

2. Лоза М. Новое поколение пишет о городках. Городки. *Официальное издание федерации городошного спорта России*. 2017. №4. С. 42.

3. Коваль С. С., Севрюк Н. П., Ціповяз А. Т. Городошный спорт на современном этапе развития и совершенствования. *Імідж сучасного педагога. Освіта: стан і перспективи*. 2019. №1 (184). С. 79–82.

4. Духанин В. М. Городошный спорт (основные понятия, техника и тактика игры). Российская федерация, Краснодарский край, ст. Ленинградская, 2004. С. 16–17.

5. Коваль С. С., Момот О. О., Севрюк М. П. Методичні аспекти навчання техніці кидка битки в городковому спорті. *Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура: теорія і практика /* голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. № 5. С. 96–100.

6. Коваль С. С., Севрюк М. П., Ціпов'яз А. Т. Методичні основи тренувального процесу в городковому спорті : навч. посіб. Кременчук : Видавництво ПП Щербатих, 2021. 165 с.

## **РОЗРОБКА ТА ПЕРЕВІРКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

**О. Малько**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Шапаренко І. Є.** – кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка

На основі теоретичного аналізу літературних джерел визначено сутність та значення інтеграційної системи збереження здоров'я в системі фізкультурно-оздоровчої роботи закладу середньої освіти як складової ефективної організації діяльності загальноосвітнього навчального закладу. До однієї з продуктивних та оптимальних технологій створення творчого освітнього середовища в загальноосвітньому закладі можна віднести організацію проєктної діяльності. Вона є методом, що йде від дитячих потреб та інтересів, стимулює самостійність. Необхідно

забезпечити єдність інтелектуального, емоційного і морального розвитку, що робить школяра здатним до прекрасних, піднесених форм душевного стану. Завдання педагога – спрямувати дослідницьку діяльність дитини не на глобальні проблеми, а на те, що діти можуть побачити самі, відчути.

Метод проєктів дозволяє ефективно спланувати дослідження, конструкторську розробку, управління і т.д. для того, щоб досягти результату оптимальним способом. Для успішної реалізації здійснюється практична діяльність, що припускає досягнення поставленої мети. Проєкт реалізації дослідження не є проєктом, а залишається дослідженням, при цьому лише організованим проєктним методом. В основі методів проєкту і дослідження: розвиток пізнавальних умінь і навичок учнів; вміння орієнтуватися в інформаційному просторі; вміння самостійно конструювати свої знання; вміння критично мислити [1].

Досліджено особливості фізичної підготовки учнів молодших, середніх та старших класів загальноосвітнього навчального закладу. Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення), а також – це стан зростання і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення).

Збереження здоров'я дітей, формування в них свідомого вибору здорового способу життя є нині чи найактуальнішою проблемою, для розв'язання якої необхідна розробка і послідовне запровадження принципово нових підходів до змісту і структурування освітніх завдань. Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення. Цей компонент робить можливе врахування принципово нових, валеологічних вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості громадян нашої держави, культури здоров'я особистості [2].

Теоретично обґрунтовано створення інтегральної системи збереження здоров'я в системі фізкультурно-оздоровчої роботи опорного закладу «Оржицька загальноосвітня школа I-III ступенів імені І. Я. Франка Оржицької селищної ради Полтавської області». Характеристика поняття «здоров'я» містить як індивідуальну, так і суспільну характеристику. Здоров'я формується в результаті

взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Визначають такі ознаки індивідуального здоров'я, як специфічна і неспецифічна стійкість до дії деструктивних чинників; показники зростання і розвитку; поточний функціональний стан і потенціал (можливості) організму і особи; наявність і рівень якогонебудь захворювання або дефекту розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Здоровий спосіб життя – характер життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачу здоров'я. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. До основних принципів здорового способу життя належать: висока рухова активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, здатність протистояти психоемоційним стресам, безпечна сексуальна поведінка, сприятливі умови праці, побуту і відпочинку, медична активність, володіння елементарними методиками самоконтролю, систематичне виконання гігієнічних процедур тощо [1].

Проаналізовано результати впровадження інтегральної системи збереження здоров'я в системі фізкультурно-оздоровчої роботи опорного закладу «Оржицька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів імені І. Я. Франка Оржицької селищної ради Полтавської області». Розроблений проєкт базується на інноваційному підході до підготовки вчителів, учнів та батьків: створення науково – дослідницької лабораторії; анкетування; розробка бізнес – плану інноваційної діяльності. В основі проєкту інтеграційний компонент здоров'язберігаючих освітніх технологій, що передбачає об'єднання в одне ціле раніше ізольованих частин, елементів, компонентів знань, що супроводжується ускладненням і зміцненням зв'язків і стосунків між ними. Формування здоров'язберігаючих освітніх технологій на інтеграційній основі передбачає реалізацію таких вимог до їх реалізації: інтеграційні зв'язки повинні бути спрямовані на всебічний розвиток особистості учня, посилення зв'язків між освітою, розвитком і вихованням; зв'язки між окремими предметами та навчальними циклами необхідно включати в освітній процес на всіх етапах навчання; необхідна координація навчальних програм на інтеграційній основі.

У результаті впровадження інтегральної системи збереження здоров'я в системі фізкультурно-оздоровчої роботи опорного

закладу «Оржицька загальноосвітня школа I-III ступенів імені І. Я. Франка Оржицької селищної ради Полтавської області» у експериментальній групі відмічаємо збільшення кількості учнів, які мають високий показник індекса Робінсона з 7 до 14%, показник вище середнього з 14 до 27%; середній з 22 до 24%, а також зниження кількості респондентів, що мають показник нижче середнього з 24 до 16% та низький показник з 33 до 18%. При аналізі життєвого індексу молодших школярів приріст результатів у експериментальній групі відмічається такий: високий рівень – з 9 до 10%, вище середнього – з 15 до 27%, середній – зменшення з 26 до 22%, нижче середнього – з 24 до 20 і низький рівень – з 26 до 21%. При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що приріст результатів у експериментальній групі за високим рівнем становив 4% (з 3 до 7) на рівнем вище середнього 5% (з 16 до 21), за рівнем середнім – 3% (з 28 до 31), за рівнем нижче середнього 5 відсотків (з 25 до 20) та за низьким рівнем – 7% (з 28 до 21%). Приріст результатів у експериментальній групі за високим рівнем становив 3% (з 3 до 6) на рівнем вище середнього 6% (з 16 до 22), за рівнем середнім – 3% (з 28 до 31), за рівнем нижче середнього – 4 відсотків (з 25 до 21) та за низьким рівнем – 8% (з 28 до 20%).

У експериментальній групі відмічаємо збільшення кількості учнів, які мають високий показник масо-ростового індексу з 7 до 14%, показник вище середнього з 14 до 27%; середній з 22 до 24%, а також зниження кількості респондентів, що мають показник нижче середнього з 24 до 16% та низький показник з 33 до 18%. У експериментальній групі відмічаємо збільшення кількості учнів, які мають високий показник розвитку рухових якостей з 7 до 15%, показник вище середнього з 14 до 27%; середній з 22 до 24%, а також зниження кількості респондентів, що мають показник нижче середнього з 24 до 16% та низький показник з 33 до 18%.

### **Література:**

1. Кириленко С. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників. *Рідна школа*. 2003. № 11. С. 50–55.
2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. *Інформаційний збірник МОН України*. 2007. № 3. С. 4–9.