

## **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ**

УДК 373.3.091.33:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-56-64

**Березуєва Тетяна Сергіївна,**

асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

tbere555@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>

### **«ЩОДЕННИК ЗДОРОВ'Я» ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Здоров'я завжди вважалось найвищою цінністю, основою активного творчого життя, щастя, радості та добробуту людини. Стан здоров'я підростаючого покоління – найважливіший показник благополуччя суспільства і держави, в цілому, це відображає справжню ситуацію та дає точний прогноз на майбутнє. Темпи розвитку суспільства, сучасний його стан висувають високі вимоги до людини та його здоров'я. Отже, здоров'я людини – актуальна проблема для всіх часів і народів, а в даний час вона стала першочерговою.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила здоров'я як стан «повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». (Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1946). У вихованні шанобливого ставлення до здоров'я, як і у вихованні патріотизму і моральності, необхідно починати з раннього дитинства. За даними служби статистики України у молоді та людей середнього віку відсутня мотивація до збереження та зміцнення здоров'я.

На думку фахівців-медиків, 75% всіх хвороб людини закладено в дитячі роки. Чому це відбувається? Діяльність педагогів і медичного персоналу в напрямку зміцнення здоров'я учнів слід вважати оздоровчо-освітньою роботою, яка є комплексом оздоровчих заходів психолого-педагогічної, фізкультурної, лікувально-профілактичної, гігієнічної, оздоровчої, естетичної спрямованості в поєднанні з освітою дітей з питань зміцнення і збереження здоров'я. Цей комплекс заходів дозволяє зрозуміти значущість оздоровчих програм, особливості їх використання в особистому оздоровленні та формуванні усвідомленого ставлення до свого здоров'я. Школа – це не тільки установа, куди протягом багатьох

років дитина ходить вчитися. Заклад загальної середньої освіти забезпечує безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формує гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів (вихованців) (Закон України «Про повну загальну середню освіту», стаття № 22).

Актуальність полягає у тому, що в останні роки більшість школярів веде малорухливий спосіб життя, спортом не займається, у деяких є шкідливі звички, а стиль життя, у свою чергу, впливає на його якість і тривалість. Відповідно, здоров'я дітей має відхилення від норми, а деякі вже мають захворювання, в тому числі і хронічні.

Дослідження показують, що організація освітнього процесу створює у здобувачів освіти постійні стресові перевантаження, які сприяють розвитку хронічних хвороб. Все це говорить про те, що необхідно знайти шляхи до найбільш результативних форм і методів зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Здоров'я дітей – це проблема не тільки соціальна, а й моральна. Залучення школярів до проблеми збереження свого здоров'я – це процес соціалізації та виховання. Слід підкреслити, що роботу над формуванням позитивної оцінки власного здоров'я необхідно починати ще з раннього дитинства. Якщо в родині батьки розуміють значення фізичної культури і спорту для здоров'я дитини, то вони з самого раннього дитинства формують культуру фізичних занять, демонструючи це на своєму власному прикладі, тим самим закладаючи основи здорового способу життя.

Таким чином, наукова проблема полягає в необхідності проаналізувати стан здоров'я здобувачів освіти та запропонувати дієві заходи, щодо мотивації ведення здорового способу життя.

Концепція модернізації освіти, яка відбувається зараз, передбачає розробку моделі Нової української школи, яка відповідає актуальним і перспективним потребам особистості, суспільства і держави. Головна мета якої – створення школи, в якій приємно знаходитись, отримувати знання і яка надає учням можливість застосовувати свої уміння у повсякденному житті. Педагоги Нової української школи прислухаються до думки дітей, вчать їх критично мислити, не бояться висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами.

І хоча, традиційно вважається, що основне завдання закладу загальної середньої освіти – дати необхідну освіту, не менш важливе завдання зберегти в процесі навчання здоров'я дітей. Зі станом здоров'я пов'язана також успішність навчання. Все це вимагає уважного ставлення до організації шкільного життя: створення оптимальних гігієнічних, екологічних та інших умов, забезпечення організації освітнього процесу, що запобігає формуванню в учнів станів перевтоми. Для підвищення рівня компетентності вчителів, батьків і школярів слід проводити бесіди з інформацією про основний зміст фізкультурної освіти учнів та заходи, що спрямовані на формування фізкультурної грамотності.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що багато науковців

досліджували питання, пов'язані з формуванням позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей, а саме – здобувачів середньої освіти. Питання формування культури здоров'я школярів в сучасній системі освіти вивчалось багатьма авторами. І дотепер продовжується вивчення умов навчання та розробляються рекомендації з дотримання гігієнічних вимог, щодо організації освітнього процесу (О. Чешенко, 2006); зміцнення здоров'я, форми та методи превентивного виховання школярів, важливість проведення профілактичної роботи з дітьми та шляхи запобігання й подолання шкідливих звичок в серед дітей шкільного віку (І. Рудницька, 2004; В. Оржеховська, 2006; Л. Василенко, 2006; В. Горашук, 2005) та інші акцентували свою увагу на науково-методичному забезпеченні валеологічної освіти й виховання.

Нам імпонує думка О. Отравенко, яка визначила наступні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді: забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя; створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів до самостійних занять фізичними вправами; розробки системи заходів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді з впровадженням методики проведення розтягувань та дихальних вправ (Отравенко, 2016, с. 48–49).

*Мета дослідження:* теоретично обґрунтувати важливість виховання у здобувачів середньої освіти культури здоров'я та розвитку мотиваційних основ здорового способу життя, основ зі збереження і зміцнення фізичного і духовного здоров'я. Довести дієвість використання «щоденника здоров'я» для формування уявлень у дітей про значущість здоров'я та установки на здоровий спосіб життя.

Проблема здоров'я нації стала сьогодні серйозним викликом системі управління державою. Ми знаємо, що «здорова дитина – здорова нація». Акцент у цих взаєминах робиться на дитину. Адже саме взаємовідносини вчителя з дітьми значно впливають на результати навчання і виховання. В. Сухомлинський писав: «Корінь всіх труднощів і невдач на уроках, в переважній більшості випадків, криється в тому, що учитель забуває, що урок – це спільна праця дітей і педагога, що успіх цієї праці визначається, в першу чергу, взаємовідносинами, які складаються між викладачем і учнями» (Сухомлинський, 1976). Моральна основа професії вчителя – мати здатність любити дітей, і ця здатність не з'являється на порожньому місці, вона впливає з почуття милосердя до оточуючих людей, доброти й турботливості до них.

Важливим завданням фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти є формування у школярів потреби в особистому фізичному і моральному вдосконаленні. Мотивація – свідоме прагнення до моральної і фізичної досконалості. Не секрет, що будь-яка діяльність

дає більш вагомий і ефективний результат, якщо у людини є сильні, яскраві, глибокі мотиви, що викликають бажання діяти активно, з повною віддачею сил, долати неминучі труднощі, несприятливі умови та інші обставини. Саме на це потрібно звернути увагу під час формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя дитиною.

Для формування уявлень у дітей шкільного віку про значущість здоров'я та установки на здоровий спосіб життя було запропоновано впровадження в педагогічну практику ведення «щоденників здоров'я» серед здобувачів освіти нової української школи, а саме, серед учнів Кременської школи-гімназії. Основна і головна задача – залучити дітей у моніторинг власного здоров'я. Якщо ми навчимо дітей цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, будемо особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то можна сподіватися, що майбутнє покоління будуть більше здорові і розвинені, не тільки духовно, а й фізично.

«Щоденник здоров'я» – один із засобів виховання мотивації до здорового способу життя. Зміст «щоденника здоров'я» може бути використано для індивідуальної і колективної роботи в класі, так і самостійної роботи вдома. Позитивним моментом у веденні щоденника є стимулювання спільної діяльності вчителя, дитини і батьків, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. Спільна робота сприяє кращому засвоєнню знань, умінь і застосування їх в повсякденному житті. В ігровій формі, на основі власних спостережень, дитина пізнає основні правила здорового способу життя.

У «щоденнику здоров'я» представлені тести контролю і оцінки рівня фізичних можливостей здобувачів освіти, роботи, що допоможуть оцінити фізичну підготовку, складені за підручником В. Ляха «Фізична культура» для 1–4 класу (Лях, 2000).

Зміст щоденника має чітку виражену практично-пізнавальну спрямованість, реалізується на основі практико-орієнтованих форм і методів організації занять з дітьми. У «Щоденнику здоров'я» міститься матеріал, що дозволяє сформувати навички правильного режиму дня, гігієнічні навички, режиму раціонального харчування, освоїти прийоми самоконтролю, негативного ставлення до шкідливих звичок та багато іншого. На перших сторінках щоденника варто розмістити звернення вчителя до батьків та учнів з рекомендаціями щодо ведення записів, методичними рекомендаціями про те, наскільки важливе значення має фізична культура і спорт у житті людини.

У щоденнику дитина вказує своє прізвище, ім'я та захоплення, записує назву спортивної секції, яку відвідує. Однією з головних сторінок щоденника є сторінка рівня фізичної підготовленості школяра. Протягом всього навчального року проводяться вимірювання швидкісних, координаційних, швидкісно-силових здібностей учнів, гнучкості. Свої результати здобувачі освіти заносять в таблицю. Таблиця дає дітям можливість побачити динаміку розвитку своїх фізичних здібностей і визначити, які з них потрібно розвивати більше за інші. Якщо динаміка

буде мати тенденцію до зросту – учні отримують додаткові бали, що дозволяє поліпшити фізичний розвиток на користь здоров'я. Зауважимо, що велике значення приділяється самоаналізу і самоконтролю. Діти вчаться вимірювати показники фізичного розвитку (зріст, вагу, окружність грудної клітини), знаходити пульс, визначати ЧСС, стежити за станом свого здоров'я. Можна запропонувати ведення сторінки «Веселий дзвоник», яка дозволить не тільки пізнавати основи здорового способу життя, а й розвивати свої інтелектуальні здібності: пам'ять, мислення, увагу та мати розвантажувальний характер. На цій сторінці учням буде запропоновано відгадати загадки, кросворди, вікторини тощо.

Орієнтовний зміст «Щоденника здоров'я»:

1. Звернення до школярів та їх батьків.
2. Рівень фізичної підготовленості.
3. Самоконтроль та самопостереження.
4. Тестування за темами: фізична культура і спорт; особиста гігієна; твій організм.
5. Ігри «Веселий дзвоник».
6. Комплекси фізичних вправ.
7. Правила поведінки та техніка безпеки на уроках фізичної культури.
8. Сторінка порад.

У роботі з «Щоденником здоров'я» можуть бути використані такі прийоми:

- читання віршів, казок, оповідань, стислих творів;
- постановка сценок, вистав;
- вивчення, прослуховування і виконання пісень, віршів;
- виконання руханок і фізичних вправ; вправ на розслаблення, концентрацію уваги, розвиток уяви; аутогенних тренувань, точкового масажу, валеологічного самоаналізу;
- малювання і розфарбовування малюнків;
- складання та рішення кросвордів;
- складання режиму дня;
- складання меню;
- заповнення анкет, тестів.

Для визначення результативності використання «Щоденника здоров'я» наприкінці навчального року планується проведення анкетування «Здоровий спосіб життя це...». Аналіз отриманих результатів дослідження може свідчити про зростання кількості дітей, які дотримуються основних правил здорового способу життя, режиму дня, правил особистої гігієни, виконують домашнє завдання з предметів, займаються фізичною культурою і спортом.

Таким чином, робота з «Щоденником здоров'я» допомагає засвоїти навчальний матеріал, допомагає розвивати у здобувачів освіти Нової української школи процесів самопостереження, самоаналізу для корекції власного способу життя.

Робота з «щоденником здоров'я» допоможе вчителю вирішити наступні завдання: дослідити та оцінити стан здоров'я учнів класу; сформувати установку на здоровий спосіб життя у здобувачів освіти; зберегти і зміцнити здоров'я учнів через залучення до здорового способу життя; навчити учнів сприймати своє життя та здоров'я як найбільшу цінність. Ми вважаємо, що рекомендована форма роботи з виховання мотивації до здорового способу життя у школярів ефективна і її слід продовжувати протягом усього циклу навчання в закладі загальної середньої освіти.

У подальшій роботі буде розроблено методичні рекомендації щодо використання оздоровчих технологій в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

### **Список використаної літератури**

**1. Статут** (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступу: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599). **2. Закон** України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>. **3. Чешенко О.** Школи сприяння здоров'ю: метод. поради. *Завуч.* 2006. № 31. С. 8–13. **4. Рудницька І.** Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік. *Психолог.* 2004. № 13. С. 15–25. **5. Оржиховська В. М.** Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2006. 376 с. **6. Василенко Л.** Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формування основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Х.: Скорпіон, 2006. 204 с. **7. Горашук В.** Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. *Безпека життєдіяльності.* 2005. №5. С. 58–61. **8. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2016. № 4. С. 47–50. **9. Сухомлинський В. О.** Сто порад учителям. *Вибрані твори: у 5-ти т.* К.: Рад. шк., 1976. Т. 2. 670 с. **10. Лях В. І.** Фізична культура. 1–4 клас: навч. посібник. К., 2000. С. 13–15.

### **References**

**1. Statute** (Konstytutsiia) Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia [Statute (Constitution) of the World Health Organization]. Retrieved from [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599). [in Ukrainian]. **2. Zakon** Ukrainy «Pro povnu zahalnu seredniu osvitu» [Law of Ukraine «On complete general secondary education»]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> [in Ukrainian]. **3. Cheshenko, O.** (2006). Shkoly sprianniui zdoroviu [Health promotion schools]. *Zavuch*, 31, 8-13 [in Ukrainian]. **4. Rudnitska, I.** (2004). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: pidlitkovyi vik [Formation of a healthy lifestyle of young people: adolescence]. *Psykholog*, 13, 15-25 [in

Ukrainian]. **5. Orzhekhovska, V. M.** (2006). Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei i molodi [Theoretical and methodological principles of forming a healthy lifestyle of children and youth]. K. [in Ukrainian]. **6. Vasylenko, L.** (2006). Proekt pasportu kabineta «Osnovy zdorovia ta bezpeky»: zb. normat. dok. z pytan formuv. osnov zdorovia ta bezpeky [Draft Fundamentals of Health and Safety Cabinet]. Kh.: Skorpion [in Ukrainian]. **7. Horashchuk, V.** (2005). Teoretychni pidkhody do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical approaches to the formation of a culture of school health]. *Bezpeka zhyttiedialnosti*, 5, 58-61 [in Ukrainian]. **8. Otravenko, O. V.** (2016). Pedagogichni umovy formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of health-preserving competence of pupils and students in the conditions of higher education]. *Zdorove, sport, reabylytatsyia*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **9. Sukhomlynskyi, V. O.** (1976). Sto porad uchytelevi [One hundred tips for teachers]. *Vybrani tvory: u 5-ty t. Vols. 2.* K.: Rad. shk. [in Ukrainian]. **10. Liakh, V. I.** (2000). Fizychna kultura. 1-4 klas [Physical Education. 1-4 class]. (pp. 13-15). K. [in Ukrainian].

**Березуєва Т. С. «Щоденник здоров'я» як засіб формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у здобувачів освіти**

Проблема виховання здорового покоління набуває на сьогоднішній день великого значення. Захворюваність серед дітей з кожним роком зростає. Багато в чому здоров'я здобувачів освіти нової української школи залежить від організації навчального процесу в школі та умов життя дітей. На жаль, багато дітей приходять до школи вже з відхиленнями в стані здоров'я. Тим більш актуальними стають заходи, що спрямовані на підвищення захисних сил дитячого організму, на зниження інтенсивності впливу стресових ситуацій. Для цього вчитель може використовувати у своїй роботі ведення «щоденників здоров'я».

«Щоденник здоров'я» сприяє фізичному, психічному, духовному та соціальному розвитку дитини. Ведення щоденника розвиває у дітей основи вдосконалення та поліпшення свого здоров'я. Робота зі «щоденником здоров'я» серед здобувачів середньої освіти дозволяє сформувати компетентності зі збереження свого здоров'я на основі отриманих знань, практичних навичок здорового способу життя.

На сторінках «Щоденника здоров'я» міститься матеріал, що прищеплює навички правильного режиму дня, раціонального харчування, негативного ставлення до шкідливих звичок, гігієнічні навички та багато іншого.

«Щоденник здоров'я» – один із засобів виховання мотивації до здорового способу життя. Зміст «Щоденника здоров'я» може бути використано для індивідуальної і колективної роботи в класі, так і самостійної роботи вдома. Крім того, робота зі «щоденником здоров'я» згуртовує батьків і дітей, дозволяє їм спільно аналізувати життєві

ситуації, шукати оптимальні шляхи вирішення тих чи інших завдань.

Спільна робота сприяє кращому засвоєнню знань, умінь і застосування їх в повсякденному житті. В ігровій формі, на основі власних спостережень, дитина пізнає основні правила здорового способу життя. Робота з «Щоденником здоров'я» допомагає вчителю дослідити та оцінити стан здоров'я учнів класу; сформувати установку на здоровий спосіб життя у здобувачів освіти; зберегти і зміцнити здоров'я учнів через залучення до здорового способу життя та навчити учнів сприймати своє життя та здоров'я як найбільшу цінність.

*Ключові слова:* здоров'я, мотивація, інтерес, здоровий спосіб життя, щоденник здоров'я, здобувачі освіти, нова українська школа.

### **Березуева Т. С. «Дневник здоровья» как средство формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у соискателей образования**

Проблема воспитания здорового поколения имеет на сегодняшний день большое значение. Заболеваемость среди детей растет с каждым годом. Во многом здоровье соискателей образования новой украинской школы зависит от организации учебного процесса в школе и условий жизни детей. К сожалению, многие дети приходят в школу с отклонениями в состоянии здоровья. Тем более актуальными становятся меры, направленные на повышение защитных сил детского организма, снижения интенсивности воздействия стрессовых ситуаций. Для этого учитель может использовать в своей работе ведение «дневников здоровья».

«Дневник здоровья» способствует физическому, психическому, духовному и социальному развитию ребенка. Ведение дневника развивает у детей основы совершенствования и улучшения своего здоровья. Работа с «дневником здоровья» среди соискателей среднего образования позволяет сформировать компетентности по сохранению своего здоровья на основе полученных знаний, практических навыков здорового образа жизни. На страницах «Дневника здоровья» содержится материал, который прививает навыки правильного режима дня, рационального питания, негативного отношения к вредным привычкам, гигиенические навыки и многое другое.

«Дневник здоровья» – одно из средств воспитания мотивации к здоровому образу жизни. Содержание «Дневника здоровья» может быть использовано для индивидуальной и коллективной работы в классе, так и самостоятельной работы дома. Кроме того, работа с «дневником здоровья» объединяет родителей и детей, позволяет им совместно анализировать жизненные ситуации, искать оптимальные пути решения тех или иных задач.

Совместная работа способствует лучшему усвоению знаний, умений и применению их в повседневной жизни. В игровой форме, на основе собственных наблюдений, ребенок познает основные правила здорового образа жизни. Работа с «Дневником здоровья» помогает учителю исследовать и оценить состояние здоровья учащихся класса;



сформировать установку на здоровый образ жизни у соискателей образования; сохранить и укрепить здоровье учащихся путем приобщения к здоровому образу жизни и научить учащихся воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

*Ключевые слова:* здоровье, мотивация, интерес, здоровый образ жизни, дневник здоровья, соискатели образования, новая украинская школа.

**Berezuieva T. "Health Diary" as a Means of Forming Positive Motivation for Healthy Lifestyle in Educators**

The problem of educating a healthy generation is of great importance today. Child morbidity is increasing every year.

In many respects, the health of applicants for education in the new Ukrainian school depends on the organization of the educational process in the school and the living conditions of children. Unfortunately, many children come to school with health problems. Measures aimed at increasing the protective forces of the child's body and reducing the intensity of the impact of stressful situations become all the more relevant. For this, the teacher can use in his work the maintenance of «health diaries».

"Health Diary" promotes the physical, mental, spiritual and social development of the child. Keeping a diary develops in children the basics of improving and improving their health. Work with the «health diary» among applicants for secondary education allows you to build competencies to maintain their health on the basis of knowledge and practical skills in a healthy lifestyle. The pages of the «Health Diary» contain material that instills the skills of the correct regime of the day, a balanced diet, a negative attitude to bad habits, hygiene skills and much more.

«Health Diary» is one of the means of educating motivation for a healthy lifestyle. The contents of the «Health Diary» can be used for individual and collective work in the classroom, as well as for independent work at home. In addition, working with the «Health Diary» unites parents and children, allows them to jointly analyze life situations, and find optimal solutions to various problems.

Collaboration contributes to a better assimilation of knowledge, skills and their application in everyday life. In a playful way, based on his own observations, the child learns the basic rules of a healthy lifestyle.

Working with the Health Diary helps the teacher research and evaluate the health status of class students; form an attitude towards a healthy lifestyle among applicants for education; to preserve and strengthen the health of students through familiarization with a healthy lifestyle and to teach students to perceive their life and health as the greatest value.

*Key words:* health, motivation, interest, healthy lifestyle, health diary, job seekers, new Ukrainian school.

Стаття надійшла до редакції 04.01.2020 р.

Прийнято до друку 27.01.2020 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.