DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).35
УДК 612.013:796.011.3-053.5

Ріпак М. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2799-8726
Семенова Н. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-0539-2176
Ріпак П. І.
студент 1 курсу факультету післядипломної та заочної освіти Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто проблему формування здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку. З'ясовано, що здоровий спосіб життя ведуть лише 16,7% учнів середнього шкільного віку, 13,4% – нездоровий спосіб життя, 19,0% – швидше здоровий, ніж нездоровий, 22,2% – швидше нездоровий, ніж здоровий, решта не змогли визначитися. Негативно на спосіб життя учнів впливає надмірне захоплення ґаджетами (41,2%), шкідливі звички (31,9%), недостатня тривалість сну (26,9%), стресові ситуації (23,6%). Школярі вважають, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників, як: відмова від шкідливих звичок (35,7%), раціональне харчування (28,7%).

Розроблено рекомендації для учнів щодо ведення здорового способу життя. Також розроблено рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку, використовуючи засоби фізичного виховання.

Акцентовано увагу на комплексному підході до виховання здорового способу життя, що включає співпрацю школи, сім'ї та соціального середовища.

***Ключові слова**: здоровий спосіб життя, засоби фізичного виховання, учні середнього шкільного віку.*

***Ripak Mariana, Semenova Nataliia, Ripak Pavlo. The formation of a healthy lifestyle at pupils of middle school age by tools of physical education.** The article discusses the problem of forming a healthy lifestyle in middle school students in the process of physical education. It was found that 16.7% of pupils of middle school age lead a healthy lifestyle, 13.4% lead an unhealthy lifestyle, 19.0% lead a lifestyle that is more healthy than unhealthy, 22.2% lead a lifestyle that is more unhealthy than healthy, and 28.7% of adolescents were unable to decide. The lifestyle of students is negatively affected by excessive use of gadgets (41.2%), bad habits (31.9%), insufficient sleep (26.9%), and stressful situations (23.6%). Schoolchildren believe that a healthy lifestyle depends most on factors such as: giving up bad habits (35.7%), a balanced diet (28.7%), absence of disease (22.2%), and sufficient level of motor activity (21.3%). Recommendations were developed for students on various components of a healthy lifestyle, with an emphasis on optimal motor mode. The use of fitness trackers, mobile applications, and keeping a "health diary" was also recommended to promote self-control and responsibility for one's own motor mode. Recommendations have also been developed for physical education teachers, namely: to create positive motivation for students to engage in physical education by using game and competitive forms of physical education, take into account the individual characteristics and level of physical fitness of students, ensuring variety in classes by combining traditional and modern methodologies, using modern technologies in physical education for schoolchildren, develop sustainable habits for daily motor activity, involving students in the organization of sporting events, and cooperating with parents. Attention is emphasized on a comprehensive approach to fostering a healthy lifestyle, which includes cooperation between schools, families, and the social environment.*

***Key words:** healthy lifestyle, tools of physical education, pupils of middle school age.*

Постановка проблеми. Сучасні школярі перебувають у складних умовах суспільного розвитку. Стрімкий розвиток цифрових технологій суттєво впливає на їхній спосіб життя. Соціальні та технологічні зміни призвели до значного зниження рухової активності. Недостатня рухова активність, надмірне використання гаджетів, порушення режиму харчування та сну, стресові чинники, недостатня кількість занять фізичними вправами негативно впливають на фізичний і психічний стан учнівської молоді [7, с. 163].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування здорового способу життя школярів є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти. Середній шкільний вік є особливим періодом розвитку особистості: відбувається інтенсивне зростання організму, формується світогляд, з'являється потреба у самостійності та самоствердженні. У цей час фізичне виховання здатне закласти основи здорового способу життя та стійкої мотивації до рухової активності. Засобами фізичного виховання можна не тільки зміцнити фізичне здоров'я школярів, а й виховати у них мотивацію до систематичних занять, уміння організовувати власний руховий режим та ціннісне ставлення до активного дозвілля [5, с. 79].

У контексті сучасних викликів, пов'язаних зі зниженням рухової активності та погіршенням здоров'я підростаючого покоління, питання ефективної інтеграції інноваційних підходів у фізичне виховання набуває особливої актуальності. Це вимагає не лише перегляду традиційних методик, а й пошуку нових шляхів для підвищення мотивації учнів та формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я [6, с. 105].

Формування мотивації до занять фізичними вправами є одним із ключових завдань сучасної освіти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина підлітків не дотримується рекомендованого рівня рухової активності, що підвищує ризики розвитку різних захворювань [4, с. 105]. У зв'язку з цим особливої уваги потребує впровадження нових, сучасних і привабливих для учнів видів рухової активності, які здатні не лише покращити їхню фізичну підготовленість, а й сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя [2, с. 78].

Науковці наголошують, що значна роль у збереженні здоров'я школярів та формуванні цінності здоров'я і здорового способу життя належить загальноосвітній школі та зокрема вчителю фізичної культури. Саме він досконало знає здоров'язбережувальні технології, різні засоби, методи й форми рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їхнє здорове дозвілля [1, с. 164; 8, с. 164].

Тому в умовах сучасного освітнього простору важливо, щоб вчитель фізичної культури впевнено орієнтувався у різноманітті сучасних науково-педагогічних підходів та методичних рішень, щоб він міг не лише використовувати готові методичні рекомендації, а й самостійно виконувати методичну роботу [3, с. 50].

Проте, не лише вчителю належить ключова роль у формуванні здорового способу життя учнів. Важливу роль у цьому питанні відіграють батьки, які повинні бути власним прикладом для своїх дітей у питанні формування здорового способу життя. Саме комплексний підхід, що поєднує як роботу вчителя фізичної культури та всього педагогічного колективу на уроках, у позакласній діяльності, самостійні заняття учнів та підтримка сім'ї, забезпечує ефективність формування здорового способу життя підлітків.

З огляду на вище наведене, проблема підвищення рухової активності, залучення школярів до занять фізичними вправами, покращення їхнього здоров'я, формування потреби у веденні здорового способу життя є актуальними питаннями сьогодення. Враховуючи зазначене, дослідження проблеми формування здорового способу життя учнів є своєчасним і має практичне значення.

Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол Вченої ради ЛДУФК імені Івана Боберського № 4 від 09.02.2021).

Завдання дослідження:Визначити спосіб життя учнів середнього шкільного віку; з'ясувати чинники, які, на думку підлітків, найбільше впливають на формування здорового способу життя; Розробити рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження: методи теоретичного рівня дослідження **(**аналіз наукової та методичної літератури), загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукція, дедукція, аналіз, синтез, порівняння), методи емпіричного рівня дослідження (анкетування учнів середнього шкільного віку), методи математичної статистики (обробка даних анкетування для встановлення достовірності отриманих результатів).

Нами була розроблена анкета, яка включала в себе 20 питань. Було опитано 216 учнів середнього шкільного віку м. Львова. Школярі, які брали участь в анкетуванні, отримали повну інформацію про мету і методологію дослідження. Було поінформовано учнів, що участь в дослідженні є анонімною, а конфіденційність персональних даних є гарантованою. Отримана у процесі анкетування інформація використовувалася лише з науковою метою.

Виклад основного матеріалу. У середньому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток організму, формуються стійкі звички та життєві установки, тому саме фізичне виховання в школі стає важливим чинником формування здорового способу життя. Його завдання полягає не лише у розвитку фізичних якостей, а й у вихованні відповідального ставлення до власного здоров'я.

Результати анкетування дозволили визначити, який спосіб життя ведуть учні середнього шкільного віку. Так, 16,7% підлітків переконані, що їхній спосіб життя є здоровий, 19,0% учнів стверджують, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, а 22,2% вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий (рис. 1).



Рис. 1. Спосіб життя учнів середнього шкільного віку (n = 216)

На нездоровий спосіб життя вказали 13,4% учнів середнього шкільного віку, а 28,7% респондентів не змогли визначитися.

У проведеному анкетуванні нами було проаналізовано відповіді респондентів на питання щодо чинників, від яких залежить здоровий спосіб життя. Учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників, як: відмова від шкідливих звичок (35,7%) та раціональне збалансоване харчування (28,7%) (табл. 1).

Таблиця 1

Чинники, які, на думку підлітків, впливають на формування здорового способу життя

Чинники	**Кількість учнів, % (n = 216)**	**Ранг**
відмова від шкідливих звичок	35,7%	1
раціональне збалансоване харчування	28,7%	2
відсутність захворювань	22,2%	3
достатній рівень рухової активності	21,3%	4
оптимальний режим навчання і відпочинку	16,7%	5
заняття фізичними вправами	15,7%	6
повноцінний сон	9,7%	7

Школярі зазначили, що негативно на їхній спосіб життя впливає: надмірне захоплення ґаджетами (41,2%), шкідливі звички (31,9%), недостатня тривалість сну (26,9%), стресові ситуації (23,6%), неправильне харчування (швидкі перекуси, фастфуди) (22,7%), недостатня рухова активність (20,4%).

Враховуючи результати анкетування, нами були розроблені рекомендації для учнів щодо різних складових здорового способу життя. Зокрема, було зроблено акцент на важливій складовій – оптимальному руховому режимі, який передбачає високу рухову активність, заняття фізичними вправами, активне дозвілля тощо. Нами рекомендувалося учням для підвищення власної рухової активності рухливі ігри та естафети (сприяють розвитку спритності, швидкості та комунікативних навичок, покращують настрій), спортивні ігри (баскетбол, футбол, флорбол, волейбол, бадмінтон тощо), фітнес і танцювальні комплекси (поєднання фізичного навантаження з музичним сприяють емоційному піднесенню), вправи на витривалість (біг, спортивна ходьба, кросові навантаження), вправи для розвитку сили з масою власного тіла та з масою предметів (присідання, згинання розгинання рук в упорі лежачи, вправи з гантелями, гирями тощо), заняття на свіжому повітрі (туризм, велосипедні прогулянки тощо). Також було рекомендовано учням використовувати фітнес-трекери, смарт-годинники, мобільні застосунки, вести «щоденник здоров'я», що сприятиме самоконтролю і відповідальності за власний руховий режим.

Також було розроблено рекомендації для вчителів фізичної культури, які безпосередньо під час уроків можуть сприяти формуванню здорового способу життя учнів, використовуючи засоби фізичного виховання. Ці рекомендації включали в себе: створення позитивної мотивації в учнів до занять фізичною культурою, використовуючи ігрові та змагальні форми фізичного виховання, враховувати індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовленості учнів, забезпечувати різноманітність занять, поєднуючи традиційні та сучасні методики, використовувати сучасні технології у фізичному вихованні школярів (фітнес-браслети, мобільні додатки), формувати стійкі звички до систематичної щоденної рухової активності, залучати учнів до організації спортивних заходів, співпрацювати з батьками.

Позитивний результат буде залежати від комплексної взаємодії школи, сім'ї та соціального середовища. Використання різноманітних форм рухової активності, поєднання традиційних і сучасних методів, а також створення позитивної мотиваційної атмосфери, впровадження на практиці рекомендацій сприятимуть тому, щоб здоровий спосіб життя став нормою для сучасних школярів.

Висновки. Здоровий спосіб життя ведуть 16,7% учнів середнього шкільного віку, 13,4% – нездоровий спосіб життя, 19,0% – швидше здоровий, ніж нездоровий, 22,2% – швидше нездоровий, ніж здоровий, 28,7% підлітків не змогли визначитися.

Негативно на спосіб життя учнів впливає надмірне захоплення ґаджетами (41,2%), шкідливі звички (31,9%), недостатня тривалість сну (26,9%), стресові ситуації (23,6%).

Розроблено рекомендації як для учнів, так і для вчителів щодо формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні заходів з школярами для підвищення їх обізнаності з питань здорового способу життя, та перевірці ефективності розроблених рекомендацій щодо формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку засобами фізичного виховання.

Література

1. Безкопильний О.О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. ... док. пед. наук: спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.

2. Грибан Г. П. Стан мотивації учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / Г. П. Грибан, І. В. Мичка, А. М. Лайчук, Є. І. Жуковський, А. Ю. Кондратюк, Д. Р. Опанчук, Д. С. Ткаченко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – К. – Серія 15. вип. 7 (194) 25. – С. 77–81.

3. Гринько Є. С. Формування ключових компетентностей в учнів середнього віку на уроках фізичної культури / Є. С. Гринько, І. В. Мичка // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – К. – Серія 15. вип. 8 (195) 25. – С. 49–52.

4. Грищенко С. В. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років / С. В. Грищенко, Г. Ю. Куртова, О. А. Баштовенко та ін. // Сучасна педіатрія, 2023. – вип. 6 (142). – С. 104–112. doi: 10.15574/SP.2024. 6(142).104112

5. Мандюк А. Концептуальні підходи використання різних форм рухової активності при формуванні культури вільного часу дітей шкільного віку / А. Мандюк, М. Ріпак, О. Римар // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2023. – С. 78–86.

6. Петечук В. В. Особливості фізичного виховання в НУШ. Використання здоров'язбережувальних технологій / В. В. Петечук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – К. – Серія 15. вип. 8 (195) 25. – С. 104–107.

7. Ріпак І. М. Рухова активність у способі життя учнів середнього шкільного віку / І. М. Ріпак, М. О. Ріпак, В. Р. Танчак // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – К. – Серія 15. вип. 5К (191) 25. – С. 162–166.

8. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів / А. Турчак // Наукові записки Кіровоградського держ. пед. університету імені Володимира Винниченка. – Серія: Педагогічні науки, 2012. – Вип. 106. – С. 162–169.

References

1.Bezkopylny, O. O. (2020), "System of training future physical education teachers for health-preserving activities in primary school" : dys. ... dok. ped. nauk: spetsial'nist' 13.00.04. Cherkasy, 595 p.

2.Hryban, G. P., Mychka, I. V., Laichuk, A. M., Zhukovsky, E. I., Kondratyuk, A. Yu., Opanchuk, D. R., Tkachenko, D. S. (2025), "The state of motivation of middle school students to physical education lessons", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 7(194)25, pp. 77–81.

3. Hrynko, E. S., Mychka, I. V. (2025), "Formation of key competencies in middle-aged students in physical education lessons", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 8(195)25, pp. 49–52.

4. Hryshchenko, S. V., Kurtova, G. Yu., Bashtovenko, O. A. and others (2023). "Physical activity as a component of a healthy lifestyle of Ukrainian adolescents 11–14 years old", Suchasna pediatriya, vyp. 6 (142). pp. 104–112. doi: 10.15574/SP.2024. 6(142).104112

5. Mandyuk, A., Ripak, M., Rymar, O. (2023), "Conceptual approaches to using different forms of physical activity in forming a culture of free time for school-age children", Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya, №1, pp. 78–86.

6. Petechuk, V. V. (2025), "Peculiarities of physical education in the National University of Kyiv. Use of health-saving technologies", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 8(195)25, pp. 104–107.

7. Ripak, I. M., Ripak, M. O., Tanchak, V. R. (2025), "Physical activity in the lifestyle of middle school students", Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): nauk. chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5K(191)25, pp. 162–166.

8. Turchak, A. (2012), "Preparation of a future physical education teacher for work on preventing harmful habits in students", Naukovi zapysky Kirovohrads'koho derzh. ped. universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka, Seriya: Pedahohichni nauky, vyp. 106, pp. 162–169.