



## СЕКЦІЯ 3. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ВИХОВАННЯ

УДК 37.015.31:796.011

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2020-93-4>**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З УЧНЯМИ  
В СТРУКТУРІ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ**

Григоренко Григорій Валерійович,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін  
*Донбаський державний педагогічний університет*  
grigorenco226@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-9710-0790

Григоренко Дарина Петрівна,  
асистент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін  
*Донбаський державний педагогічний університет*  
grigorenco226@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-1470-3351

У статті надано теоретичний аналіз науково-методичної літератури та законодавчої бази, визначено актуальність і шляхи оптимізації здоров'язберігаючої функції освіти. **Мета** статті полягає в теоретичному аналізі та загальних практичних рекомендаціях щодо фізкультурно-оздоровчої роботи в структурі діяльності навчальних закладів. **Методи** дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення; педагогічні спостереження, бесіди, вибіркоче опитування, анкетування; кількісний аналіз даних дослідження з використанням методів математичного опрацювання. **Учасники** дослідження: учні й учителі загальноосвітніх закладів міста. Дослідження проводилися в умовах навчально-виховної діяльності учнів на уроках фізичного виховання та заходах позакласної роботи. **Результати**. Наведено дані опитування щодо отримання необхідних знань з формування рухової активності, здорового способу життя, особистісного ставлення учнів до фізкультурних і спортивних заходів спонукали до оптимізації роботи в школі. Система фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів передбачала організацію позакласних і позашкільних оздоровчих, превентивних виховних заходів, активного оздоровчого відпочинку, релаксації з урахуванням навчального навантаження, вікових особливостей і психофізичного розвитку учнів. Розглядаються можливості педагогічного впливу освітньо-оздоровчого середовища та рекреації. Надано загальний опис квесту «Кроки до здоров'я», мета якого – залучення школярів до активних і регулярних занять фізичною культурою, виховання гармонійно розвиненої, соціалізованої особистості. Пропонується використання у виховній роботі наявних природних об'єктів, історичних пам'яток регіону для спортивно-оздоровчих заходів. Наведені приклади оптимальних форм роботи, які позитивно впливають на формування в учнів здоров'ятворчого світогляду, підтверджують отримані дані проведеного дослідження. Викладено узагальнені практичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах у позаурочний час. **Висновки**. Застосування різноманітних форм заходів з фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізичних особливостей забезпечує позитивну динаміку формування свідомого ставлення учнів до фізичної культури, здорового способу життя, культури здоров'я.

**Ключові слова:** *фізкультурно-оздоровча робота, технології, форми, методи, рекреація, культура здоров'я, позаурочний час.*



## PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH PUPILS IN THE ACTIVITY STRUCTURE OF A GENERAL EDUCATION INSTITUTION

Hryhorenko Hryhorii Valeriiovych,  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor at the Department of Teaching Methods  
of Sport-Pedagogical Disciplines  
*Donbas State Pedagogical University*  
grigorenco226@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-9710-0790

Hryhorenko Daryna Petrivna,  
Assistant at the Department of Teaching Methods  
of Sport-Pedagogical Disciplines  
*Donbas State Pedagogical University*  
grigorenco226@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-1470-3351

Is provided theoretical analysis of scientific and methodological literature and legal framework, the relevance and ways to optimize the health function of education. The **purpose** is a theoretical analysis and general practical recommendations for physical culture and health work in the structure of educational institutions. Research **methods**: analysis, comparison, generalization; pedagogical observations, interviews, sample surveys, questionnaires; quantitative analysis of research data using methods of mathematical processing. Research participants: students and teachers of secondary schools of the city. The research was conducted in the context of educational activities of students in physical education lessons and extracurricular activities. **Results**. The system of physical culture and health and sports activities provided for the organization of extracurricular and extracurricular health, preventive educational activities, active recreation, relaxation, taking into account the workload, age and psychophysical development of students. Possibilities of pedagogical influence of the educational and improving environment and recreation are considered. There is a general description of the quest "Steps to Health", the purpose of which is to involve students in active and regular physical education, education of a harmoniously developed, socialized personality. It is proposed to use in educational work the existing natural objects, historical monuments of the region for sports and recreation activities. The given examples of optimal forms of work, which have a positive effect on the formation of students' healthy worldview, confirm the data obtained from the study. The generalized practical recommendations concerning the organization of physical culture and improving work in general educational institutions in extracurricular time are stated. **Conclusions**. The use of various forms of measures for physical culture and health work, taking into account the psychophysical features provides a positive dynamics of the formation of a conscious attitude of students to physical culture, healthy lifestyle, health culture.

**Key words:** *physical culture and recreation work, technologies, forms, methods, recreation, health culture, extracurricular hours.*

### Вступ

Фізичне виховання в освітній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, особистісно орієнтованого формування культури здоров'я учнів, комплексного підходу в їх підготовці до активного життя.

Як зазначається в Національній програмі виховання дітей та учнівської молоді, «основними завданнями фізичного виховання учнів є формування свідомого ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, підтримці життєвої енергії, хорошого настрою, зібраності, фізичної готовності до навчання, володіння рухами, задоволеності особистою фізичною підготовленістю, вміння цікаво проводити вільний час, високої рухової активності, наяв-

ності позитивних звичок». Дослідження з означеної проблеми зумовлені піклуванням про здоровий спосіб життя підростаючого покоління країни та завданнями державних програм, які потрібно вирішувати в освітньо-виховному просторі сучасного навчального закладу.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

У Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) визначено основні змістові лінії, серед яких є лінія «Здоров'я і безпека», яка передбачає, що учень повинен «свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, ... розуміти зна-



чення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання».

На провідну роль фізкультурно-оздоровчої роботи на уроках і в позаурочний час, яка спонукає школярів до активного фізичного розвитку, удосконаленню рухових навичок і зміцненню здоров'я, сприяє долученню учнів до занять фізичною культурою, спортом, указують В. Григоренко (2010), О. Каїнов (2018), Ю. Копилов (2016). Науковці Ю. Железняк, В. Кашкаров та І. Кравцевич (2002) акцентують увагу на тому, що фізкультурно-оздоровча робота є однією з важливіших складників освітнього процесу в школі в позаурочний час і пропонують різноманітні форми й методи її організації. В. Кашуба, Н. Гончарова, Г. Бутенко (2016) визначають ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у вихованні.

## 2. Методологія та методи

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та практичних рекомендаціях щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в загальноосвітніх навчальних закладах. Завдання: надати аналіз теоретичної, психолого-педагогічної та методичної літератури, інноваційного педагогічного досвіду з проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах; визначити наявні резерви форм і методів фізкультурно-оздоровчих заходів, новітні педагогічні технології фізкультурно-оздоровчої роботи, які використовують учителі в позаурочний час; експериментально підтвердити, що рекомендовані в освітньо-виховний процес сучасні педагогічні технології завдяки особистісно зорієнтованому підходу до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах мають ефективні результати та сприяють формуванню здорової особистості. Методологічною основою дослідження є системно-структурний підхід для досягнення означеної мети. У ході роботи ми використовували такі методи дослідження: аналіз наукової, психолого-педагогічної, методичної літератури; педагогічні спостереження, вибіркові бесіди, опитування, анкетування для виявлення проблем та оцінювання практичного стану досліджуваної теми; кількісний аналіз даних дослідження з використанням методів математичного опрацювання. Учасниками дослідження були учні й учителі загальноосвітніх закладів міста.

## 3. Результати та дискусії

Фізкультурно-оздоровча робота загальноосвітнього закладу – це системна робота, яка передбачає створення різноманітних форм і засобів організації освітньо-виховного процесу, які охоплюють максимальну кількість учнів, батьків, учителів; залучення їх до систематичних занять фізичною культурою, спортом, пропаганда здорового способу життя. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями потребує системного підходу до формування їхньої усвідомленої здоров'ярозвивальної діяльності. Категорію «здоров'ярозвивальна діяльність особистості» ми розглядали як свідоме, соціально-ціннісне ставлення до свого здоров'я, фізичне вдосконалення, формування активної позиції щодо здорового способу життя, бажання володіти новими оздоровчими технологіями та санітарно-гігієнічними знаннями тощо (Григоренко, 2016).

Ми провели опитування учнів щодо шляхів набуття ними необхідних знань з формування рухової активності, здорового способу життя та ставлення до особистого здоров'я. 91% респондентів зазначили, що отримують необхідну інформацію про ціннісне ставлення до здоров'я під час уроків, із популярної літератури, засобів масової інформації, з мережі Інтернет, спеціальних спортивних телевізійних передач, переглядів змагань, зустрічей із видатними спортсменами свого регіону. 32% учнів до фізичного самовдосконалення й ціннісного ставлення до здоров'я спонукали приклад вчителів фізичної культури, тренерів, керівників спортивних секцій. 29% учнів зазначили сімейні традиції, які сприяють здоровому способу життя, піклуванню за своє здоров'я. 8% учнів самостійно почали займатися фізичним удосконаленням під впливом однолітків, які свій вільний час проводять на спортивному або тренажерному майданчику. Отже, ми можемо констатувати той факт, що не тільки уроки фізичної культури, а й сам учитель, класний керівник, батьки мотивують школярів до фізичного самовдосконалення. Тому система оптимізації роботи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у школі передбачає як моніторинг навичок і вмінь, набутих у процесі занять, так й організацію позакласних і позашкільних оздоровчих, превентивних виховних заходів, активного оздоровчого відпочинку, релаксації. Сучасні методики організації фізкультурно-оздоровчої роботи вимагають нового підходу до організації фізичного виховання школярів (Безверхня, 2012).

Учителі максимально використовують наявні резерви фізкультурно-оздоровчих



заходів, систематично оновлюють новітніми технологіями фізкультурно-спортивну та оздоровчу роботу. Ми врахували в роботі й те, що фізкультурно-оздоровчі заходи проводяться для організації вільного часу учнів, їх усебічного фізичного вдосконалення, забезпечення активного відпочинку, набуття інформації щодо нових оздоровчих технологій збереження й зміцнення здоров'я.

Фізкультурно-оздоровча виховна робота побудована на систематичних та епізодичних видах позакласних занять. Систематичні заняття проводяться в секціях, гуртках фізичної культури (загальна фізична підготовка, з окремих видів спорту, спортивних ігор тощо) (Каїнов, 2018). Для виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи, навчання елементарних знань і придбання вмінь, необхідних для самовдосконалення в галузі фізичної культури в загальноосвітніх закладах проводяться епізодичні заняття – заходи профілактичної спрямованості й пропаганди ціннісного ставлення до свого здоров'я. Вибір форм проведення заходів залежить від багатьох факторів: фізичної підготовленості, кількості учнів (хлопчиків і дівчаток у класі), віку школярів і його психофізіологічних характеристик, мотивації до занять фізичними навантаженнями, а також методичних рекомендацій до їх проведення.

Ми використовували в роботі різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої спря-

мованості, які відображені на рис. 1, дотримуючись при цьому загальних методичних принципів і з урахуванням стану здоров'я школярів, їхнього віку, статі, загальної фізичної підготовки.

Такого роду заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, а й вагомим стрижнем у соціалізації учнів. Особлива увага приділяється тим учням, які не відвідують спортивні гуртки, пасивні під час проведення масових заходів з фізкультурно-оздоровчої роботи. Через певний час вони починають проявляти зацікавленість та інтерес до подій, пов'язаних із фізичною культурою, спортом, збереженням особистого здоров'я. Спостерігаючи за роботою класного керівника, учителя й ураховуючи їхній досвід, можемо стверджувати, що серед учнів популярними є активні форми проведення заходів. Варто також зазначити, що в роботі педагоги чітко й системно практикують взаємну співпрацю сім'ї та школи. Із цього випливає висновок, що клас, сім'я і школа є колективом одностороннім, основне завдання якого – виховати здорове підрастаюче покоління.

Найбільш захопливими для учнів є квести. Квест – це гра-пригода, під час якої її учасникам потрібно подолати смугу перешкод для досягнення поставленої мети, яка складається із завдань різного ступеня складності і спрямованості залежно від обраної тематики. Квест для підлітків може містити



Рис. 1. Форми роботи фізкультурно-оздоровчої спрямованості з учнями



інтелектуальні та спортивні завдання на спритність і кмітливість, який можна проводити на спортмайданчику, галявині.

Пропонуємо загальний опис квесту «Кроки до здоров'я», мета якого – залучення школярів до активних і регулярних занять фізичною культурою, виховання гармонійно розвиненої особистості. У квесті беруть участь кілька команд, він розвивається за лінійним сюжетом з логічним фіналом, який визначає переможця. Завдання підбираються враховуючи методику проведення цього ігрового методу, який підвищує фізичну підготовленість школярів, позитивно впливає на їхнє особистісне ставлення до здоров'я як людської цінності, сприяє їх соціалізації. Завдання «Робота головою», «Риболовля», «Лабіринт», «Склади пазл», «В'яжемо мотузку», «Переправа», «Подолай перешкоди» тощо не тільки подобаються учням, а й виконують основні завдання заходу – залучення їх до активних рухових дій і популяризації регулярних занять фізичною культурою. Фінал квесту необхідно зробити яскравим: усі учасники гри, правильно відповіли на останнє питання й отримали змогу знайти захований скарб з подарунками.

У системі роботи фізкультурно-оздоровчої спрямованості з учнями в позаурочний час ефективними є заходи в рекреації, які сприяють формуванню позитивних емоцій, соціалізації учнів. Емоційно сприймають учні пропозиції, що пов'язані зі спортивно-оздоровчим туризмом (Kashuba, Goncharova, Butenko, 2016). Теоретичне дослідження дефініції «спортивно-оздоровчий туризм» дало нам змогу узагальнити та сформулювати це поняття як вид активної діяльності людини, сутність якої полягає в комплексному відновленні фізичних, психосоматичних, емоційних і духовних сил засобами активного фізичного навантаження. Ураховуючи природно-рекреаційний потенціал нашої області, яка має унікальні за своїми показниками об'єкти, де збереглися неповторні рослини, ландшафти, історичні та культурні пам'ятки, уважаємо, що розповсюдженими й доступними для учнів є пішохідні туристичні маршрути (з обов'язковим урахуванням можливих перешкод і способів їх подолання), під час яких, крім фізичного навантаження, ефективно використовуються можливості ознайомлення учнів з місцевим краєзнавчим матеріалом, естетичного та емоційного збагачення.

Дослідження стосувалося вивчення впливу на учнів заходів з фізкультурно-оздоровчої роботи, у ході якого ми отримали та проаналізували необхідні нам дані. Вони характеризують позитивну динаміку

змін так: бажаю систематично займатися фізичною культурою – 17,8% (до експерименту – 13,3%); ставлю певні цілі в процесі фізичного виховання – 12,4% (до експерименту – 10,2%); самостійно цікавлюся й шукаю додаткову інформацію в галузі фізичної культури – 10,6% (до експерименту – 7,5%); самостійно займаюся фізичними вправами в умовах дозвілля – 10,3% (до експерименту – 8,6%); знаю фізкультурно-оздоровчі програми, проекти, бажаю бути їх учасником – 6,2 (до експерименту – 4,7%).

Наведені результати експерименту переконливо свідчать про те, що застосування різноманітних форм заходів фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізичних особливостей забезпечило позитивну динаміку формування свідомого ставлення учнів до фізичної культури, здорового способу життя, культури здоров'я.

### Висновки

Спираючись на позитивні результати дослідження, можемо стверджувати, що система роботи фізкультурно-оздоровчої спрямованості в сучасній школі потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, батьків, громадських організацій для досягнення цілей виховання, формування здорового способу життя та культури здоров'я як особистісно-соціального феномена. Особливого значення фізкультурно-оздоровча робота в загальноосвітній школі набуває у зв'язку зі зростанням навчального навантаження, збільшенням кількості хворих дітей різних нозологій, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією, що зростає. Перспективними питаннями подальших наукових досліджень убачаємо вивчення теоретичних положень і розробку практичних рекомендацій учителям початкової школи з питань вибору ефективних форм роботи фізкультурно-оздоровчої спрямованості з учнями та їхніми батьками в позаурочний час з метою формування культури здоров'я особистості школярів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : методичні рекомендації. Умань, 2012. 72 с.
2. Григоренко Г.В. Здоров'ятворча компетентність підлітків та умови її формування в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 315 с.
3. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 44 с.



4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. Волгоград : Учитель, 2018. 167 с.

5. Kashuba V.O., Goncharova N.N., Butenko H.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2016. № 20 (2). P. 19–25.

6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 19.10.2020).

7. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні. *Світ виховання*. 2004. № 4 (5). С. 6–31.

8. Стасенко О.А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 151–157.

#### REFERENCES

1. Bezverkhnya, H.V. (2012). Orhanizatsiya i metodyka ozdorovchoyi fizychnoyi kultury [Organization and methods of health physical culture]. Uman [in Ukrainian].

2. Hryhorenko, H.V. (2016). Zdorovyatvorcha kompetentnist pidlitkiv ta umovy yiyi formuvannya v sotsialno-pedahohichniy diyalnosti zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [Adolescent health competence and conditions for its formation in social and pedagogical activity of a comprehensive educational institution]. Slovyansk: vyd-vo B.I. Matorina [in Ukrainian].

3. Zhukovsky, Ye. I. (2013). Samostiyna fizkulturno-ozdorovcha diyalnist shkolyariv [Independent physical culture and health activities of students]. Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka [in Ukrainian].

4. Kainov, A.N. (2018). Organizatsiya raboty sportivnykh sektiyy v shkole: programy, rekomendatsiyi [Organization of work of sports sections at school: programs, recommendations]. Volgograd: Uchitel [in Russian].

5. Kashuba, V.O., Goncharova, N.N., & Butenko, H.O. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 20(2), pp. 19–25. DOI: 10.15561/18189172.2016.0203 [in English].

6. Navchalna prohrama z fizychnoyi kultury dlya zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5–9 klasiv [Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades]. Retrieved from <https://mon.gov.ua> [in Ukrainian].

7. Natsionalna prohrama vykhovannya ditey ta uchnivskoyi molodi v Ukrayini [National program of education of children and students in Ukraine]. (2004). *Svit vykhovannya - The world of education*, 4 (5), 6–31 [in Ukrainian].

8. Stasenko, O.A. (2016). Orhanizatsiya fizkulturno-ozdorovchoyi roboty u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh: shlyakhy ta perspektyvy [Organization of physical culture and health work in secondary schools: ways and prospects]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, № 9.1 (36.1), 151–157 [in Ukrainian].

*Стаття надійшла до редакції 18.12.2020.  
The article was received 18 December 2020.*