шкільної молоді знаннями, щодо збереження психічного здоров’я (недопущення конфліктів, самотності, пригніченості, тощо) та уникнення ранніх і незахищених статевих стосунків, можливостей потрапляння у секти, погані компанії, перегляду фільмів жахів, ігроманії та інших небажаних ситуацій, що можуть нанести шкоду духовномута психічному здоров’ю дитей та підлітків.

Отже, принцип превентивності спрямований перш за все на попередження будь яких проявів нездорового способу життя учнів за рахунок вчасного озброєння їх переконуючою інформацією, що спонукатиме їх до формування, збереження та зміцнення власного здоров’я в усіх його аспектах.

Принцип гуманізації. Зазначений принцип повинен пронизувати червоною ниткою усю систему середньої освіти. Виховання в учнів високого рівня культури здоров’я, на наш погляд, не вбачається можливим без чуттєвого ставлення до кожної особистості. Таке ставлення проявляється у дбайливому відношенні до дитини, прояві до неї уваги, любові, толерантності. Бачення вчителем в кожному окремому школяреві неповторну й незвичайну особистість, прагнення до розвитку в дитині природньо закладених здібностей, сприяння побудові взаємовідносин повної довіри, а також намагання бути другом для кожної особистості є важливою умовою виховання здорової молоді.

Особливого значення набуває прояв вчителем толерантного ставлення до думок та світогляду кожного учня. Нав’язування вчителем релігійних поглядів, або філософських міркувань, може призвести до відторгнення учнем вихователя, особливо у підлітковому віці. Навпаки поважне ставлення до внутрішніх переживань та власної життєвої позиції школяра (якщо вона непобудована на ворожості до світу, жорстокості, відсутності гуманістичнихціннісних орієнтацій тощо) сприятиме баченню у вчителеві друга, старшого товариша, наставника й спонукатиме учнів прислухатися до порад педагога.

Оскільки вчитель «Основ здоров’я» надає допомогу у побудові індивідуальної оздоровчої системи, важливо зазначити, що ні в якому разі не можна нав’язувати дитині оздоровчі технології, що впливають на духовний аспект здоров’я. Учень повинен сам вибирати чим він буде займатись, чи то медитацією, чи молитиметься у православному храмі тощо. Однак слід зазначити, що у будь якому випадку вчитель повинен постійно бути поруч, спостерігати за можливими змінами й у разі необхідності (наявності небажаних проявів) надати школяреві необхідну допомогу.

Принцип культуровідповідності передбачає при формуванні культури здоров’я учнів урахування історичних особливостей свого народу, його національних традицій тощо. Цей принцип відіграє достатньо важливу роль, оскільки виховання здорового підростаючого покоління справа не легка, особливо враховуючи те, що сьогодні мова йде не лише про фізичне здоров’я дитини, але й психічне та духовне. Формування духовного, психічного та фізичного здоров’я цілком можливо за допомогою застосування певних оздоровчих технологій, що впливають на той чи інший аспект здоров’я, або на кілька аспектів одночасно. Знайомлячи школярів з оздоровчими технологіями, або оздоровчими системами досить важливо розкрити у всій повноті надбання свого народу відповідно формування, збереження та зміцнення здоров’я. Особливо це стосується психічного та духовного здоров’я. Відомо, що за час існуваннянашої країні народом накопичено величезний досвід не тільки стосовно фізичного удосконалення, але й, що особливо важливо, духовного зростання. Наявний приклад у цьому життєві правила Запорізьських козаків.

Отже, для кожного окремого учня у формуванні усіх аспектів здоров’я, особливо духовного та психічного, слід враховувати його віросповідання, історію свого народу та його надбання відповідно оздоровчих методик тощо.

Принцип природовідповідності, відомий нам з наукових робіт Я. Коменського, Ж. Руссо, К. Ушинського та ін. У формуванні культури здоров’я сучасної молоді даний принцип передбачає розуміння дорослими, що дитина не повинна виховуватись у протидії з природою, бо вона сама є частиною природи. Формування здорової дитини не можливе без урахування особливостей, якими вона наділена, а також впливу природи на саму дитину. У теперішній час особливо важливо щоб людина, спираючись на закони природи, черпала з неї все, що сприяє повноцінному розвитку та вдосконаленню. Отже, надто важливо у виховання здорової дитини щоб вона розвивалась саме угармонії з природою.

Даний принцип також передбачає при вихованні дитини урахування багатьох чинників серед яких: біологічні макро-, мезо- та мікроритми, застосовування у повному об’ємі усього комплексу природних факторів (сонце, повітря, вода) тощо.

Принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей.

Зазначений принцип набуває надзвичайно важливого значення враховуючи специфіку виховання здорових школярів. Особливо це стосується озброєння школярів певною інформацією з питань зміцнення й збереження здоров’я та підборі оздоровчих технологій, що впливають на духовний, психічний та фізичний аспект здоров’я. Інформація з питань здоров’я людини повинна надаватись обов’язково враховуючи вікові особливості контингенту, оскільки у іншому випадку вона може бути незрозумілою для школярів і як наслідок не тільки не принести користі, але й нанесту шкоду. Особливо важливу роль зазначений принцип відіграє у підборі оздоровчих технологій. Вчителеві слідпам’ятати, що не всі оздоровчі технології можуть бути корисними для кожної дитині. У зв’язку з цим, потрібно дбайливо ставитись до кожної окремої особистості, вміти виявляти її особливості, у сукупності зі шкільним лікарем визначати, що для кожної окремої дитини є найбільш корисним. Допомагаючи учневі у побудові індивідуальної оздоровчої системи слід пам’ятати, що підбирати оздоровчі технологій необхідно з урахуванням інтересів учня, його духовного, психічного та фізичного стану здоров’я тощо.

Принцип наочного прикладу відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні культури здоров’я школярів. Це пов’язано з тим, що учень повинен не тільки чути про необхідність ведення здорового способу життя, але й спостерігати відповідний спосіб життя на прикладі свого вчителя. Дотримання здорового способу життя дуже часто передбачає відмову від певних звичок.

Подібна зміна вимагає від людини не аби яких зусиль, оскільки сама звичка має як чисто психологічний вплив так і в деяких випадках (паління, вживання алкоголю, наркотиків тощо) фізіологічний. Саме тому, навіть коли учень має знання про формуваня, зміцнення та збереженя власного здоров’я, без наявності позитивного прикладу на який можна орієнтуватись з боку учителів чи батьків, дитині набагато важче досягти успіху у відмові від шкідливих звичок та взагалі дотримання здорового способу життя. Слід зазначити, що відсутність позитивного прикладу особливо від людини яка намагається навчити їх бути здоровими, може не тільки уповільнити процес перебудови звичного способу життя на здоровий, але й, що особливо небезпечно, викликати недовіру до цієї особи взагалі та байдужість до збереження і зміцнення власного здоров’я зокрема.

Не можна також применшувати роль принципу самовиховання у формуванні культури здоров’я школярів, оскільки без самовиховання, без бажання учня піклуватись про своє здоров’я, пізнавати себе, виявляти свої позитивні й негативні сторони неможливо спромогтися високого рівня власної культури здоров’я. Закладення основ самовиховання сприятиме власному удосконаленню протягом усього подальшого життя. Школярам необхіднонаводити приклади видатних особистостей які за допомогою постійного самовиховання та самоудосконалення перетворились з хворих на фізично дужих, зі слабких духом на героїв тощо.

Саме тому, надто важливо не лише піклуватись про те, щоб учені на заняттях виконували те, що від них вимагає вчитель, але й прищеплювати їм навички самоосвіти, самовиховання та самовдосконалення.

Принцип морального підходу до статтевого виховання. Не менш важливим у формуванні культури здоров’я школярів є врахування необхідності статевого виховання учнів. Особливого значення, на нашу думку, при статевому виховання набирає моральний підхід. Зазначений принцип передбачає не тільки надання учням інформації стосовно безпечного сексу та захворювань, що передаються статевим шляхом, але й, що особливо важливо виховання в школяреві майбутнього батька, або майбутню матір, в залежності від статі учня. На нашу думку, зазначений принцип повинен передбачати здійснення статевого виховання через призму розвитку духовності в людині.

Саме тому, статеве виховання не повинно мати виключно фізіологічний напрямок, а перш за все воно повинно бути зорієнтовано на приверненні уваги учнів до духовної сутності особистості. Спрямовуючи зусилля на формування в учнів високого рівня культури здоров’я вчителеві слід сприяти, щоб кожний хлопець перш за все бачив у дівчинці майбутню матір, а дівчина вбачала у хлопці майбутнього мужнього батька.

Відсутність високодуховних відносин дозволяє підліткам зустрічатися на достатньо близькому рівні з тими особистостями протилежної статі з якими вони не хотіли б у майбутньому створювати сім’ю, а роблять це лише для того щоб розважитись та отримати певне задоволення. Надання матеріалу підліткам який стосується переважно фізіологічний особливостей взаємовідносин дівчини та хлопця, а також безпечного сексу, може не тільки не запобігти захворюванням, що передаються статевим шляхом, але й навпаки підвищуючи інтерес подібною інформацією до протилежної статі підштовхувати їх до ранніх статевих стосунків.

Нажаль інтерес підлітків до фізіологічних відокремленностей, а також до пізнання сексуальних відносин, у більшості випадків переважає ту інформацію, яка надаються підліткам стосовно небезпеки незахищеного сексу. Тим більше, що підліток ставить під сумнів, що подібне захворювання може статись саме з ним. У зв’язку з цим, на нашу думку, статеве виховання повинно здійснюватись через призму формування духовності особистості. Саме тому, вчетеліві слід показати учням всю красу й важливість для дівчини зберігання своєї цноти та уникнення дошлюбних статевих стосунків. Не менш важливим є доведення до свідомості юнаків та дівчат розуміння негативного впливу на духовність та подальше життя людини дошлюбних стосунків, або взагалі часта зміна сексуальних партнерів. При цьому бажано наводити приклади зісторії своєї або інших країн відповідно кращих традицій (статевого виховання), формування у юнаків та дівча бачення прекрасного у шлюбі та негативного у дошлюбних стосунках, що у свою чергу дозволить підліткам по іншому віднестися до зазначеної проблеми.

Принцип взаємодії сім’ї та школи повинен стати обов’язковим у формуванні культури здоров’я учнів. Виховання здорових школярів не повинно обмежуватись лише зусилями загальноосвітнього закладу. Слід зазаначити, що пришеплення дитині навичок здорового спосбу життя, формування у неї позитивного ставлення до збереження і зміцненя власного здоров’я повино починатися саме у лоні сім’ї. Відомо, що батьки є першими педагогами. Особливо це стосується питань виховання у дітей високого рівня культури здоров’я. Видатний педагог Ян Амос Коменський, не одноразово зазначав, що піклуватися про здоров’я дитини необхідно з моменту їїнародження. Він наголошував, “...перша турбота батьків – оберігати здоров’я дітей” [].

Сьогодні, батькам особливо важливо починаючи з самого раннього дитинства звертати увагу не лише на своєчасне лікування своєї дитини, або попередження захворювань за рахунок профілактичних заходів, але й намагатись виховувати у них бажання свідомо піклуватись про своє здоров’я, застосовуючи певні оздоровчі технології, що спрямовані на формування духовного, психічного й фізичного здоров’я. Такий напрямок у вихованні здорових дітей з боку батьків не повинен завершуватись з часом коли дитина йде до дошкільного або загальноосвітнього навчального закладу, навпаки батькам важливо бути ще більш уважнішими зважаючи на те, щоб дитина яка потрапила у незвичні для себе соціальні умови, змогла не тільки зберегти набуті навички здорового способу життя та певний рівень здоров’я, але й примножити їх.

Слід зазначити, що на особливу увагу заслуговують саме молодші класи. Батькам слід бути пильними у з’ясуванні того, як впливає навчання у школі на стан здоров’я дитини, й на те чи взагалі приділяються певні зусилля з боку педагогічного колективу для формування культури здоров’я вихованців. Вчителі у свою чергу, повинні всіляко прагнути залучити батьків до виховання здорових дітей, як у стінах загальноосвітнього закладу, так і поза його межами.

Таким чином, принцип взаємодії сім’ї та школи не можна переоцінити, оскільки саме за рахунок співпраці батьків та педагогічного колективу можливе формування у школярів високого рівня культури здоров’я.

Принцип самореалізації передбачає формування в учнів перспективного планування свого життєвого шляху з урахуванням постійного удосконалення у духовному, психічному й фізичному планах. Зазначений принцип передбачає, що вчитель повинен протягом усього періоду навчання учнів у школі спрямовувати їх на постійне самовдосконалення, прагнення реалізувати себе у житті, ставити перед собою мету та досягати її. Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого їх розвитку.

Отже, з вищезазначеного можна зробити висновок, що у теперішній час стрімкого погіршення здоров’я сучасної молоді, надзвичайно важливо спрямовувати зусилля освітян на виховання всебічно розвинених та здорових школярів. Формуванню в учнів загальноосвітніх навчальних закладів високого рівня культури здоров’я можливе за умови дотримання вищезазначених принципів.

Пандемія і війна загострили означену проблему в Україні. Також традиційна модель освіти не сприяє популяризації фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та рухової активності в позашкільних закладах. Так, батьки надають превагу формуванню ключових компетентностей дітейшколярів, що відображають такі основні сфери освіти: фундаментальні навички рахунку та письма; базові навички в галузі математики, природничих наук і технологій; знання іноземних мов; використання ІКТ; здатність до навчання; соціальні навички; навички підприємництва; загальнокультурні навички. Нажаль, при формуванні цих навичок зовсім не враховується освітній потенціал фізичної культури (шкільної та позашкільної). Більше того, існує суперечність між уявленнями певної частки батьків (і дітей) та науковими даними щодо необхідності систематичної рухової активності для формування здорового способу життя особистості.

Кожна людина, а тим більше педагогічна спільнота, не ставить під сумнів оздоровче значення систематичної рухової активності та її позитивний вплив на фізичний розвиток: вдосконалення функціональних систем організму, підвищення адаптаційних процесів, покращення кондицій та здатності опиратися захворюванням. Але для розв’язання суперечностей, що склалися між уявленнями сучасних батьків/дітей та запитами суспільства та дійсною роллю фізичної культури у формуванні здорового випускника нової української школи, важливо звертати увагу громадськості не лише на питання покращення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини, але й на впливові фізичних вправ на психічні процеси та соціальне становлення школярів.

Так, зарубіжні науковці наголошують, що щоденна правильно організована рухова активність позитивно впливає на розвиток когнітивних здібностей дитини. Наприклад, дослідники виявили, що молодші школярі з розвиненими фізичними навичками мають перевагу над своїми однолітками з нижчим рівнем фізичної підготовленості в певних когнітивних функціях (пам'ять, увага, уява, логічне мислення) [74]. Сучасні теоретичні погляди свідчать про те, що під час взаємодії з навколишнім середовищем діти стикаються з ситуаціями, які вимагають контролю, координації та інтеграції рухів тіла в узгоджену й організовану систему, яка стимулює когнітивний розвиток і дозволяє набувати нових, різноманітних і складних моторних навичок, що з’являються, наприклад, при вивченні техніки та тактики виду спорту [65]. Позитивні ефекти фізичної підготовки, стимульовані фізично активністю, можна пояснити тривалими адаптаційними процесами мозку, адже рухова активність може впливати на структуру мозку. Дослідження також засвідчують, що кардіореспіраторна підготовленість пов’язана з когнітивною гнучкістю, з функціями пам’яті і вибіркової уваги [70]. Також дослідження засвідчують взаємозв’язок з фізичною підготовкою в шкільному віці та розвитком когнітивних навичок в подальшому житті [71]. Так, результати фінського дослідження показали, що фізична активність людини у дитинстві (вік 6–12 років) сприяла збереженню швидких когнітивних реакцій в середньому віці (вік 34–39 років) [77].

Також систематична рухова активність позитивно впливає на рівень академічних досягнень дитини. Зокрема, науковці виявили позитивний зв’язок між показниками аеробної здатності організму та академічними досягненнями учнівської молоді. Важливо, що дослідження також демонструють, що щоденні заняття руховою активністю, а саме шкільні уроки фізичної культури та оздоровчі чи спортивні тренування протягом дня призводять не лише до покращення рухової компетентності фізичне виховання, призводить не лише до покращення рухової компетентності, але також сприяють покращенню навчальної успішності школярів через посилення церебрального кровотоку та зміни в структурі мозку. Наприклад, дані експериментів, проведених у таких країнах, як Ізраїль, Данія, Британська Колумбія, засвідчили покращення результатів з математики, читання, письма, інформатики, мистецтв, а також підвищення працездатності в учнів, які мали щоденну рухову активність обсягом п’ятдесят п’ять хвилин на день [68]. Зважаючи на те, що рухова активність є захопливою, складною і цілеспрямованою діяльністю, вона також сприяє емоційному та соціальному розвитку дітей. Так, численні дослідження доводять, що фізичне виховання є ідеальним засобом для розвитку досвіду, який сприяє формуванню соціальноемоційного благополуччя школярів [78]. В означеному аспекті слід розглянути модернізоване бачення освітніх методологій (наприклад, участь у командних видах спорту), щоб звернути увагу на формування так званих м’яких навичок у контексті якісної фізкультури з метою покращення групової згуртованості та міжособистісних стосунків між учнями, а саме таких, як лідерство, уміння командної взаємодії, цілеспрямваність, стресостійкість, здатність досягати поставлених цілей тощо, що визначають успішність сучасної людини в умовах невизначеності. Водночас заняття руховою активністю допомагають попередити або відкорегувати такі негативні емоційні симптоми, як проблеми з поведінкою, гіперактивність, проблеми зі стосунками з однолітками. Також психологами доведено, що за відсутності необхідних умов для розвитку рухової сфери у дитини виникає так звана «емоційна млявість», що провокує формування стереотипних рухів, які швидко стають автоматичними і складно піддаються коригуванню. Почуття від володіння власним тілом, його досконалості, естетичності рухів підвищують особисту дисциплінованість, впевненість і гордість учнівської молоді за досягнення очікуваних досягнень від занять фізичними вправами та руховою активністю [72].

Таким чином, рухова активність важлива для психофізичного та соціального розвитку школярів, оскільки сприяє збереженню та підвищенню фізичної форми, розвитку когнітивних та моторних навичок, а також соціальних вмінь та моделей поведінки. Щоденна рухова активність позитивно впливає не лише на фізичний (антропометричний, фізіологічний), а й на пізнавальний (інтелектуальний) та соціально-емоційний розвиток дітей та молоді. Формування у школярів фізичної культури є запорукою їх успішного гармонійного розвитку та адаптації до змінних умов в майбутньому. Отже, рухова активність є важливим чинником для психофізичного та соціального розвитку школярів має стати невід’ємним складником їх повсякденної життєдіяльності.

1.2. Способи формування в учнів знань про здоровий спосіб життя

У системі освіти загальноосвітня школа є найціннішим скарбом кожного народу. Вона складає фундамент освіченості нації і багато в чому визначає ефективність її наступних сходинок освіти, перш за все вищої. В школах навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління займає провідне місце в шкільній практиці. Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань учитель на уроках значне місце повинен відводити орієнтації дітей на здоровий спосіб життя.

Велику роль у формуванні здорового пособу життя відіграє сучасна школа. 80 % навчального часу належить розумовому розвитку і лише 20% відводиться на фізичний розвиток. Не завжди у школах наявні сприятливі умови для навчання та відпочинку, належний повітряно-тепловий режим, обладнання та інше. У школах спостерігається висока наповнюваність класів, не виконується організація великих перерв, знижена рухова активність. Учні старших класів 99% добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 14–22% учнів порушена постава, у 18% – погіршений зір, у 30% – часті гостро-респіраторні захворювання, у 38% – зайва вага, у 24% – підвищений артеріальний тиск.

На сьогоднішній день існує чимало шкіл де не робиться ранкова зарядка, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, діти не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв’язку з цим самі учні у 67% випадків визначають своє здоров’я як задовільне, у 19% – як незадовільне.

Кожен навчальний предмет містить вагомий потенціал щодо формування здорового способу життя. Даній проблемі було присвячено значну кількість наукових та навчально-методичних праць: формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, І. Шеремет та ін.); у сім’ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Для успішного та вдалого формування здорового способу школярів у навчальних закладах необхідно вирішити наступні завдання:

1. Об’єднати увесь педагогічний колектив для розв’язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів.

2. Довести всі елементі навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров’я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів.

3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров’я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей [2].

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров’я, рівень якого, у зв’язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується. Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров’я, фізична культура дає можливість займатись формуванням здоров’я на практиці.

Широкого розмаху в школі в останні роки набуває позакласна діяльність. Основною метою позакласної діяльності є задоволення інтересів і запитів дітей, розвитку їх творчого потенціалу, нахилів і здібностей у різних сферах діяльності, формування здорового способу життя. Домінуюча роль в її організації належить класному керівнику, який є передусім організатором позакласних виховних заходів (організованої діяльності колективу, спрямованої на досягнення певної виховної мети), діє у співдружності з іншими педагогічними працівниками школи.

Педагогічними умовами виховання основ здорового способу життя учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі здорового способу життя [8].

Система позашкільної освіти – це освітня підсистема, що включає державні, комунальні, приватні позашкільні навчальні заклади; іншінавчальні заклади як центри позашкільної освіти у позаурочний та позанавчальний час; гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі заклади. Саме позашкільна освіта спроможна частково компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім’ї, запропонувати змістовне дозвілля, зайнятість за інтересами у позаурочний час. Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час, а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позаурочного часу, який може бути використаний учнями для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку. Раціонально сформувавши використання школярами дозвілля, а саме з максимальним включенням до нього фізкультурно-спортивних заходів, сприяє формуванню, зміцненню та укріпленню їхнього здоров’я. Цього можна досягти лише у тісній співпраці педагогічного колективу та батьків.

Відомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров’я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навики й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Зміна ставлення до свого здоров’я передусім проблема виховання.

Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення шкільного середовища, зміцнення здоров’я дітей і формування у них здорового способу життя. Цю проблему повинна розв’язувати школа, але з залученням батьків.

Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах: сім’ї та школі. На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров’я, а отже існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім’ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров’я та здоров’я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя [22]. Тому одним з завдань школи є активна просвітницька робота з батьками.

У діяльності з формування культури здоров'я учнів педагоги використовую такі форми і методи:

1. Методи формування свідомості включають такі форми діяльності:
* класні години, їх проведення і тематику заздалегідь передбачають при складанні плану виховної роботи;
* індивідуальні та масові бесіди та диспути, використовуючи інтелектуальну та емоційну активність школярів;
* читацькі конференції допомагають не тільки розширити кругозір учнів, а й засвоїти норми і принципи моральності;
* міні-лекції використовують як самостійну форму роботи школярів, тривалість яких не більше 10-15 хвилин; для проведення деяких лекцій запрошують дитячих лікарів, співробітників правоохоронних органів і пожежної служби.
1. Методи організації діяльності та формування досвіду поведінки включають в себе ряд форм:
* педагогічні вимоги до виконання норм поведінки, правил з організації здорового способу життя у вигляді прохань, поради, натяку;
* навчання і тренування сприяють формуванню стійких способів поведінки, звичок здорового способу життя і відображають свідомі установки особистості; регулярна участь у спортивних та оздоровчих заходах формують якості здорової особистості;
* застосування виховних ситуацій з метою формування нових норм поведінки з відношення до власного здоров'я;
* тренінги допомагають змінити негативні внутрішні установки учнів ( у тому числі і щодо наркотизації), поповнити їх психологічні знання, сформувати певний досвід позитивного ставлення до себе, до оточуючих людей, до світу в цілому;
* круглий стіл, дана форма застосовується для формування чітких позицій, оціночних суджень щодо тих чи інших уявлень про здоровий спосіб життя.
1. Методи стимулювання поведінки і діяльності допомагають формувати в учнів уміння правильно оцінювати свою поведінку, що сприяє усвідомленню ними своїх потреб, розуміння сенсу життєдіяльності. Заохочення застосовується в різних варіантах: схвалення, похвала, подяка, надання почесних прав, нагородження. Покарання полягає у позбавленні або обмеженні певних прав; у вираженні морального осуду.
2. Метод ігрових ситуацій дозволяє легко, захоплююче засвоювати учнями на практиці правила здорового способу життя. Дуже часто використовуються ігрові ситуації проблемно-пошукового характеру, при цьому методи переконання і вправи максимально зближуються, взаємопроникають; створюється атмосфера природного «входження» в конкретну ситуацію певного змісту.
3. Методи впливу на емоційну сферу припускають формування необхідних навичок в управлінні своїми емоціями, що сприятливо позначається на здоров'я учнів. Таким методом є навіювання. Навіювати - це, значить, впливати на почуття, а через них на розум і волю людини. Використання цього методу сприяє переживання дітьми своїх вчинків і пов'язаних з ними емоційних станів .
4. Метод проектів. Дослідницькі проекти (організація опитування серед своїх однолітків для вивчення шкідливих звичок у початковій школі) ; творчі проекти ( санітарні бюлетені про здоровий спосіб життя).

Доброзичливість, вчасно сказані слова схвалення, справедлива, хоча і сувора, оцінка успіхів, шанобливе ставлення до учнів формують сприятливий психологічний клімат в класному колективі, створюють позитивний емоційний фон, який сприяє кращому засвоєнню знань учнями та формуванню культури здоров'я.

## 1.3 Особливості формування мотивації до здорового способу життя засобами туризму

Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження та покращення здоров’я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок і позитивні емоції [].

На сьогодні для сприяння покращенню здоров’я населення виділяють такі напрями діяльності:

– формування політики, сприятливої для здоров’я;

– створення сприятливого для здоров’я зовнішнього середовища;

– активізація громадськості в напряму покращення здоров’я як особистості, зокрема, так і нації загалом;

– розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров’я [].

Крім вищесказаного, важливим напрямом покращення здоров’я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров’я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дають їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [].

В умовах зростання обсягу розумової праці дітей і одночасного обмеження їх рухової активності активне впровадження сучасних форм і методів фізичного виховання школярів є не тільки необхідною умовою гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності. Раціонально організовані заходи з фізичного виховання у режимі дня розширюють функціональні можливості організму дитини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втомлюваність.

Важливим завданням сучасної школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному учня. Успішне розв'язання цих завдань фізичного виховання учнів середнього шкільного віку можливе лише в тому разі, якщо воно стає частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. Школа, як один із осередків виховання дітей, повинна своєчасно і гнучко реагувати на процеси, що відбуваються у суспільстві і допомагати сім'ї та маленьким громадянам країни краще пізнати перевагу фізичного виховання в житті [].

Вирішення завдань фізичного виховання учнів середнього шкільного віку у школі передбачено організацією щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки тощо). Документи планування з фізичної культури в школі складають цілісну систему. Реалізація їх змісту в навчально-виховній роботі забезпечує вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

* збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення
працездатності учнів;
* виховання у школярів загальнолюдських цінностей, формування
потреби до здорового способу життя;
* виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами,
прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до суспільно
корисної праці і захисту Батьківщини;
* набуття необхідного рівня знань у галузі медицини, гігієни,
фізичної культури і спорту;
* набуття життєво важливих рухових навичок та вмінь;
* розвиток фізичних якостей.

Всю свою діяльність з формування здорового способу життя педагог у позаурочний час проводить з урахуванням|з врахуванням| вікових і індивідуальних морфофізіологічних і психологічних особливостей дітей і дорослих [20]. |

При цьому особливу увагу слід приділяти|уділяти| таким віковим етапам, як дошкільний, підлітковий|підліток| і юнацький, коли має місце особливо інтенсивне зростання|зріст| і перебудова функціонального стану|достатку| всіх систем життєдіяльності організму, що розвивається. Обов’язковими також є|з'являються| науково обґрунтовані уявлення про стадії статевого розвитку дівчаток і хлопчиків. Істотне|суттєве| значення має і правильна оцінка психологічної ситуації в сім'ї, групі дитячого садка, класі школи, неформальному об’єднанні і клубі підлітків [].

Аналіз проведення комплексних заходів щодо формування і реалізації здорового способу життя у ряді|в ряді| країн (Фінляндія, Японія, США, Щвейцарії, Скандінавських держав і інших) дозволяє визначити основні напрями у діяльності педагогів у позаурочний час:

-формування здорового способу життя вихованців;

-пропаганда загартування серед вихованців;

-підвищення рівня соціальної адаптації дітей;

-діяльність з профілактики алкоголізму, інших шкідливих звичок;

-діяльність з освіти батьків щодо навичок здорового способу життя.|направлення|

Професійна діяльність педагога при цьому передбачає виконання наступних|таких| основних функцій:

-діагностична;

- прогностична;

- освітня;

- організаторська;

- комунікативна;

- поперджувально-профілактична [].

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того, часто викликає супротив. Тому, на нашу думку, усе більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв’язку з цим пропонуємо в межах занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя:

* проведення днів здоров’я;
* створення широкої мережі спортивних секцій;
* проведення спартакіад;
* використання спортивних естафет й ігор на заняттях;
* проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо);
* використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу;
* використання елементів хатхи-йоги [].

Отже одним із засобів мотивації до здорового способу життя та покращення рухової активності дитини є туризм.

Туризм служить важливим засобом гармонійного розвитку, зміцнення здоров’я, виховання сучасної людини. Актуальність розвитку туристичної діяльності як суспільно-соціального явища підкреслена в Законі України «Про внесення змін до закону України «Про туризм» у якості засобів, покликаних охороняти і зміцнювати здоров’я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення країни. Особлива роль в розвитку туристичної діяльності відводиться фізкультурним організаціям. У тому ж плані туризм є одним з найбільш масових і доступних засобів фізичного вдосконалення людей на сучасному етапі розвитку суспільства [].

Подібна увага до туризму не випадкова. Одним з положень вчення про розвиток суспільства являється виховання усебічно розвинених людей, що передбачає необхідність участі людини в різних сферах діяльності з метою різнобічного вдосконалення своїх здібностей для задоволення громадських і особистих потреб. Використання туризму, як активного засобу виховання особи, дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних [].

 Науково-методичні основи туризму включають обґрунтування занять в туристичних групах і секціях як керованого педагогічного процесу. Важливе місце тут відводиться поясненню методів навчання туристичним прийомам, а також методів тренування кваліфікованих туристів. Розглядаються і різні сторони туристичної підготовки (фізична, теоретична, тактична, технічна, морально-вольова).

До державних органів, що здійснюють роботу по туризму, слід віднести міністерство освіти і науки, яке несе відповідальність за фізичне виховання дітей та молоді, що включає туризм як обов’язкову складову частину. В системі міністерства освіти, при відділах народної освіти створені станції юних туристів, покликані організовувати масову туристичну роботу з учнями загальноосвітніх шкіл. У багатьох школах, палацах дитячої творчості працюють туристичні секції та гуртки, які проводять паралельно з організацією занять пошуково-дослідницької роботи по вивченню в туристичних походах природних багатств, історії, економіки і культури рідних місць. Система рівневих характеристик туристичних умінь і навичок обумовлює етапи туристичної підготовки. Так, перший етап початкової підготовки включає участь в походах вихідного дня (ПВД).

 Обмежені по протяжності (для школярів 11-12 років − 5- 6 км, 13-14 років − 12 км, 15-17 років − 20-25 км, для дорослих 18-39 років − 20 км, 40-60 років −15 км) одноденні туристичні походи мають на меті дати уявлення про туризм, уміння і навички, необхідні кожній людині для успішного переміщення, орієнтування на місцевості, організації бівуаку і харчування в похідних умовах [].

Розроблено декілька класифікацій туризму. За класифікацією Всесвітньої туристської організації всі форми туризму розподіляються на: лікувальний туризм (лікування на курорті); рекреаційний туризм (відпочинок, спорт, розваги); екскурсійний туризм (знайомство з визначними пам'ятками); науковий туризм (участь у конгресах, семінарах); діловий туризм (ділові зустрічі); етнічний туризм (побачення з родичами) [].

Інша класифікація туризм: - за ступенем організованості: «дикий» (неорганізований), самодіяльний і організований (плановий); - віковою ознакою: дитячий, сімейний, юнацький, молодіжний, дорослий, серед немолодих; - видом рухової діяльності: пішохідний, гірський, лижний, водний, спелео, авто-мото, вело-туризм, парусний, комбінований; - метою: спортивний, пізнавальний, дослідницький, навчальний, екологічний, комбінований тощо; - за соціальною ознакою: для інвалідів, сиріт, осіб, що вчаться тощо [].

В історичному плані туризм розвивався як об'єктивне соціальне явище, що задовольняло потреби людини у вихованні, пізнанні, спілкуванні, відпочинку. На думку А.П. Коноха, туризм доцільно визначати як особливий вид діяльності в умовах подорожей у вільний від роботи час для задоволення потреб людини у фізичному й етичному вихованні, пізнанні навколишнього середовища, спілкуванні, відпочинку з використанням засобів туризму, в досягненні туристських цілей: оздоровчих, спортивних, культурно-пізнавальних, краєзнавчо-дослідницьких, професійно-ділових тощо.

До засобів туризму належать: прогулянки, екскурсії, походи і подорожі, туристські зльоти і змагання, комплексні тури і збори за видами туризму, туристські розваги та активний відпочинок, туристські експедиції, туристське краєзнавство тощо [].

Типи туризму за цільовою функцією, мотивами і результатами є: спортивний, рекреаційний, реабілітаційний, професійно-прикладний, навчальний, культурно-пізнавальний, культурно-розважальний, діловий, екскурсійний, краєзнавчий, пригодницький, експедиційний, комерційний, комбінований, програмний. Численні дослідження свідчать, що всі види туризму мають цільові функції [].

Так, спортивний туризм має на меті спортивне вдосконалення під час подолання природних перешкод. Це означає вдосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного пересування людини на місцевості з мінливим рельєфом, а також удосконалення фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу.

У рекреаційному туризмі цільова функція містить відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлення, тому його часто називають оздоровчим .

Цільову функцію реабілітаційного туризму складає лікування певних захворювань засобами туризму. При цьому використовуються кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозовані навантаження у ході прогулянок тощо [].

Професійно-прикладний туризм спрямований на вдосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, історіків, географів та інших професій – це відпрацювання подолання природних перешкод в умовах професійної діяльності. Згідно із вищезазначеним не складно визначити цільову функцію кожного типу туризму.

Види туризму класифікуються за характером туристського маршруту: пішохідний, лижний, гірський, водний (плоти, веслові судна), велосипедний, авто-мото, спелео, парусний (розбірні судна), кінний, комбінований [].

Перераховані види туризму включено до спортивної класифікації як частина спортивного туризму. Вони можуть розвиватися в межах будь-якого типу туризму. Але в спортивному мають бути нормованими певними вимогами за набором технічно складних перешкод, тривалості, протяжності й інших чинників туристського спортивного маршруту.

Аналіз наукової літератури свідчить, що туризм розвивався як соціальне явище. Основні його напрямки: індустріальний, спортивно-оздоровчий і соціально- культурний − спрямовані на задоволення потреби людини в розвитку, пізнанні, спілкуванні, відпочинку []. Роль туризму полягає в тому, що він є ефективним засобом фізичного, валеологічного, інтелектуального, морального та соціального виховання підростаючого покоління, як і було вказано в Указі Президента України «Про заходи щодо забезпечення реалізації державної політики у галузі туризму» (2001 р.) [].

Туризм, як багатогранна галузь, увійшов у життя дітей і дорослих, міських і сільських жителів, людей розумової та фізичної праці як життєва необхідність; туризм є однією з найперспективніших галузей світової економіки, важливим суспільним явищем; як галузь наукового пізнання, туризм відображає особливості поведінки людини поза постійним середовищем існування; як галузь діяльності забезпечує потреби мандрівників; туризм не тільки в Україні, а й у всьому світі є також освітнім простором, у якому відбувається багатовекторний розвиток людини на основі загальнолюдських моральних та етичних принципів у межах регіональних і національних традицій в інтересах особистості, суспільства і держави; у галузі туризму зосереджуються найрізноманітніші його проблеми з історії, філософії, соціології, екології, політології, культурології, економіки, права тощо; туризм є важливим впливовим чинником «народної дипломатії», взаємозбагачення культур народів світу, позитивним фактором для охорони навколишнього середовища [].

Спортивний туризм зміцнює здоров’я, розвиває силу, витривалість, спритність, мужність, наполегливість, дисциплінованість, виховує почуття колективізму, любов до природи, розширює кругозір. У подорожах туристи вивчають свій край, особливості природи й народні звичаї, проводять географічні спостереження, лекції й бесіди, роблять фотографії й замальовки, дають концерти художньої самодіяльності [].

Туристські подорожі по тривалості діляться на походи вихідного дня (1-2 дня) і багатоденні подорожі (під час канікул або відпусток). По способі пересування туристські подорожі діляться на піші, лижні, водні, велосипедні, мотоциклетні й автомобільні. Звичайно, можуть бути подорожі й комбіновані : група йде спочатку пішки до річки, потім будує плоти й пливе по ріці. Або добирається до якого-небудь селища на велосипедах, залишає їх там на зберігання, а потім іде по кільцевому маршруті навколо озера пішки або на човнах і повертається знову на велосипедах, краще по новому шляху - це куди цікавіше [, ].

Водні подорожі бувають водно-моторні, вітрильні й гребні. Можна подорожувати й на плотах - на звичайні або на надувні. І отут можливі різні комбінації : можна частина шляхи йти під вітрилом, а частина - на веслах. На байдарку й пліт можна теж поставити вітрило.

Гірський туризм відрізняється від інших видів не способом пересування, а складністю маршруту. У цьому його головна особливість. Підйоми, спуски, переправи через гірські ріки жадають від туриста особливої підготовки. У гірський туризм входять елементи альпінізму й скелелазіння.

Без спеціальної підготовки в гори ходити в жодному разі не можна : тут на кожному кроці людини чекають несподіванки. Не кожний легко переносить висоту. Підступно палюче сонце, небезпечні лавини або сніжні карнизи. Не менш небезпечний і спелеотуризм, або печерний туризм. Тут потрібні спеціальний одяг і спорядження, знання особливих прийомів спуска, підйому, лазанья по вузьких проходах, особливостей печер [, , ].

Туристові потрібні спеціальні знання. Він повинен читати карту, уміти орієнтуватися по ній з компасом і по зоряному небу, угадувати погоду по явищах природи й поводженню тварин, надавати медичну допомогу, розбиратися в грибах і рослинах.

Турист-водник повинен вивчити лоцію - науку про будову річкового русла й плини. Турист-лижник повинен знати, що робити, якщо почалася пурга, як уберегтися від обмороження і як організувати нічліг на снігу. Навіть укласти рюкзаки - ціле мистецтво. Акуратно складені речі займуть менше місця, до спини кладуть м’які речі, у низ рюкзака - важкі предмети, зверху - предмети першої необхідності й тендітних речей [].

Самодіяльні походи небезпечні: якщо туристські групи, ніде не зареєстровані, потраплять у лихо, ніхто навіть і не довідається про це.

Якщо ви вирішили стати туристами, звернетеся в туристичні секції, які організуються на підприємствах, в установах, у навчальних закладах і входять у колективи фізкультури добровільних спортивних суспільств. У таку секцію можна прийти групою. У вашому районі або місті обов’язково є районна або міська рада по туризму й екскурсіям. Під керівництвом цих рад працюють клуби туристів. Тут вам також нададуть необхідну допомогу [].

Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Сучасний темп життя ставить вимогу з молоду дбати про своє фізичне вдосконалення, мати знання в галузі особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно і систематично займатися фізичними вправами.

Отже, важливим завданням сучасної школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учня. Успішне розв'язання цих завдань фізичного виховання учнів середнього шкільного віку можливе лише в тому разі, якщо воно стає частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї.

2 Завдання, методи та організація дослідження

Метою роботи було дослідження ефективності формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку засобами спортивно-оздоровчого туризму.

2.1 Завдання дослідження

Виходячи із мети дослідження, перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної і спортивної практики.

2. Виявити впливу занять зі спортивно-оздоровчого туризму на формування культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Анкетування.
5. Опитування.
6. Методика визначення рівня фізичної підготовленості.
7. Визначення рівня культури здоров’я школярів.
8. Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Визначення рівня сформованості культури здоров’я відбувалося за такими показниками.

1) Діти визначають ступінь значущості (важливості) для них різних складових життя (життєвих цінностей) (табл. 2.1). Для цього вибирають три найбільш важливі і три найменш важливі, із їхньої точки зору, цінності із запропонованого списку:

* матеріальне благополуччя;
* спілкування з природою;
* спілкування з друзями й іншими оточующими людьми;
* любов і сімейне життя;
* здоров'я, здоровий спосіб життя;
* праця (професія, навчання, цікава робота);
* духовність (моральність, саморозвиток).

Таблиця 2.1

Опитувальник визначення значущості життєвих цінностей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показник | Ранг |
| 1. | Матеріальне благополуччя |  |
| 2. | Спілкування з|із| природою |  |
| 3. | Спілкування з|із| друзями й іншими |довколишніми| людьми |  |
| 4. | Любов|кохання| і сімейне|родинне| життя |  |
| 5. | Здоров'я, здоровий спосіб життя |  |
| 6. | Праця (професія, навчання, цікава робота) |  |
| 7. | Духовність (моральність, саморозвиток) |  |

Першим трьом цінностям, що | були названі|накликати| як найбільш важливі|поважних|, присвоюються перший | другий і| третій ранги. Першим із|із| трьох цінностей, що були названі|накликати| як найменш важливі|поважних|, присвоюються сьомий, шостий|, п'ятий ранги. Цінності, що не увійшли ні до першої, ні в другої груп, присвоюється четвертий ранг.

Ранг, отриманий|одержувати| такою цінністю, як «здоров'я, здоровий спосіб життя», є|з'являється| остаточним показником. Якщо така цінність отримала|одержувала| у|біля| випробовуваного перший або другий ранг, це дає змогу дійти висновку|висновок| про те, що його відношення|ставлення| до здоров'я є|з'являється| високо домінантним (значущим) (5 балів); якщо третій, четвертий або п'ятий ранг - воно| характеризується середньою домінантністю (3 бали); якщо шостий або сьомий - йому властива низька домінантність відношення|ставлення| до здоров'я (1 бал).

2) Анкетування школярів з метою з’ясування знань щодо культури здоров’я за такими блоками:

Визначення рівня сформованості здорового способу життя школярів здійснюється з допомогою таких критеріїв:

- наявність знань про здоров'я та способи його збереження (високий рівень – 5 балів, середній рівень – 3 бали, низький рівень – 1 бал);

- володіння вміннями і навичками здорового способу життя (високий рівень – 5 балів, середній рівень – 3 бали, низький рівень – 1 бал);

- дотримання вимог здорового способу повсякденного життя (високий рівень – 5 балів, середній рівень – 3 бали, низький рівень – 1 бал).

 Вивчення рівня знань учнів з основ здорового способу життя проводилось шляхом опитування (сфера збереження здоров'я, режим дня, загартування, правильне дихання, постава, здорове харчування), анкетування, бесід, спостереження, неформального інтерв’ю, тестів.

Моніторинг рівня знань, умінь, навичок учнів щодо здорового способу життя.

Опитувальники для учнів:

1. Яке значення для людини має загартування?

2. Яке значення фізичних вправ?

3. Що є ворогом для здоров’я людини?

4. Що таке «режим дня» ?

Про дотримання режиму дня:

1. Сон ( скільки годин ).

2. Виконання уроків ( год.).

3. Прогулянки на свіжому повітрі (год.).

4. Ранкова зарядка ( якщо «так», то скільки хв.).

5. Заняття в спортивних секціях, гуртках.

6. Характер харчування (разів на день ), тип харчування.

7. Простудні захворювання (скільки раз протягом року )?

3) Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося за наступними тестами (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Визначення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольні нормативи | Рівні фізичної підготовленості |
| високий(5 балів) | середній(3 бали) | низький(1 бал) |
| 1 | Рівномірний біг без урахування часу, м | Х | більше 1000 | від 1000до 700 | менше 700 |
| Д | більше 800 | від 800 до 550 | менше 550 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | Х | більше 150 | від 150 до 140 | менше 140 |
| Д | більше 145 | від 145 до 130 | менше 130 |
| 3 | Біг 30 м, с | Х | менше 6,0 | від 6,0 до 6,4 | більше 6,4 |
| Д | менше 6,3 | від 6,3 до 6,8 | більше 6,8 |
| 4 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | Х | менше 11,5 | від 11,5до 12,0 | більше 12,0 |
| Д | менше 12,2 | від 12,2 до 12,8 | більше 12,8 |
| 5 | Нахил уперед із положення сидячи, см | Х | більше 7 | від 7 до 5 | менше 5 |
| Д | більше 10 | від 10 до 7 | менше 7 |
| Рівень фізичної підготовленості | більше 3,7 | від 3,7 до 2,3 | менше 2,3 |

 Показник рівня фізичної підготовленості визначався як середнє арифметичне показників кожного з тестів.

За результатами отриманих даних визначався комплексний показник сформованості культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку як сума балів отриманих показників. За комплексним показником визначався рівень сформованості культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку: високий – 25-19 балів; середній рівень – 18-12 балів; низький рівень – 11-5 балів.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось у 2022-2023 н.р. року на базі Запорізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №23.

Всього було обстежено 45 учнів 5 класу. Із них 13 хлопчиків і 9 дівчаток склали експериментальну групу, і 12 хлопчиків і 11 дівчаток – контрольну групу.

Діти експериментальної групи відвідували гурток «Спортивно-оздоровчий туризм». Заняття проводилися 2 рази на тиждень, тривалість кожного із них – 2 години.

Заняття в гуртку давали можливість дітям навчитись важливим туристським умінням і навичкам: укладання рюкзака, встановлення намету, розпалювання вогнища, в’язання туристських вузлів, подолання природних перешкод, орієнтування на місцевості, надання першої медичної допомоги, облаштування біваку, приготування їжі та виживання в похідних умовах.

Навчальна програма включала в себе поняття підготовки та проведення туристських походів різних видів та ступенів складності; знайомство з видами туристського спорядження як для здійснення походів, так і для участі в туристських змаганнях; основи топографії – вміння «читати» карту, складати план місцевості; гігієни туриста та правил поведінки на природі.

Програма роботи гуртка спрямована на дітей віком від 11-15 років і розрахована на 3 роки навчання (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Навчально-тематичний план роботи гуртка «Спортивно-оздоровчий туризм» (початковий рівень, перший рік навчання, 4 години/тиждень)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Назва модулів, розділів | Кількість годин |
| всього | теоретичних | практичних |
| Вступ | 2 | 2 |  |
| Модуль І. Спортивно-оздоровчий туризм | 96 | 21 | 75 |
| Змістовий модуль 1.1. | Початкова туристська підготовка | 16 | 7 | 9 |
| Змістовиймодуль 1.2. | Поняття про топографію та орієнтування | 12 | 3 | 9 |
| Змістовиймодуль 1.3. | Послідовність підготовки до туристсько-спортивних походів. | 20 | 2 | 18 |
| Змістовиймодуль 1.4. | Спеціальна туристська підготовка | 20 | 5 | 15 |
| Змістовиймодуль 1.5. | Звіт про походи вихідного дня | 4 | 2 | 2 |
| Змістовиймодуль 1.6. | Підготовка до змагань з пішохідного туризму | 24 | 2 | 22 |
| Модуль ІІ. Основи спортивного орієнтування | 9 | 4 | 5 |
| Модуль ІІІ. Гігієна туриста. Долікарська медична допомогапотерпілому | 6 | 4 | 2 |
| Модуль ІV. Краєзнавство | 10 | 6 | 4 |
| Модуль V. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста | 19 | 2 | 17 |
| Звіт про роботу гуртка | 2 | - | 2 |
| Походи вихідного дня | Поза сіткою годин  |
|  | Всього годин | 144 | 39 | 105 |

Значна увага приділялася краєзнавчій роботі – вивченню та дослідженню природи, історії, культури та туристських можливостей рідного краю, вдосконаленню фізичної підготовки та загартуванню організму, здоровому способу життя.

Вихованці брали участь в різноманітних туристсько-спортивних змаганнях для підвищення спортивної майстерності, здійснювали навчально-тренувальні практичні заняття на природі та походи вихідного дня за активною участю батьків.

Зміст програми.

Вступ (2 години).

Вступний та первинний інструктажі з безпеки життєдіяльності. Правила внутрішнього розпорядку закладу. Основні напрямки роботи туристського гуртка. Мета та завдання гуртка. Орієнтовне планування роботи гуртка. Заповнення анкетних даних гуртківців. Туристські подорожі: зміст та значення.

Модуль І. Пішохідний туризм (96 годин).

Змістовий модуль 1.1. Початкова туристська підготовка (16 годин). Безпека походів: організація та проведення. Правила проведення туристських подорожей. Допуск учнів до участі в походах. Права і обов’язки учасників походу. Інструктажі учасників з безпеки життєдіяльності. Правила поведінки туристів в походах: в лісі, на воді, на заболоченій місцевості, на схилах, під час грози, в туман, культура взаємовідносин між учасниками, з місцевим населенням; подання допомоги людям, які потрапили в біду. Правила купання.

Туристське спорядження. Вимоги (маса, надійність, компактність, естетичність, відповідність призначенню). Особисте спорядження.

Спорядження групове. Типи наметів. Призначення тентів. Ремонтний набір. Сушіння спорядження. Догляд за спорядженням і його ремонт.

Харчування в поході. Значення правильної організації харчування в багатоденному туристсько-спортивному поході.

Пакування, транспортування і зберігання продуктів в поході. Обов’язки зав. господарством у поході. Приготування їжі в похідних умовах. Типове меню. Господарське спорядження.

Привали і ночівлі. Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов’язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Порядок і чистота привалів і ночівель.

Протипожежна безпека. Типи вогнищ та їх призначення. Вимоги до місця розведення вогнища. Спорядження для вогнища. Правила зберігання сокир, пилок, ножів у поході.

Практичне заняття: складання переліку особистого і групового туристського спорядження для одноденного і багатоденного походів.

Одноденні навчально-тренувальні збори: закріплення навичок із початкової туристської підготовки: укладання рюкзаків різної конструкції. Гра «Що взяти в похід?». Встановлення намету, розміщення в ньому речей. Правила поведінки в наметі. Захист від намокання намету, рюкзаку. Захист від комах в наметі. Приготування їжі в похідних умовах. Правила роботи з пилкою, сокирою. Безпечні прийоми поводження біля відкритого вогню, з кип’ятком.

Змістовий модуль 1.2. Поняття про топографію та орієнтування (12 годин).

Поняття про топографію. План і карта, їх подібність і відмінність. Види картографічних матеріалів, які використовують під час туристсько-краєзнавчих походів. Загальне поняття про масштаб карти.

Умовні топографічні знаки. Види умовних знаків: масштабні, поза масштабні, пояснювальні. Рельєф місцевості. Спосіб зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями на картах. Відмітки висот.

Загальне поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів і явищ природи. Компас і його будова. Визначення сторін горизонту за компасом. Поняття про азимут.

Практичне заняття: вивчення умовних топографічних знаків за групами (дороги і дорожні споруди, населені пункти, будівлі, гідрографія, рослинність, рельєф, пояснювальні знаки). Топографічний диктант. Вправи на запам’ятовування умовних знаків. Способи орієнтування, карти. Орієнтування на місцевості за картою, компасом, місцевими ознаками, явищами природи.

Змістовий модуль 1.3. Послідовність підготовки до туристсько-краєзнавчих походів (20 годин).

Види походів, їх тривалість і протяжність. Організація і проведення одноденного та багатоденного туристсько-спортивного походу: визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Психологічна підготовка до походу. Вимоги до учасників походу: морально-вольова, фізична, технічна і краєзнавча підготовка учасників. Постійні та тимчасові посади та їх обов’язки в поході: командир групи, зав. харчуванням, зав. господарством, топограф, синоптик, літописець, краєзнавець, фотограф, санітар тощо. Чергування в поході. Обов’язки чергових.

Практичне заняття: ознайомлення з районом майбутнього походу. Вивчення літератури. Контрольні збори: перевірка особистої і групової готовності до виходу в похід. Похід вихідного дня: «Організація бівачних робіт. Приготування їжі в польових умовах».

Змістовий модуль 1.4. Спеціальна туристська підготовка (20 годин).

Тактика походу. Поняття про «тактику походу». Опрацювання питань тактики походу в підготовчий період: протяжність маршруту, тривалість походу, кількість днювань і резервних днів, розподіл по маршруту технічно складних ділянок, графік походу, запасний маршрут, планування денного переходу. Тактичні прийоми під час походу: розподіл учасників в колоні згідно їх обов’язків, фізичному стану, статі тощо, дистанція між учасниками, проходження різних схилів, прохід по пересіченій місцевості і т.д.. Значення дисципліни в поході.

Техніка пішохідного туризму. Загальна характеристика природних перешкод: лісові зарослі, завали, схили, річки, болота, осипи, сніжники.

Поняття і призначення страховки. Види страховки: групова, взаємостраховка, самостраховка. Подолання природних перешкод без страхувальної системи. Рух по трав’янистим схилам. Траверс схилу. Спуски. Використання мікрорельєфу. Дії при падінні та втрати рівноваги. Використання спеціального спорядження і застосування вузлів. Туристські вузли. Рух групи в пішому поході. Крок, темп, інтервал, положення корпуса і рук протягом дня і протягом походу залежно від складності рельєфу, рослинного покриву, грунту, інших природних умов.

Подолання струмків і невеликих та неглибоких річок. Види переправ: по колоді, по камінням, вбрід, вплав. Наведення вірьовочних перил, навісної переправи.

Практичні заняття:

- в’язання туристських вузлів, грудної обв’язки;

- вироблення навичок подолання перешкод (імітація) без страхувальної системи: «маятник», «колода», «купини», «жердини», підйом і спуск;

- подолання природних водних перешкод (імітація) по паралельним перилам, колоді, навісній переправі. Організація страховки і самостраховки;

- подолання природних перешкод (імітація) з використанням страхувальної системи: підйом, траверс, спуск.

Змістовий модуль 1.5. Звіт походи вихідного дня ( 4 години)

Структура звіту. Розподіл обов’язків між членами групи щодо підготовки окремих підрозділів звіту.

Робота над звітом:

- у підготовчий період перед походом;

- під час проходження маршруту: ведення польового щоденника, складання опису маршруту та цікавих екскурсійних об’єктів, фотографування, збір експонатів, краєзнавча робота; підготовка окремих розділів звіту. Практичне заняття: робота над звітом.

Змістовий модуль 1.6. Підготовка до змагань з пішохідного туризму (24 години)

Загальні положення Правил з техніки спортивного туризму. Правила змагань з техніки пішохідного туризму: види змагань, перелік і зміст технічних етапів і спеціальних завдань, таблиця штрафів.

Безпека проведення змагань з ТПТ. Постійний порядок і дотримання дисципліни як складова частина забезпечення безпеки на змаганнях.

Практичне заняття:

- удосконалення навичок з ТПТ;

- удосконалення навичок з ТПТ: крос-похід;

- удосконалення навичок з ТПТ, підготовка до туристського зльоту;

- розучування бардівських пісень;

- правила змагань з техніки спортивного туризму.

3 Результати дослідження

Аналіз літературних джерел за темою дослідження дозволив визначити, що методологічною основою формування культури здоров’я у дітей та молоді є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії шкільного та соціального середовища. Рівень цієї готовності характеризується здатністю дітей та молоді перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру.

Критеріями формування культури здоров’я у дітей та молоді вважають:

на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

на рівні психічного здоров'я: наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність шкідливих поведінкових звичок;

на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, здатність до саморегуляції, самовиховання [, ].

Отже, культури здоров’я розглядають як систему ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров’я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя дітей та молоді. Роль туризму полягає в тому, що він є ефективним засобом фізичного, валеологічного, інтелектуального, морального та соціального виховання підростаючого покоління.

У ході експерименту були вивчені показники, що свідчать про сформованість в учнів середнього шкільного віку культури здоров’я.

Так, аналіз рівнів сформованості ціннісного ставлення школярів до здоров’я засвідчив, що на початку експерименту як у контрольній, так і в експериментальній групах були відсутні школярі високим рівнем ціннісного ставлення до власного здоров’я, більшість із них була віднесена до низького рівня (контрольна група – 82% хлопчиків і 83% дівчаток, експериментальна група – відповідно 85% і 89%).

Наприкінці експерименту в обох групах була зафіксована наявність школярів із високим рівнем сформованості ціннісного ставлення до власного здоров’я, але в експериментальній групі таких школярів було значно більше (хлопчики: контрольна група – 8%, експериментальна – 54%, дівчатка: контрольна група – 17%, експериментальна – 44%).

Аналіз рівнів сформованості культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку за комплексним показником на початку дослідження (табл. 3.1, рис. 3.1) дозволив виявити наступне.

На початку дослідження до високого рівня культури здоров’я належало лише 8% хлопчиків експериментальної групи та 17% хлопчиків контрольної групи. Серед дівчат ці показники складали – 12% серед дівчат експериментальної групи і 18% серед дівчат контрольної групи.

До низького рівня культури здоров’я належало 54% хлопчиків і 55 % дівчаток експериментальної групи, показники учнів контрольної групи складали 50% серед хлопчиків і 36% серед дівчаток.

Таблиця 3.1

Рівні сформованості культури здоров’я в учнів ЕГ і КГ на початку дослідження (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | Стать | Початок експерименту |
| Контрольна група | Експериментальна группа |
| Високий | Хлопчики | 17% | 8% |
| Дівчатка | 18% | 12% |
| Достатній | Хлопчики | 33% | 38% |
| Дівчатка | 46% | 33% |
| Низький | Хлопчики | 50% | 54% |
| Дівчатка | 36% | 55% |



Рис. 3.1. Рівні культури здоров’я у учнів ЕГ і КГ на початку дослідження (%)

Аналіз динаміки показників учнів контрольної групи (табл. 3.2, рис. 3.2) показав незначний рух за рівнем показників культури здоров’я як серед показників хлопчиків, так і серед показників дівчаток.

Таблиця 3.2

Динаміка розподілу учнів контрольної групи за рівнем культури здоров’я (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | Стать | Контрольна группа |
| Початок експерименту | Кінець експерименту | Приріст |
| Високий | Хлопчики | 17 | 25 | +8 |
| Дівчатка | 18 | 27 | +9 |
| Достатній | Хлопчики | 33 | 42 | +9 |
| Дівчатка | 46 | 46 | 0 |
| Низький | Хлопчики | 50 | 33 | -17 |
| Дівчатка | 36 | 27 | - 9 |

Рис. 3.2. Динаміка розподілу учнів КГ за рівнем культури здоров’я

На відміну від контрольної групи, показники експериментальної групи показали суттєвий рух за рівнями культури здоров’я (табл. 3.3, рис. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників учнів експериментальної групи за рівнем культури здоров’я (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | Стать | Експериментальна группа  |
| Початок експерименту | Кінець експерименту | Приріст |
| Високий | Хлопчики | 8 | 23 | +15 |
| Дівчатка | 12 | 44 | +32 |
| Достатній | Хлопчики | 38 | 62 | +24 |
| Дівчатка | 33 | 44 | +11 |
| Низький | Хлопчики | 54 | 15 | -39 |
| Дівчатка | 55 | 12 | -43 |



Рис. 3.3. Динаміка розподілу учнів експериментальної групи за рівнем культури здоров’я

Порівняльний аналіз даних, отриманих в кінці дослідження дозволив виявити наступні зміни в показниках культури здоров’я у учнів середнього шкільного віку експериментальної і контрольної груп (табл. 3.4).

Так, до високого рівня культури здоров’я належало 23% хлопчиків експериментальної групи і 25% - контрольної групи. Проте абсолютний приріст (табл. 3.5) показників експериментальної групи (15%) значно перевищував відповідний показник контрольної групи (8%). До високого рівня культури здоров’я належало 44% дівчаток експериментальної групи і 27% дівчаток контрольної групи. Абсолютний приріст показників дівчаток експериментальної групи (32%) також значно перевищував абсолютний приріст показників дівчаток контрольної групи (9%).

Таблиця 3.4.

Рівні культури здоров’я в учнів середнього шкільного вікув кінці дослідження (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | Стать | Кінець експерименту |
| Контрольна группа | Експериментальна группа |
| Високий | Хлопчики | 25% | 23% |
| Дівчатка | 27% | 44% |
| Достатній | Хлопчики | 42% | 62% |
| Дівчатка | 46% | 44% |
| Низький | Хлопчики | 33% | 15% |
| Дівчатка | 27% | 12% |



Рис. 3.4. Рівні культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку в кінці дослідження

Таблиця 3.5.

Приріст кількості учнів ЕГ і КГ за рівнями культури здоров’я (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | Стать | Приріст, % |
| Контрольна група | Експериментальна група |
| Високий | Хлопчики | 8% | 15% |
| Дівчатка | 9% | 32% |
| Достатній | Хлопчики | 9% | 24% |
| Дівчатка | 0% | 11% |
| Низький | Хлопчики | -17% | -39% |
| Дівчатка | -9% | -43% |

Порівняльний аналіз комплексних показників культури здоров’я в учнів експериментальної і контрольної груп (табл. 3.6, табл. 3.7) на початку дослідження дозволив констатувати відсутність істотних відмінностей між показниками (tрозр=0,13). Наприкінці дослідження відзначено наявність достовірних відмінностей між показниками контрольної і експериментальної груп (Р<0,05).

Таблиця 3.6

Комплексний показник культури здоров’я в учнів контрольної та експериментальної групи, балів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показник | Контрольна група | Експериментальна група | tрозр. |
| М | m | М | m |
| Початок експерименту | 12,30 | 1,20 | 12,50 | 1,00 | 0,13 |
| Кінець експерименту | 15,70 | 1,40 | 20,40 | 1,10 | 2,64\* |

Примітка: \* – відмінності достовірні Р<0,05

Таблиця 3.7

Динаміка рівня комплексного показника культури здоров’я учнів контрольної і експериментальної групи, балів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | ПЕ |  | КЕ | tрозр. |
| Рівень | М | m | Рівень | М | m |
| Контрольна група | середній | 12,30 | 1,20 | середній | 15,70 | 1,40 | 1,84 |
| Експериментальна група | середній | 12,50 | 1,00 | високий | 20,40 | 1,10 | 5,31\*\*\* |

Примітка: \*\*\* – відмінності достовірні Р<0,001

Аналіз динаміки рівня комплексного показника культури здоров’я учнів контрольної і експериментальної групи дозволив констатувати відсутність істотних відмінностей між показниками контрольної групи на початку та в кінці дослідження (tрозр=1,84), та наявність достовірних відмінностей серед показників експериментальної групи (Р<0,001).

Відносний приріст комплексного показника культури здоров’я учнів (табл. 3.8, рис. 3.5) контрольної групи складав 27,64%, що значно менше ніж відносний приріст комплексного показника культури здоров’я учнів експериментальної групи – 63,20%.

Таблиця 3.8

Абсолютний та відносний приріст комплексного показника культури здоров’я учнів контрольної і експериментальної групи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показник | Абсолютний приріст, балів | Відносний приріст, % |
| Контрольна група | 3,40 | 27,64% |
| Експериментальна група | 7,90 | 63,20% |

Аналіз результатів дослідження дозволив з’ясувати динаміку середніх показників фізичної підготовленості учнів експериментальної і контрольної групи (табл. 3.9, рис. 3.4).

Так, на початку дослідження не спостерігалось істотних відмінностей між показниками фізичної підготовленості учнів експериментальної і контрольної групи за жодним з показників як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

Наприкінці дослідження між показниками експериментальної і контрольної груп спостерігались істотні відмінності як у показниках дівчаток, так і серед показників хлопчиків.

Таблиця 3.9

Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ на початку і в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | Кінець експерименту |
| КГ | ЕГ | tрозр | КГ | ЕГ | tрозр |
| M | m | M | m | M | m | M | m |
| 1. | Рівномірний біг без урахування часу, м | Х | 649,50 | 15,00 | 668,00 | 18,00 | 0,79 | 683,50 | 14,00 | 798,00 | 15,00 | 5,58\*\*\* |
| Д | 510,30 | 10,00 | 490,20 | 14,00 | 1,17 | 547,90 | 16,00 | 646,60 | 18,00 | 4,10\*\*\* |
| 2. | Стрибок у довжину з місця, см | Х | 142,10 | 5,00 | 145,40 | 2,00 | 0,61 | 148,70 | 3,00 | 161,60 | 2,00 | 3,58\*\* |
| Д | 126,60 | 4,00 | 129,30 | 5,00 | 0,42 | 134,50 | 3,00 | 144,70 | 3,00 | 2,40\* |
| 3. | Біг 30 м, с | Х | 6,45 | 0,10 | 6,51 | 0,10 | 0,42 | 6,34 | 0,05 | 6,17 | 0,05 | 2,40\* |
| Д | 6,87 | 0,10 | 6,91 | 0,10 | 0,28 | 6,71 | 0,05 | 6,43 | 0,05 | 3,96\*\*\* |
| 4. | Човниковий біг 4 х 9 м, с | Х | 12,20 | 0,40 | 12,40 | 0,30 | 0,40 | 11,90 | 0,10 | 11,51 | 0,10 | 2,76\* |
| Д | 13,10 | 0,20 | 13,25 | 0,20 | 0,53 | 12,71 | 0,10 | 12,27 | 0,10 | 3,11\*\* |
| 5. | Нахил уперед із положення сидячи, см | Х | 4,67 | 0,20 | 4,71 | 0,10 | 0,18 | 5,10 | 0,10 | 5,55 | 0,10 | 3,18\*\* |
| Д | 7,30 | 0,50 | 7,10 | 0,30 | 0,34 | 7,60 | 0,20 | 8,40 | 0,20 | 2,83\* |

Примітка: \* – відмінності достовірні Р<0,05; \*\* – відмінності достовірні Р<0,01; \*\*\* – відмінності достовірні Р<0,001

Рис. 3.5 Відносний приріст показників фізичної підготовленості учнів експериментальної і контрольної груп

Підвищення рівня фізичної підготовленості є одним з критеріїв культури здоров’я і враховувався нами у визначенні комплексного показника культури здоров’я.

Отже, доведено позитивний вплив занять зі спортивно-оздоровчого туризму на формування позитивної мотивації учнів середнього шкільного віку до здорового способу життя.

# ВИСНОВКИ

1. Тенденції сьогодення доводять, що все більшого значення у фізичному вихованні набуває мотивування школярів до здорового способу життя шляхом впровадження сучасних й нетрадиційних підходів, які значно підвищать інтерес школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення, розвинуть працездатність та спонукають учнів до вибору на користь здорового способу життя.

Визначено, що важливість виховання культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навики і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у цьому віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти середнього шкільного віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя.

2. Реалізація процесу формування у школярів культури здоров’я має здійснюватися у процесі таких напрямів виховних впливів. Завдання першого напряму виховного впливу полягає в ознайомленні і розширенні уявлень школярів про здоровий спосіб життя за умови збагачення змісту навчальних предметів фізіологічними, біоритмологічними, медичними та гігієнічними знаннями. Другий напрям має координувати вплив виховних суб’єктів з метою формування у школярів культури здоров’я. Учасники виховного процесу повинні застосовувати відповідні своїм можливостям форми і методи роботи з дітьми. Для педагогів це уроки, класні і виховні години, факультативні заняття, гуртки, секції, де використовувалися наступні методи виховання: бесіди, розповіді, виховні ситуації, вправи, змагання тощо. Батьки слідкують за дотриманням дітьми режиму дня, проводять бесіди та розмови на оздоровчу та гігієнічну тематику, показують особистий приклад. Особливе місце у системі оволодіння учнями знань і вмінь щодо вимог здорового способу життя має посідати діяльність позашкільних закладів.

3. Зазначено, що туризм як форма відпочинку та оздоровлення, формування життєвої компетентності набуває все більшого поширення. У походах та переходах, як правило, комплексно реалізуються екологічні, краєзнавчі, тренувальні, оздоровчі та, власне, туристичні завдання. Дитячий туризм як форма роботи складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного та пізнавального. Завдання оздоровлення в туристичних походах розв'язуються через раціонально організоване проходження маршруту з дотриманням оптимального чергування фізичного навантаження та активного відпочинку, доцільне використання впливу природних факторів на всі системи організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни.

Отже, використання в експериментальній роботі занять з туризму виявило їх позитивний вплив на сформованість культури здоров’я в учнів середнього шкільного віку.

4. Аналіз рівнів сформованості ціннісного ставлення школярів до здоров’я засвідчив, що на початку експерименту як у контрольній, так і в експериментальній групах були відсутні школярі з високим рівнем ціннісного ставлення до власного здоров’я, більшість із них була віднесена до низького рівня. Наприкінці експерименту в обох групах була зафіксована наявність школярів із високим рівнем сформованості ціннісного ставлення до власного здоров’я, але в експериментальній групі таких школярів було значно більше.

Аналіз динаміки рівня комплексного показника культури здоров’я учнів контрольної і експериментальної групи дозволив констатувати відсутність істотних відмінностей між показниками контрольної групи на початку та в кінці дослідження (tрозр=0,13), та наявність достовірних відмінностей серед показників експериментальної групи (Р<0,05).

Відносний приріст комплексного показника культури здоров’я учнів контрольної групи складав 27,64%, що значно менше ніж відносний приріст комплексного показника культури здоров’я учнів експериментальної групи – 63,20%.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бабич В. І,. Полулященко Ю. М. Визначення можливостей формування соціального здоров’я підлітків в контексті реформування фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)* *: Зб. наук. праць. Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”,* 2018. № 4 (318). Ч. 1. С. 172-179
2. Бабич В. І., Полулященко Ю. М. Формування соціального здоров’я сучасних школярів в умовах реформування загальної середньої освіти (реальний стан та перспективи. *Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров’я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві* : колективна монографія за гол. ред. Ю. М. Полулященка. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 62-87
3. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно- орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 172-173.
4. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. *Наукові записки* Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 23-26.
5. Бойченко Т.Є., Здоров’язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров’я і фізична культура*. №11. 2015. С.32-35.
6. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2014. С. 320-354.
7. В твоїх руках здоров’я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров’я». Шпола: Інформ-метод. ресурсний центр українсько-канадського проєкту «Молодь за здоров’я », 2005. 28 с.
8. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць*. Рівне: Тетіс , 2010. С. 340-341.
9. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ. Олімпійська література, 2003.
10. Войнаровська Н.С. Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики: автореф. дис. … на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)». Луцьк, 2011. 20 с.
11. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х. : ХДАФК, 2007. Вип. 11. С. 13-15.
12. Горащук В.П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров’я школярів: дис. д-ра пед. Наук: 13.00.01 Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Х., 2004. 414 с.
13. Григоренко Г.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі формування здорового способу життя учнівської молоді *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць.* Харків : ХДАФК, 2016. С. 91.
14. Дитячій безпеці «Школа безпеки»: Методичний посібник. Упорядники: Негрієнко А.О., Деревянко В.В. Київ, 2019. 248 с.
15. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник. Київ : Альтерпрес. 2008. 280 с.
16. Драгнєв Ю.В. Формування культури здоров’я студентів в умовах комп’ютеризації навчання: дис… канд. пед. Наук : 13.00.04 Луган. держ. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2008. 300 с.
17. Дудіна О.О., Іркіна Т.К. Показники репродуктивного здоров’я населення. Здоров’я населення України та діяльність лікувально-профілактичних закладів системи охорони здоров’я. К.: Преса України. 1999. С.38-52.
18. Дудко С. Впровадження здоров’язберігаючих та здоров’ярозвиваючих технологій в навчальний процес: Країна здорових дітей. Методичний посібник для керівників загальноосвітніх навчальних закладів та педагогічних колективів. Полтава: Довкілля. К, 2010. 43с.
19. Дудорова Л.Ю. Формування готовності майбутніх учителів до організації шкільного туризму (теоретико-методичний аспект) : монографія. Київ: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 424 с.
20. Єрмакова Т. Формування культури здоров’я учнів як складова частина педагогічного процесу в школі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2015, № 17. С.96-100.
21. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання». Кіровоград, 2003. 20 с.
22. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.
23. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження: колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
24. Закон України «Про внесення змін до Закону України "Про туризм"» від 18.11.2003 р. № 1282-ІУ *Український туристичний вісник*. 2003. № 1. С. 18-34.
25. Здоров’язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадча В.М., 2019. 400 с
26. Здоров’язберігаючі технології в навчальному закладі Упоряд. О.Колонькова, О. Литовченко. К.: Шк. світ, 2009. 128 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
27. Здоровя дітей і медична служба в закладах середньої освіти. Методичний посібник. Упорядники: Негрієнко А.О., Деревянко В.В. Київ, 2019. 248 с..
28. Кевкало Т.Г. Оптимізація рухової активності в регламентуванні туристичних заходів серед дітей і підлітків. *Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.* 19-20 квітня 2001р. Переяслав-Хмельницький. С. 84-87.
29. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров’я старшокласників : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 Кириленко Світлана Володимирівна Інститут проблем виховання Академії пед. наук України. К., 2004. 240 с.
30. Конох А. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2006. 456 с.
31. Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Туризм : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗНУ, 2005. 132 с.
32. Коренєв М. М. Основні проблеми медичного забезпечення дітей та підлітків. *Актуальні проблеми організації медичного забезпечення дітей та підлітків : матеріали наук. конф*. Х. : [б. в.], 2002. С. 20-24.
33. Коцан І.Я. Шкільний туризм. Київ : Муар, 1998. 206 с.
34. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Медичне забезпечення туристичних походів. Переяслав-Хмельницький, 2002. 37 с.
35. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров’я молодшого школяра. Психолог на батьківських зборах Упоряд. О.Главник. К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 112 с. С. 20.
36. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 Донецький національний ун-т. Луганськ. 2001. 228 с.
37. Крузе В. Психосоматичні розлади в дитячому віці Практична психологія та соціальна робота. 1999. №2. С. 27.
38. Культура здорового способу життя. *Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоровʼя : Збірник матеріалів круглого столу*, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Упорядник та комп’ютерна верстка Ярошенко Т.І. Полтава: ПАНО. 2023. 29 с.
39. Лук’янова О. М. Наукові основи профілактики та реабілітації порушень здоров’я у дітей. *Педіатрія, акушерство, гінекологія: матеріали наук.-практ. конф. «Профілактика і реабілітація найбільш поширених захворювань у дітей та удосконалення їх диспансеризації»* (Київ, 26 27 жовт. 2000 р.). Київ. 2003. № 1 (395). С. 53-57.
40. Мазурчук О., Ребрина В. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 4 (20), 2012 С.302-305
41. Мельник Ю. В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров’я учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. для керівників навч. закл., учителів, вихователів, практ. психологів, соціальних працівників Ю. В. Мельник, С. М. Свячена. Х. : ХДПУ, 2002. 210 с.
42. Мельник Ю. В. Формування культури здоров’я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. № 2-3. С. 126-132.
43. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров’я учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під. ред.* Єрмакова С.С. Х. :ХХПІ, 2002. № 23. С. 27-33.
44. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2002. 19 с.
45. Навички заради здоров’я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров’я. ВООЗ К., 2004
46. Нікішин П.Ф., Коструб А.А. Туризм і здоров’я.. Київ : Здоров’я, 1991. 91с.
47. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків. *Вісн. Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка* : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 20-23.
48. Онучак Я. С., Бабич В. І., Зубюк Л. В. Розкриття можливостей формування соціального здоров’я старших підлітків у навчальному та позанавчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка* : Педагогічні науки. Старобільськ. 2016. С. 48-57.
49. Оржеховська В.М. Стратегія педагогіки здорового способу життя дітей і молоді В.М. Оржеховська Наук. зап. УНПУ ім.М.П.Драгоманова. 2006.
50. Підлісна В., Гуска М. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. Вісн. *Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка* : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 149-153.
51. Попов М.М. Організація шкільного туризму. Харків : Вид. група «Основа», 2012. Частина 2. 111 с.
52. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров’ю: досвід роботи, перспективи розвитку : навч. посіб. Рівне ; Луцьк : Надстир’я, 2006. 226 с.
53. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров’ю: теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб. Рівне ; Луцьк : Надстир’я, 2006. 141 с.
54. Про заходи щодо забезпечення реалізації державної політики у галузі туризму : Указ Президента України від 14.12.2001 № 1213 2001 *Офіц. вісн. України.* №51. Ст. 2266. С. 68
55. Романова Н.Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія. *Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду* за ред. Т.В. Семигіної. К. : Пульсари, 2010. С. 39 48.
56. Саламанг Х.Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12-14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 23 с.
57. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
58. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.
59. Скориніна Г.В. Юний турист. *Початкова освіта*. 1999. № 6. С. 61-64.
60. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів [под ред. В.І. Усакова]. Краматорськ, 2006. 126 с.
61. Туризм в Україні : збірник нормативно-правових актів у 5-ти т. : офіційне видання упоряд. В.Д. Веліканов, Б.І. Вихристенко, І.А. Голобаха та ін. Ужгород : ІВА, 1999. 328 с.
62. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.
63. Щербань Л. Взаємозв’язок фізичного і духовного виховання Л. Щербань *Педагогічна газета.* 2001. №5 (83). С. 3.
64. American Academy of Pediatrics "The Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) Model: A Guide to Implementation"
65. Carol A. Mullen, Chris Johnson "The Learning School: An Organisation Development Model for Achieving and Sustaining Fundamental Change", 2009.
66. Díez-Fernández A.; Del Campo D.G.-D.; Pardo-Guijarro M.J.; Martínez-Vizcaíno V. Impact of a multicomponent physical activity intervention on cognitive performance: The MOVI-KIDS study. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2019. № 29. Р. 766-775.
67. Global Recommendations on Physical Activity for Health. URL: [https: www.who.int publications i item 9789241599979](https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979)
68. Haapala E., Poikkeus A., Tompuri T., et al. Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2014. № 46 (5). Рр. 1016-1024.
69. Hakala J.O., Rovio S.P., Pahkala, K., Nevalainen J., et al. Physical Activity from childhood to adulthood and cognitive performance in midlife. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2019, № 51. Рр. 882-890.
70. Huang T., Tarp J., Domazet S. L., Thorsen A. K., Froberg K., Andersen L. B., Bugge A. Associations of adiposity and aerobic fitness with executive function and math performance in Danish adolescents. *The Journal of pediatrics*, 2015. № 167 (4). Рр. 810-815.
71. Kirsten Asmussen, Louise Rowling, Mark Weisner "Promoting Health and Wellbeing through Schools", 2016.
72. Krenn B., Finkenzeller T., Würth S., Amesberger G. Sport type determines differences in executive functions in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise* . 2018, № 38. Рр. 72-79.
73. McClelland M.M., Cameron C.E. Developing together: The role of executive function and motor skills in children’s early academic lives. Early Childhood Research Quarterly, 2019. № 46. Рр. 142 151.
74. Michael B. Salter, Marco A. R. Brussoni "Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice"
75. Neil Armstrong, Lennart Köhler, Peter D. Brubaker "Promoting Health in Schools: From Evidence to Action"
76. Páez-Maldonado J.A., Reigal R.E., Morillo-Baro J.P., CarrascoBeltrán H., Hernández-Mendo A., Morales-Sánchez V. Physical fitness, selective attention and academic performance in a pre-adolescent sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. № 17. Рр. 6216.
77. Pullen B.J., Oliver J.L., Lloyd R.S., Knight C.J. The Effects of Strength and Conditioning in Physical Education on Athletic Motor Skill Competencies and Psychological Attributes of Secondary School Children: A Pilot Study. Sports, 2020.
78. Roni A. Devlin, Howard S. Adelman "Creating Healthy Schools: A Guide for Parents, Teachers, and Communities", 2018.
79. Tomporowski P.D., McCullick B., Pendleton D.M. Pesce C. Exercise and children’s cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *The Journal of Sport and Health Science*, 2015. № 4. Рр. 47-55.
80. Щербань // Педагогічна газета – 2001. – №5 (83) (травень). – С. 3.
81. педагогічного процесу в школі/Тетяна Єрмакова//Молодіжний науковий вісник
82. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2015, №