тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*: за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023 р.) ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). 2023. № 24. С. 566–570. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023

8. Презлята Г. & Шпіляк А. Заняття фізкультурою та здоров'я: Мед.-пед. моніторинг. К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с. (Б-ка «Шкіл. світу»).

9. Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г., & Краснов В.П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : Навчальний посібник. К.: НУБіП України, 2018. 571 с.

10. Сущенко Л.П. Методичні вказівки для вивчення дисципліни «Наукові засади підготовки викладачів із здоров'я людини»: для студентів освітнього рівня «магістр» галузі знань 22 Охорона здоров'я спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія. Київ : Інтер Логістик Україна, 2018. 38 с.

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M. & Matviienko M. (2023). Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out*: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.

2. Karpova I.B., Korchynskyi V.L. & Zotov A.V. (2005). Physical culture and the formation of a healthy lifestyle: Education. Manual. Kyiv: KNEU, Ukraine. 104.

3. Matviienko M. & Didkovskyi V. (2023). The fundamentals of pre-medical assistance as a field of knowledge and educational discipline in higher educational institutions of Ukraine. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out*: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023 by NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.

4. Matvienko M.I., Masenko L.V. & Adirchaev S.G. (2021). Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports*): Sb. scientific works, 3K (131) 21, 457 ; 266-271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).65

5. Matvienko M.I. (2017). Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: *Candidate`s thesis*: 13.00.02. Kyiv, Ukraine. 233.

6. Matvienko M.I. & Khasanov M.Kh. (2014). Preparation of students for independent classes with physical exercises. Kyiv: "Kozari" Co., Ltd., 2 Ukraine. 88.

7. Misharovskyi R., Matviienko M., Khoruzheva L. & Yunak V. (2023). Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out*: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.

8. Prezlyata G. & Shpilyak A. (2006). Physical education and health: Med.-ped. monitoring. Kyiv: Publishing house "School. world": Ed. L. Galitsina, Ukraine. 112.

9. Prysiazhniuk S.I., Olenev D.G., & Krasnov V.P. (2018). Physical education of students as a component of professional education: Study guide. K.: NUBiP of Ukraine, Ukraine. 571.

10. Sushchenko L.P. (2018). Methodological guidelines for the study of the discipline "Scientific principles of training teachers in human health": for students of the "master's" level of education in the field of knowledge 22 Health care, specialty 227 Physical therapy, occupational therapy. Kyiv: Inter Logistics Ukraine, Ukraine. 38.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).58
УДК 373.5.091.3:796.011.

Мордвінова Д.М.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0009-0007-3311-9082

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета роботи: *проаналізувати сучасний стан формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.* ***Методологія:*** *аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити особливості формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури.* ***Наукова новизна:*** *в*

статті розглянуто сучасні підходи до формування здоров'язберезувальної компетентності школярів на уроках фізично культури.

Висновки: *на сучасному етапі розвитку країни питання здоров'я учнівської молоді посідає чільне місце навчання і виховання підростаючого покоління. Основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, що зі свого боку негативно впливає на фізичний розвиток і стан здоров'я школярів. Наразі заклади загальної середньої освіти не вирішують повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби школярів у русі. Уроки фізичної культури в школі лише на 15 % компенсують необхідність для організму дітей об'єм рухової активності. Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів це цілеспрямований процес становлення позитивної мотиваційно-ціннісної спрямованості на здоровий спосіб життя, оволодіння учнями знаннями, вміннями вести здоров'язбережувальну діяльність, досвідом здоров'язбереження; розвитку особистісних якостей, який здійснюється засобами здоров'язбережувальних технологій з урахуванням специфіки функціонування шкільних установ.*

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, фізична культура, школярі, фізичні вправи.*

Mordvinova D. Features of the formation of health care competence of school students in physical education lessons. The purpose of the work: *to analyze the current state of the formation of health-preserving competence in physical education lessons in general secondary education institutions.* ***Methodology:*** *analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave an opportunity to study the peculiarities of the formation of health-preserving competence in physical education lessons.* ***Scientific novelty:*** *the article examines modern approaches to the formation of health-preserving competence of schoolchildren in physical education lessons.*

Conclusions*: at the current stage of the country's development, the issue of student youth's health occupies a prominent place in the education and upbringing of the younger generation. The main reasons for this situation are a lack of physical activity, which in turn negatively affects the physical development and health of schoolchildren. Currently, general secondary education institutions do not fully solve the problem of meeting the biological need of schoolchildren to move. Physical education lessons at school compensate for only 15% of the need for children's bodies to be physically active. The formation of health-preserving competence of schoolchildren is a purposeful process of forming a positive motivational and value orientation towards a healthy lifestyle, students' mastery of knowledge, skills to conduct health-preserving activities, experience of health-preserving; development of personal qualities, which is carried out by means of health-saving technologies, taking into account the specifics of the functioning of school institutions.*

Key words: *health care competence, physical culture, schoolchildren, physical exercises.*

Постановка проблеми. Організація освітнього процесу у сільських школах має ряд істотних особливостей, оскільки вони в основному є малокомплектними, тобто можуть бути відсутніми не тільки паралельні класи, але іноді й окремі класи. У процесі фізичного виховання учнів сільських шкіл доцільно застосовувати ті види фізкультурно-оздоровчої діяльності, що не вимагають особливих умов проведення занять, доступні школярам різного віку, статі та рівня підготовленості, а також можуть проводитися в умовах природного середовища. Одним з універсальних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності є легка атлетика, що містить у собі фізичні вправи різного характеру і спрямованості, що дозволяє повною мірою реалізовувати освітні, оздоровчі і виховні завдання фізичного виховання. Тому обрана тема є актуальною.

Аналіз літературних джерел та публікацій. Проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у педагогічній теорії вивчали Н. Денисенко, Л. Дробот, О. Колишкін, В. Липа, Г. Мерсіянова, І. Піскунова, І. Шишова та ін. Освітнє середовище з позицій здоров'язбереження учнів та різних суб'єктів освітнього процесу розглядали Н. Міллер, О. Підгірна, М. Степанова. Здоров'язбережувальні педагогічні технології стали предметом вивчення О. Дубогай, Л. Іванової. Проте робіт щодо реалізації цього завдання у сільських школах на сьогодні недостатньо.

Викладення основного матеріалу дослідження. Сьогодні організація шкільної освіти, у тому числі й фізичного виховання передбачає компетентнісний підхід, що характеризується спрямованістю освітнього процесу на досягнення інтегральних результатів у навчанні, якими є загальні і спеціальні компетентності тих, хто навчається. Однією із компетентностей, що формується засобами фізичних вправ є здоров'язбережувальна. «Здоров'язбережувальна компетентність – це інтегративне утворення особистості, що включає позитивну мотиваційно-ціннісну спрямованість на здоровий спосіб життя, обізнаність у здоров'язбережувальній діяльності, сукупність фізичних та інтелектуальних якостей людини, необхідних для самостійного й ефективного розв'язання різних життєвих ситуацій, створення кращих умов для себе, власного здоров'я в конструктивній взаємодії з іншими» [1].

Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів має відповідати вимогам сучасності та сприяти особистому здоров'язбереженню, упровадженні здоров'язбережувальних технологій в освітній процес [2]. Поняття формування здоров'язбережувальної компетентності школярів розуміють як цілеспрямований процес становлення позитивної мотиваційно-ціннісної

спрямованості на здоровий спосіб життя, оволодіння учнями знаннями, вміннями вести здоров'язбережувальну діяльність, досвідом здоров'язбереження; розвитку особистісних якостей, який здійснюється засобами здоров'язбережувальних технологій з урахуванням специфіки функціонування шкільних установ.

У зв'язку з особливостями організації уроків в малокомплектних школах сільської місцевості допускається спільні уроки з дівчатами і юнаками, проте з урахуванням статевих особливостей та рівня підготовленості. У старших класах уроки фізичної культури мають навчально-тренувальний напрям, наближаються до тренувань у юнацькому спорті, тому можна підвищувати їх інтенсивність [3]. У старших класах треба періодично змінювати структуру уроків, щоб не знижувалась їх ефективність, робити в основній частині уроку спеціальну розминку, частіше застосовувати метод індивідуальних завдань.

Під час навчання легкоатлетичних вправ спочатку оволодівають основною фазою вправи і поступово переходять до другорядних, ускладнюючи умови виконання вправи. Для оволодіння технікою застосовують спеціальні підвідні вправи, структурно подібні до основних. Навчання техніки легкоатлетичних вправ має типову схему і складається з етапів.

Перший етап навчання – створення в учнів правильного уявлення про техніку виконання вправи. Цього можна досягти:

а) словесним поясненням вправи з наголошенням на основних вимогах правил змагань;

б) досконалим показом техніки виконання вправи;

в) ілюструванням техніки вправи з допомогою різних наочних посібників (ілюстрацій, малюнків, схем, відеоматеріалу), супроводжуючи показ методичними вказівками про способи оволодіння вправою.

Другий етап – оволодіння технікою основної ланки, потім – її деталями і технікою вправи в цілому. Для цього можна застосовувати:

а) спеціальні підготовчі вправи для оволодіння основною ланкою вправи (якщо вправа складна);

б) вивчення вправи у найпростішому вигляді, зосередивши спочатку увагу на основній фазі, а потім і на деталях техніки;

в) вивчення вправи в цілому.

Третій етап – уточнення індивідуальних особливостей техніки кожного учня і визначення шляху подальшого її удосконалення. Для цього:

а) виконують різні варіанти вправи, підбираючи індивідуальні прийоми для оволодіння технікою;

б) роблять контрольні заняття і змагання з оцінкою техніки виконання вправи [4].

Під час навчання учитель повинен уважно ставитись до виконання учнями рухів, оцінювати їх і своєчасно ставити нові рухові завдання. Зауваження і вказівки вчителя мають бути такими, щоб привчати учнів до самостійного аналізу виконуваних рухів. Навчання треба починати з видів легкої атлетики, найбільш доступних і потрібних для розвитку основних фізичних якостей, наприклад з бігу. Спочатку це біг на середні і довгі дистанції, причому треба акцентувати увагу на техніці махового кроку. Оволодівши технікою бігу на середні і довгі дистанції, приступають до кросового бігу, а після нього навчають бігу з великою і максимальною швидкістю, тобто на короткі дистанції [2].

Одночасно продовжують удосконалюватися в техніці махового кроку, старту, фінішу і т. д. Потім переходять до навчання техніки естафетного бігу, бігу з бар'єрами і перешкодами. Техніку стрибків звичайно починають розучувати з стрибків у висоту, бо вони дають змогу краще освоїти поєднання махового руху з відштовхуванням. По мірі оволодіння технікою спринтерського бігу можна переходити до навчання стрибків у довжину з розбігу. Послідовність навчання окремих способів стрибків у довжину і висоту може бути різною.

Після цього починають розучувати потрійний стрибок з розбігу. Метання розпочинають вивчати з кидання м'ячів різної маси, потім переходять до техніки штовхання ядра і метання диска. Після цього можна приступати до оволодіння метанням гранати, списа і молота. Як під час навчання, так і при удосконаленні у різних видах легкої атлетики треба вміти оцінювати правильність виконання вправ, знаходити помилки і виправляти їх. Найпоширеніші причини помилок такі: 1. Поспішність у навчанні, коли, не засвоївши основних ланок руху, переходять до вивчення деталей. 2. Освоєння наступних елементів техніки вправи на базі неправильно завчених раніше рухів. 3. Недостатня загальна фізична підготовленість, рівень якої не дає змоги правильно виконувати вправу в цілому або якусь її деталь. 4. Недостатня морально-вольова підготовленість, внаслідок чого учням важче долати труднощі (наприклад, під час бар'єрного бігу). Дуже важливо, щоб учитель умів правильно визначити помилку учня, а якщо помилок кілька, то встановити основну і проаналізувати причини її виникнення. З неї і починають виправлення, а потім усувають помилки в деталях. Треба також навчити учнів аналізувати і виправляти помилки [1].

Для усунення помилок можна рекомендувати такі заходи: повторне пояснення і показ; перегляд кінограм (особливий ефект дає перегляд власного виконання), плакатів; спеціальні

прийоми і певні смислові завдання (дістати предмет рукою чи руками, маховою ногою і т. д.); подавання сигналу в потрібний момент руху; підтримки і підштовхування тощо.

Використання природного середовища сприяє підвищенню оздоровчої спрямованості уроків легкої атлетики. В природних умовах зміст засобів навчання фізичних вправ та розвитку рухових якостей розширюється за рахунок використання сил природи, створюються більш варіативні умови для регулювання фізичних навантажень. Особливості організації уроків фізичної культури в сільських школах та вікові особливості учнів старших класів зумовлюють можливості забезпечення їх тренувального характеру та реалізації індивідуального підходу [3].

Таким чином, шкільна система фізичного виховання в сільській місцевості має свої відмінності в проведенні уроків, оскільки на якість освітнього процесу впливає багато факторів, зумовлених її малокомплектністю, а саме рівень професійної майстерності вчителів, статус фізичної культури серед керівництва, матеріально-технічне оснащення школи, кліматико-географічнічні умови, традиції села тощо.

Ефективність уроків фізичної культури залежить від уміння вчителя максимально використовувати всі можливості, якими володіє школа. Відсутність спортивних залів в малокомплектних школах компенсується наявністю спортивної пришкільного майданчика або спеціально обладнаного місця для занять фізичними вправами. Проведення занять на свіжому повітрі особливо цінні тим, що здійснюється загартовування організму, підвищується його опірність до простудних захворювань. Урок у малокомплектній школі в силу своїх організаційних та дидактичних особливостей не забезпечує учням потрібний освітній і тренувальний ефект і, в кращому випадку, може допомогти у навчанні окремим видам рухів, вирішенню окремих освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання в сільській місцевості [4].

Тому особливої уваги заслуговує застосування ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що можуть одночасно займатися великій кількості учнів різного віку і статі, забезпечують повноцінний розвиток рухових якостей, формування рухового досвіду, володіють високою різноманітністю засобів та емоційністю, тобто формувати здоров'язбережувальну компетентність школярів.

Висновки: Висвітлено теоретичні аспекти процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Сутність здоров'язбережувальної компетентності школярів полягає у становленні позитивної мотиваційно-ціннісної спрямованості на здоровий спосіб життя, оволодінні учнями знаннями, вміннями організовувати здоров'язбережувальну діяльність, оволодінні досвідом здоров'язбереження; розвитку особистісних якостей, який здійснюється засобами оздоровчих методик та здоров'язбережувальних технологій з урахуванням специфіки функціонування закладів освіти. Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів визначається як інтегративне утворення особистості, що включає позитивну мотиваційно-ціннісну спрямованість на здоровий спосіб життя, обізнаність з особливостями та функціями здоров'язбережувальної діяльності, сукупність фізичних та інтелектуальних якостей людини, необхідних для самостійного й ефективного розв'язання різних життєвих ситуацій, створення кращих умов для себе, власного здоров'я в конструктивній взаємодії з іншими.

Проаналізовано особливості процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів в умовах сільської школи, серед яких виділяються наявність певної системи діагностики рівня здоров'я, формування знань для збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення здоро'язбережувального просторового середовища для організації навчальної діяльності, наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби у здоровому способі та стиль життя учнів і педагогів спеціальної школи, практичну включеність всіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність. На сьогодні все ще бракує науково обґрунтованих рекомендацій і матеріалів щодо Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів малокомплектних сільських шкіл на заняттях з легкої атлетики у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* 2009. Вип. 13, т. 3. С. 35-39.

2. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. Посібник. Л.: Українські технології, 2002. 164 с.

3. Бублей Т. А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я. *Педагогічні науки.* 2017. Випуск № 3 (58). С. 45-49.

4. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років : *автореферат дис . ... канд. пед. наук :* 13.00.02. ; Нац пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 20 с.

Reference

1. Voychyshyn L. (2009). Correction and prevention of posture disorders in adolescents by means of physical rehabilitation. *Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of physical. culture and sports, 13, vol. 3, 35-39.*

2. Bubela O. (2002). 700 exercises for the formation of correct posture: teaching method. Manual. L.: Ukrainian Technologies, Ukraine. 164.

3. Bubley T. (2017). Monitoring and evaluation of academic achievement of students in grades 5-9 who have abnormalities in health. *Pedagogical Sciences*, 3 (58), 45-49.

4. Lysenko L. (2008). Pedagogical technologies of teaching the culture of movements of girls 10-12 years: *Abstract of Candidate`s thesis:* 13.00.02. Kyiv, Ukraine. 20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).59
УДК 378.091.8:796.011.3

Мохунько Т.М.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0001-6630-5657
Гаврилова Н.Є.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-0793-2922
Сабіров О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-0920-2480

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Мета роботи: *дослідити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на спосіб життя студентів та визначити шляхи її оптимізації.* ***Методологія:*** *було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість розкрити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на спосіб життя студентів, анкетування для визначення стану здоров'я та способу життя респондентів.* ***Наукова новизна:*** *рекомендовано відмовитися від примусового змісту фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання. Адже, відомо, що свідома активність рухова та участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб, встановлено, що основною спрямованістю подальшого вдосконалення програми фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна стати інтенсифікація освітнього процесу шляхом проведення занять зі фізкультурно-оздоровчою діяльністю.*

Висновки: *таким чином аналіз літературних джерел та результати анкетування дозволяють зробити наступні висновки: фізкультурно-оздоровча діяльність має позитивний вплив на формування способу життя студентів закладів вищої освіти, проте її організація не відповідає сучасним реформам в галузі фізичного виховання і потребу суттєвих змін та запровадження нових шляхів оптимізації, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості та здорового способу життя. Мотивації студентів закладів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє взаємопов'язана система академічних занять та позааудиторних форм діяльності, а саме: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки під час самостійних занять, прогулянки, заняття у групах загальної фізичної підготовки, секційні заняття з різних видів спорту, спортивні змагання, туризм, самостійна робота з розвитку фізичних якостей, тощо.*

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча діяльність, рухова активність, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.*

Mokhunko O., Havrylova N., Sabirov O. The influence of physical and health activities on the lifestyle of students. The purpose of the work*: to investigate the impact of physical culture and health activities on the lifestyle of students and to determine ways to optimize it.* ***Methodology****: theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to reveal the influence of physical culture and health activities on the lifestyle of students, questionnaires to determine the health status and lifestyle of respondents.* ***Scientific novelty:*** *it is recommended to abandon the forced content of physical education and address the personality of the student, his interests and needs in the field of physical and spiritual education. After all, it is*