

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з  
духовно-морального виховання»

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру  
дієтології Наталії Калиновської*

## **«Перспективи та інновації науки»**

**(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)**

**Випуск № 8(26) 2023**

**Київ – 2023**

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public organization "Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine"

Public organization "All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of  
Spiritual and Moral Education"

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",  
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

# ***"Prospects and innovations of science"***

*(Series" Pedagogy ", Series" Psychology ", Series" Medicine ")*

**Issue № 8(26) 2023**

Kiev – 2023

«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):  
журнал. 2023. № 8(26) 2023. С. 561



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017  
журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська  
Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 17.04.2023, № 4/4-23)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології  
Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

**Голова редакційної колегії:**

**Жукова Ірина  
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», виконавчий директор президії громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

**Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна** — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

**Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна** - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

**Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна** — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

**Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович** — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

**Редакційна колегія:**

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пилі (м. Пила, Польща)
9. Гвождєвич Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
11. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)
12. Гудзь Наталія Іванівна - доктор фармацевтичних наук, професор, ад'юкт кафедри фармації і екологічної хімії Опольського університету, доцент кафедри технології ліків та біофармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна)
13. Гуменникова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придунайської філії Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
14. Дерстуганова Наталя Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (Запоріжжя, Україна)
15. Долгова Олена Миколаївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
16. Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна)

<b>Кучеренко А.А.</b> <i>ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА НАСКРІЗНИХ УМІНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ІСТОРІЇ В УМОВАХ НУШ</i>	218
<b>Лопаткін І.В.</b> <i>ОКРЕМІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ</i>	229
<b>Михаськова М.А., Шубіна В.Б.</b> <i>КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА</i>	237
<b>Мукан Н.В., Гелеш А.В., Мукан О.В.</b> <i>РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ: ДОСВІД СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»</i>	245
<b>Олешко Д.О., Міняйлук В.В.</b> <i>МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ</i>	257
<b>Попова О.В., Жуков В.П.</b> <i>ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ</i>	265
<b>Сербін М.М., Горбатюк А.П.</b> <i>ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ</i>	278
<b>Соколенко Л.С., Танасійчук Ю.М., Бойко Ю.С.</b> <i>ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i>	286
<b>Сорочинська О.А., Олійник Д.С., Денисюк І.О.</b> <i>ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ПРАВОВОЇ ВИХОВАНOSTІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	297
<b>Стеценко Н.М.</b> <i>ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ</i>	305

УДК 796.01

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-347-354](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-347-354)

**Хоміцька Валентина Миколаївна** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет харчових технологій, вул. Володимирська 68, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-2864-2219>.

**Корж Євген Миколайович** старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Шевченківський район, м. Київ, 04053, <https://orcid.org/0000-0003-4363-062x>

**Петрова Наталя Вікторівна** старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Шевченківський район, м. Київ, 04053, <https://orcid.org/0000-0001-7765-481X>

**Гудим Ганна Петрівна** викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Шевченківський район, м. Київ, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-1262-2857>.

## ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Анотація.** Недостатня рухова активність одна з багатьох проблем яка вкрай гостро виражена в сучасному суспільстві певною мірою обумовлена сучасним способом життя. Узагальнені дані численних літературних досліджень підтверджують, що значне погіршення стану здоров'я населення пов'язане з малорухомим способом життя — гіпокінезією та гіподинамією. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя становить реальну загрозу стану здоров'я, адже він є передумовою найбільш масових захворювань, сприяє прогресуванню існуючих захворювань та погіршенню стану здоров'я загалом. Дефіцит обсягу рухової активності — один із чинників, який визначає відхилення від норм у функціонуванні систем організму. Результати численних експериментальних досліджень доводять шкоду малорухомого способу життя. Через це і виникає необхідність у пошуках найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з недостатністю рухової активності.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться інструктором з фізкультури протягом 15 хвилин щодня. Основне завдання цього режимного моменту, окрім фізичного розвитку та загартовування, – створення позитивного емоційного заряду та гарного фізичного тону на весь майбутній день. Це потребує нестандартного підходу до організації цього заходу з урахуванням

вікової психології, біоритмології, впливу поточних метеоумов. Рекомендується проводити зарядку окремо з дітьми молодшого та старшого віку. Гімнастику слід виконувати з музичним супроводом. Комплекс вправ повинен змінюватися кожні 2 тижні.

Після проведеного анкетування, отриманими відповідями респондентів визначено і підкреслено актуальність проблеми, організація оздоровчої фізичної культури має бути повноцінною, включаючи всі форми роботи, школярі оцінили рівень успішності фізкультурно-оздоровчих заходів у своїх родинах в більшій кількості на 3 бали, а в школі на 3-4 бали, що говорить про застосування фізкультурно-оздоровчої роботи на середньому рівні, проте для подальшого переходу на високий рівень педагоги та батьки мають переглянути свою організаційну оздоровчу діяльність щодо школярів, щоб рівень здоров'я та ціннісні орієнтації молодого покоління досягнули високого рівня.

**Ключові слова:** фізична культура, оздоровлення, здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заходи.

**Khomitska Valentyna Mykolaivna** Candidate of sciences in physical education and sports; associate professor of the department of physical education, National University of Food Technology, Volodymyrska St., 68., Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-2864-2219>.

**Korzh Yevhen Mykolayovych** Senior lecturer of the Department of Sports and Fitness, Kyiv University named after Boris Grinchenko, Bulvarno-Kudryavska St., 18/2, Shevchenkivskyi District, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0003-4363-062x>

**Petrova Natalya Viktorivna** Senior lecturer at the Department of Sports and Fitness, Kyiv University named after Boris Grinchenko, 18/2 Bulvarno-Kudryavska St., Shevchenkivskyi District, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0001-7765-481X>

**Gudym Hanna Petrivna** Lecturer at the Department of Sports and Fitness, Kyiv Borys Grinchenko University, 18/2 Bulvarno-Kudryavska St., Shevchenkivskyi District, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-1262-2857>.

## FORMS OF THE ORGANIZATION OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE

**Abstract.** Insufficient motor activity is one of the many problems that is extremely acutely expressed in modern society, to some extent due to the modern way of life. Generalized data from numerous literary studies confirm that a significant deterioration in the health of the population is associated with a sedentary lifestyle — hypokinesia and hypodynamia. Chronic lack of motor activity in the

lifestyle is a real threat to health, because it is a prerequisite for the most widespread diseases, contributes to the progression of existing diseases and deterioration of health in general. Deficit of the volume of motor activity is one of the factors that determines deviations from norms in the functioning of body systems. The results of numerous experimental studies prove the harm of a sedentary lifestyle. Because of this, there is a need to search for the most rational physiological methods of combating insufficiency of motor activity.

Morning hygienic gymnastics is conducted by a physical education instructor for 15 minutes every day. The main task of this regime moment, in addition to physical development and hardening, is to create a positive emotional charge and a good physical tone for the whole coming day. This requires a non-standard approach to the organization of this event, taking into account age psychology, biorhythms, and the influence of current weather conditions. It is recommended to charge separately with younger and older children. Gymnastics should be performed with musical accompaniment. The set of exercises should change every 2 weeks.

After the questionnaire was conducted, the answers of the respondents determined and emphasized the relevance of the problem, the organization of health and physical culture should be full-fledged, including all forms of work, schoolchildren evaluated the level of success of physical culture and health activities in their families by 3 points more, and at school by 3- 4 points, which indicates the use of physical education and health work at an average level, but for the further transition to a high level, teachers and parents should review their organizational health activities for schoolchildren, so that the level of health and value orientations of the young generation reach a high level.

**Keywords:** physical culture, health, health, physical culture and health measures.

**Постановка проблеми.** На думку спеціалістів, найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні покращання стану здоров'я населення є всебічне використання засобів і форм фізичного виховання як основного фактору ліквідації наявного захворювання та недоліків у фізичному розвитку, а також використання форм оздоровчої фізичної культури [2].

Враховуючи роль оздоровчих занять фізичною культурою та оптимізацію проблеми здорового способу життя кожної людини сьогодення, необхідно сприяти поновленню зв'язку між зусиллями, з одного боку від кожної людини з точки зору індивідуальних потреб у своєму саморозвитку і самовдосконалення своїх фізичних, психологічних, емоційних та духовних сил, і з іншого боку забезпечити державними силами через керівництво закладів освіти, через склад педагогів, керівників гуртків, соціологів, психологів, туристичних агентів, реабілітологів, медичних працівників, масажистів, батьків, міжособистісне спілкування, кваліфікаційну допомогу

засобів преси та телекомунікацій і підняти рівень ефективності у всіх належних формах організації фізкультурно-оздоровчої діяльності серед всіх вікових категорій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальнодержавною проблемою є погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнів, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві [1]. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [4]

Оздоровча фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану [5]. Мета оздоровчої фізичної культури – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму. Визначено, що регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою і спортом мають позитивний ефект, який виявляється перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму [3,6].

**Мета статі** – визначити форми оздоровчої роботи в організації фізкультурно-виховного процесу у закладах освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Для визначення рівня організації оздоровчої фізичної культури у загальноосвітніх школах міста Василькова №8, №9, №3 проведено дослідження серед учнів дев'ятих класів. Метою анкетування серед школярів було зіставлення та порівняння сучасних тенденцій щодо ефективності організаційної фізкультурно-оздоровчої роботи навчальних закладів с метою подальшого застосування отриманих результатів для сприяння організації ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності у шкільних закладах освіти. В анкетуванні приймали участь 3 групи учнів: 1 група – учні 9-А класу загальноосвітньої школи №3; 2 група - учні 9-А класу загальноосвітньої школи №8; 3 група – учні 9-В класу загальноосвітньої школи №9, а отримані відповіді на питання анкети «Оцінка якості використання форм оздоровчої фізичної культури серед учнів середньої школи», були опрацьовані.

Перше питання гугл-форми «Які з перерахованих форм оздоровчої фізичної культури тобі приносить найбільше задоволення» стосувалося виявлення емоційної зацікавленості школярів у виконанні різноманітних форм оздоровчої фізичної культури. За результатами опитування більшість школярів явно зацікавлені у виконанні «фізичних вправ і рухливих ігор на



подовжених перервах», «щоденних заняттях на повітрі», «масових фізкультурних заходах», «спортивних секціях». Найменш задовольняючою формою організації фізкультурно-оздоровчої роботи майже всіма респондентами було визначено «гімнастику до навчальних занять». В карантинний період це майже виправдано, проте потрібно враховувати монотонність та однотипність з якою зіштовхуються школярі під час проведення таких занять. Необхідно докладати зусилля, щоб вправи були динамічними, різноманітними з урахування вікових та індивідуальних потреб учнів.

У другому питанні анкетування «Які з перерахованих форм оздоровчої фізичної культури викликають в тебе певні складнощі та труднощі» яскраво виражена тенденція оцінювання всіх форм занять від 10 до 30%. Особливу увагу необхідно приділити доречному проведенню фізичних вправ і рухливих ігор на подовжених перервах. Складнощі викликають: невеликий простір, недостатня кількість часу, відсутність достатньої кількості та різноманітності інвентарю та обладнання, втрата можливостей індивідуального розкриття потенціалу учня. Вчителям слід приділяти більше уваги контролю зміни форм учбової діяльності учнів, так як динаміка переходу від одного виду діяльності до іншого – це гарантований успіх у досягненні ефективних результатів у навчанні школярів.

Аналізуючи відповіді третього питання графіку «У своїй родині у яких формах фізкультурно-оздоровчої діяльності ти береш участь», можна дійти висновку, що у родинному колі особлива увага приділяється саме самостійним заняттям фізичними вправами та туристичним походам. Незначне місце займають рухливі ігри на місцевості. Батькам необхідно своїм особистим прикладом надихати своїх дітей на використання такої форми організації оздоровчої фізичної культури як ранкова гімнастика, при цьому можна використовувати для більшої зацікавленості домашній спортивний інвентар (гантелі, обручі, фітнес-резинки, негабаритні тренажери, скакалки, м'ячі).

У четвертому питанні опитування «Оцініть рівень успішності фізкультурно-оздоровчих заходів у своїй родині» за рівнем успішності фізкультурно-оздоровчих заходів у своїй родині можна дійти висновку, що діти з батьками використовують форми рекреаційно-оздоровчої діяльності, про це свідчить показники середнього та високого рівня (від 8 до 49%), але при цьому можна відзначити що від 2 до 18% родин не належним чином займаються фізичною культурою та спортом, а це негативно впливає на ціннісні орієнтації всієї родини щодо здорового способу життя.

П'ятим питанням гугл-анкетування «З яких джерел ти знаєш про форми оздоровчої фізичної культури» було зазначено таку складову як бібліотечні зустрічі, яка склала в середньому 41% - це дуже оптимістичний показник, тому що бібліотечні уроки, книжкові виставки, книжкові полиці, тематичні бесіди, лекторії сприяють усвідомленому сприйняттю кожним учнем всіх

складових здорового способу життя. Отримані дані свідчать про те, що уроки в школі, книжки, родинні заходи формують світогляд гармонійної всебічно-розвиненої особистості.

Учні у відповідях на шосте питання «Чи приймав ти участь у змагальних формах оздоровчої фізичної культури» констатували, що в школах та між школами проводяться змагання, але переважно зі спортивних ігор таких як волейбол, баскетбол та футбол. Школярі, які приймали участь в таких спортивних заходах складають приблизно 39%. Це свідчить про якісну організацію в навчально-виховному процесі змагальних форм фізичної культури, але відсутність інших видів рухової активності, таких як настільний теніс, бадмінтон, легка атлетика та інших форм оздоровчої фізичної культури. Індивідуальна активність учнів середніх шкіл серед яких було проведено дане опитування теж не висока.

Аналізуючи відповіді сьомого питання «Оцініть рівень організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у своїй школі», можна визначити: низький рівень охоплює приблизно 6% (відповіді за шкалою 1-2 бали), середній рівень охоплює приблизно 38% (за шкалою 3-4 бали), а високий рівень охоплює приблизно 12% (за шкалою 5 балів). Це доволі оптимістичні дані, які показують що в цілому, шкільна програма націлена на оптимізацію навчально-виховного процесу у сучасних умовах, але потрібно постійно враховувати динаміку сьогодення, інноваційні технології, недоліки в організації виховної роботи з учнями, сучасний методологічний розвиток, що буде поступово підвищувати рівень усієї фізкультурно-оздоровчої діяльності у школах.

Восьме питання «Як би ти був педагогом фізичного виховання, які форми оздоровчої фізичної культури ти б використовував» відобразило недостатню інформаційну обізнаність дітей стосовно існуючих форм оздоровчої фізичної культури. Близько 20% хотіли б відвідувати басейн, 10% запропонували танцювальні вправи та пілатес, 10% опитуваних проявили інтерес до організації туристичних форм у фізкультурно-оздоровчій роботі, рухливих і спортивних ігор, збільшення кількості змагань. Ритмічну гімнастику під мучний супровід запропонувало майже 60%, що говорить про яскраву зацікавленість школярів у застосуванні сучасних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Таким чином, опитування школярів різних загальноосвітніх закладів однієї вікової категорії дозволило за допомогою анкетування гугл-формою виявити реальну потребу на сьогодні використання форм оздоровчої фізичної культури.

**Висновки.** Школярі, які приймали участь в опитуванні, пріоритетними формами оздоровчої фізичної культури, що приносить найбільше задоволення обрали «фізичні вправи і рухливі ігри на подовжених перервах», «щоденні заняття на повітрі», «масові фізкультурні заходи», «спортивні секції», нехтуючи «гімнастикою до навчальних занять». В цілому, батьки не

показують на особистому прикладі важливість даної форми оздоровчої фізичної культури, а вчителі проводячи заняття монотонно та одноманітно, не змогли зацікавити приблизно 80% опитаних учнів трьох загальноосвітніх шкіл. Водночас достатньо високий показник займає ритмічна гімнастика під музичний супровід. Було б доречно проводити ранкову гімнастику під музику, щоб урізноманітнити навчально-вихований процес та сприяти підвищенню мотивації учнів до здорового способу життя. Проте слід зазначити, що використання музичного супроводу піднімає інтерес та продуктивність учнів і під час навчальних занять та позаурочної роботи.

### **Література:**

1. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою: посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку / Т. Бойченко та інші. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
2. Гнітецька Т. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності / Т. Гнітецька, А. Гаврилюк // «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»: Збір. наук. праць. — Луцьк, 2005. — С. 205—209.
3. Ляшенко В. М., Розпутній О.П. *Основные аспекты формирования здорового образа жизни школьников* Проблемы та перспективи розвитку сучасної науки у країнах Європи та Азії. 2020. С. 168–170.
4. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурноспортивній роботі: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.
5. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: [метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів] / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 248 с.

### **References:**

1. Boichenko T. (2001) *Yak vyrostyty dytynu zdorovoiu: posibnyk dlia batkiv uchniv molodshoho shkilnoho viku* [How to raise a healthy child: a guide for parents of elementary school students]. K.: Premier-Media, 204 p. [in Ukrainian]
2. Hnitytska T., Gavrilyuk A. (2005) *Rezhymy intensyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat molodshykh shkoliariv z urakhuvanniam dynamiky tyzhnevoi pratsezdatsnosti* [Regimes of the intensity of physical education and health classes of younger schoolchildren taking into account the dynamics of weekly work capacity] «Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi»: Zbir. nauk. Lutsk, (pp. 205-209). [in Ukrainian]
3. Liashenko V. M., Rozputnii O.P. (2020) *Osnovnyye aspekty formirovaniya zdorovoho obraza zhyzny shkolnykov* [The main aspects of the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren] Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky u krainakh Yevropy ta Azii. (pp. 168–170). [in Russian]
4. Solopchuk D. M. (2007) *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodshykh pidlitkiv u pozaurochnii fizkulturnosportyvni roboti* [Formation of a healthy lifestyle of younger teenagers in extracurricular physical and sports work]: avoref. dys. kand. ped. nauk: 13.00.07. Kyiv, 20 s. [in Ukrainian]

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 8(26) 2023

5. Iermolova, V.M., Ivanova, L.I., Derevianko, V.V.(2012) *Navchaiemo hraichys [Learning while playing]: [metod. posibnyk dlia vchyteliv fizychnoi kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv]*. K. : Litera LTD, 208 s. [in Ukrainian]

6. Shyian B. M. (2006) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. Ch. 2. Ternopil: Navchalna knyha. Bohdan, 248 s. [in Ukrainian]