

3. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : автореф. дис.... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. Луганськ, 2006. 44 с.
4. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. P. 1074- 1078. URL: doi:http 10.36740/WLek202105105
5. Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: дисс... канд. пед. наук: 13.00.08. Елец, 2007. 221 с.
6. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис... канд. пед. наук 13.00.04. Суми, 2004. 210 с.
7. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання : проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя: Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29-31.
8. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. 328 с.
9. Семенова А.В. Словник-довідник з професійної педагогіки. Одеса: Пальміра, 2006. 272 с.
10. Турчак А. Л. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічна наука*. 2012. Вип. 106. С. 160–168.
11. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. 2001. Вип. 2. С. 371–374.

#### References

1. Beseda, N. A. (2010). Increasing the readiness of secondary school teachers to use health-saving technologies. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*, 1(3), 363–369 [in Ukrainian].
2. Voronin, D. Ye. (2006). Formation of health-preserving competence of students of higher educational institutions by means of physical education. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kherson [in Ukrainian].
3. Havrysh, I. V. (2006). Theoretical and methodological bases of formation of readiness of future teachers for innovative professional activity. *Doctor's thesis*. Luhansk [in Ukrainian].
4. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Viadomosti lekarski*, 1074- 1078. DOI: 10.36740/WLek202105105
5. Kozub, M. V. (2007). Formation of professional readiness of future teachers of physical culture for the implementation of health-saving activities at school. *Extended abstract of candidate's thesis*. Yelets [in Russian].
6. Mikheienko, O. I. (2004). Valeological training of future specialists in physical rehabilitation at a higher pedagogical educational institution. *Extended abstract of candidate's thesis*. Sumy [in Ukrainian].
7. Orzhekhovska, V. M. (2011). Health-preserving education and training: problems, search. *Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia: Psykholoho- pedahohichni nauky*. 4, 29-31 [in Ukrainian].
8. Prykhodko, Yu.O., & Yurchenko, V.I. (2012). Psychological dictionary-reference: study guide. Kyiv: Karavela [in Ukrainian].
9. Semenova, A.V. (2006). Dictionary-handbook on professional pedagogy. Odesa: Palmira [in Ukrainian].
10. Turchak, A. L. (2012). Preparation of the future teacher of physical culture to work on the prevention of bad habits among students. *Naukovi zapysky Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka. Seriya: Pedahohichna nauka*. 106, 160-168 [in Ukrainian].
11. Shyian, B. M. (2001). Training of the physical culture teacher of the third millennium. *Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini*. 2, 371-374 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).70

УДК 373.5.091.3:796.011.1]:613.96.(043.3)

**Радзієвський В.П.**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я  
Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-3778-6081

**Афанасьєв А.В.**

аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного  
університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0003-3291-3202

#### ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Висвітлено питання щодо важливості інтерактивного навчання фізичної культури у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. З'ясовано, що

основними формами фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є уроки фізичної культури, спрямовані на розвиток здоров'язберезувальної компетентності, стійкої мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня рухової активності, формування рухових умінь та навичок, розширення функціональних можливостей організму учнів шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Встановлено доцільність проведення інтерактивних уроків фізичної культури в старшій школі, спрямованих на розвиток здоров'язберезувальної компетентності, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом, та інші види занять з фізичного виховання та спортивної підготовки, спрямовані на підвищення рівня рухової активності, удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вмінь використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності, розширення функціональних можливостей організму учнів шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей, залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Обґрунтовано і розроблено методику формування здоров'язберезувальної компетентності у процесі інтерактивного навчання фізичної культури, що базується на впровадженні активних методів, засобів і форм організації занять фізичними вправами, зокрема таких, що передбачають безпосереднє залучення учнів в освітній процес. Підтверджено ефективність інтерактивного навчання фізичної культури достовірною позитивною динамікою показників мотивації, рухової підготовленості і соматичного здоров'я в учнів старшої школи.

**Ключові слова:** інтерактивне навчання, фізична культура, здоров'язберезувальна компетентність, учні старшої школи.

**Radziivskiy V., Afanasiev A. The use of interactive training in physical culture in the process of forming the health-saving competence of high school students.** The issue of the importance of interactive physical education in the process of forming the health-preserving competence of high school students is highlighted. It was found that the main forms of physical education in institutions of general secondary education are physical culture lessons aimed at the development of health-preserving competence, sustainable motivation to engage in physical exercises, increasing the level of motor activity, forming motor abilities and skills, expanding the functional capabilities of the students' body through purposeful development of natural abilities, involvement in physical culture and health activities. The expediency of conducting interactive physical education lessons in high school, aimed at the development of health-preserving competence, sustainable motivation of students to engage in physical education and sports, and other types of physical education and sports training aimed at increasing the level of motor activity, improving the necessary abilities and skills, the ability to use them in educational and everyday activities, the expansion of the functional capabilities of the students' body through the purposeful development of natural abilities, basic physical qualities, involvement in physical culture and health activities. The method of forming health-preserving competence in the process of interactive physical education based on the implementation of active methods, means and forms of organizing physical exercises, in particular those that involve the direct involvement of students in the educational process, has been substantiated and developed. The effectiveness of interactive training in physical education was confirmed by the reliable positive dynamics of indicators of motivation, motor readiness and somatic health in high school students.

**Key words:** interactive learning, physical culture, health-preserving competence, high school students

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку шкільної реформи значне місце приділяється впровадженню в освітній процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитися керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом. При цьому використання активних технологій на уроках фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів оскільки інтерактивне навчання дає змогу різко збільшити відсоток засвоєння матеріалу, впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю (дії, практику), що цілком підтверджується результатами досліджень сучасних психологів. Однак особливості застосування інтерактивного навчання у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності учнівської молоді на уроках фізичної культури висвітлені недостатньо, що зумовило актуальність теми дослідження.

**Аналіз науково-методичної літератури.** Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, підвищення рівня та якості рухової активності школярів. Згідно з рекомендаціями МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року [7], «основними формами фізичного виховання у закладах освіти є уроки фізичної культури, що спрямовані на розвиток здоров'язберезувальної компетентності, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом, та інші види занять з фізичного виховання та спортивної підготовки, спрямовані на підвищення рівня рухової активності, удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вмінь використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності, розширення функціональних можливостей організму учнів шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей, залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності».

На думку А.П. Чустрак [9], найбільш сприятливим для формування адекватного ставлення до здоров'я є молодий вік. Тому освітній процес у старшій школі варто будувати на основі творчості, самостійності, активності. Піклування про здоров'я старшокласників є важливою складовою освітнього процесу у школярів. На сучасному етапі розвитку шкільної освіти важливим є пошук дієвих шляхів оздоровчого впливу на організм учнів. У цьому аспекті домінуючим напрямком роботи педагогів виступає формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи.

Можливості використання здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури в школі досліджували М.О. Носко, О.М. Воєділова, С.В. Гаркуша, Ю.М. Носко, О.В. Вертель, Ю.М. Вихляєв та ін. Автори стверджують, що саме інтерактивні методи здоров'язбережувальних технологій у поєднанні з освітньою спрямованістю здатні досягти високої компактності, динамічності, емоційності занять, спроможні стимулювати активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами і позитивно впливають на їх здоров'я, за умов впровадження інтерактивних методів навчання фізичної культури школярів в аспекті збереження здоров'я підвищується ефективність засвоєння ними навичок дотримання здорового способу життя, знань та вмінь щодо оцінювання та покращення фізичного стану в умовах самостійно організованої рухової активності, формування свідомого ставлення не лише до особистого здоров'я, а й до здоров'я оточуючих [1].

Ефективність навчання фізичної культури залежить від активної та мотивованої діяльності школярів. На думку О.В. Тимошенка [6], інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна система організації освітнього процесу, що здійснюється шляхом взаємодії його учасників з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення. За даними О.В. Тимошенка і Ж.Г. Дьоміної [7], особливістю інтерактивних уроків із фізичної культури є підготовка молоді до життя шляхом формування пізнавальних умінь, розвитку рухових здібностей, формування рухового досвіду, звички до здорового способу життя, мотивації та потреби у руховій активності. В.А. Фрицюк [8] вважає, що застосування інтерактивних методів на уроках фізичної культури дозволяють маскимально продуктивну діяльність учнів, якнайповніше мобілізувати і розкрити їх здібності, виховати позитивні життєві цінності, забезпечити оптимальний руховий режим та індивідуальний підхід на основі їх можливостей, здібностей та досвіду. І.М. Пелешенко [5], підкреслює, що впровадження інтерактивного навчання фізичної культури змінює традиційні акценти у діяльності школярів (засвоєння знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей) на якісно нові, що полягають формування інтегрованої системи відповідних знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці.

Отже, ключовою ідеєю інтерактивного навчання фізичної культури є формування здоров'язбережувальної компетентності школярів з позиції проблемно-пошукового та практико-орієнтованого підходів. Зважаючи на такі провідні риси інтерактивних методів, як безпосередня взаємодія, навчання через досвід та індивідуальна відповідальність учнів, сформованість здоров'язбережувальної компетентності виражається відповідними зрушеннями у світогляді, діяльності та поведінці школярів. Від рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи залежить їх світогляд, діяльність та поведінка у майбутньому дорослому житті.

**Мета роботи** – дослідити ефективність використання інтерактивного навчання на уроках фізичної культури у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи.

**Результати дослідження.** Значним потенціалом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності володіє фізична культура, що полягає у раціонально організованій руховій діяльності та здатна впливати на рухову, психоемоційну, когнітивну сфери особистості школярів.

Для детального вивчення мотиваційного статусу старших школярів проведено анкетування учнів 10-11 класу у загальній кількості 268 осіб (152 юнаки та 136 дівчат), що дозволило з'ясувати необхідну інформацію та скласти загальне уявлення про мотивацію, інтереси і потреби учнів у аспекті здорового способу життя, збереження здоров'я, організації уроків фізичної культури.

За результатами анкетування старшокласників встановлено, що 4,6% юнаків не дотримуються правил здорового способу життя, 27,6% учнів вважають, що ведуть повністю здоровий спосіб життя, решта респондентів (67,8%) вказали, що намагаються це робити; 32,4% дівчат ведуть здоровий спосіб життя, інші 67,6% учениць вказали, що намагаються це робити. Отже, лише третина учнів старших класів дотримуються здорового стилю життя, причому дівчата більше зорієнтовані на це, ніж хлопці.

З'ясовано, що 61,8% хлопців та 60,3% дівчат систематично вживають фастфуд, 33,6 учнів та 30,8% учениць взагалі не займаються фізичними вправами, 39,5% старшокласників та 34,6% старшокласниць проводять багато часу за комп'ютером та у смартфонах, 40,1% юнаків та 35,3% дівчат часто вживають слабоалкогольні напої, 29,6% старших школярів та 27,9% старших школярок палять, 40,8% хлопців та 33,0% дівчат не мають урегульованого режиму дня.

Щодо самооцінки власного здоров'я, то 36,1% старших школярів вважають, що мають високий рівень здоров'я, 55,9% учнів оцінюють своє здоров'я як середнє, решта 8,0% вказують на його низький рівень; 19,1% учениць старшої школи відзначають рівень свого здоров'я як високий, 66,1%

дівчат вважають його середнім, решта 14,8% оцінюють його рівень як низький. При цьому юнаки приділяють своєму здоров'я менше уваги, ніж дівчата: 77,0% старшокласників та 87,5% старшокласниць вважають, що достатньо підтримують власне здоров'я.

56,6% юнаків та 63,2% дівчат старшої школи вважають, що володіють достатніми знаннями про здоров'я та шляхи його збереження, водночас старшої школи 63,8% учнів та 70,6% учениць старшої школи виявляють зацікавленість питаннями здоров'язбереження.

Шкільний предмет «Фізична культура» важливим вважають 83,6% юнаків та 79,5% дівчат старшого шкільного віку, що становить 86,9% від загального контингенту учнів 10-11 класів, проте організація уроків фізичної культури задовольняє 71,6% старшокласників (69,1% учнів та 63,9% та учениць відповідно, тобто близько третини загального контингенту учнів старшої школи. Серед причин незадоволення школярами організацією уроків фізичної культури 36,2% юнаків та 32,7% дівчат із загальної кількості тих, кого не влаштовує організація уроків, вказують на одноманітний зміст занять фізичними вправами, 44,7% юнаків та 38,8% дівчат бажали б покращити спортивно-матеріальну базу свого закладу освіти, 19,1% школярів та 28,6% школярок скаржаться на завищені вимоги до навчальних досягнень з цього предмету.

Водночас анкетування показало, що існує низка факторів, що підтримує бажання старших учнів відвідувати уроки фізичної культури. Зокрема, 46,7% юнаків та 58,1% дівчат відвідують уроки фізичної культури, бо розуміють позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я, 53,3% учнів та 40,4% відчують задоволення від рухової активності, 43,4% та 37,5% школярів та школярок відповідно відзначають наявність інтересу до навчального матеріалу, 53,9% старшокласників та 58,1% старшокласниць вказують, що можливість активного відпочинку та емоційного розвантаження викликає бажання відвідування уроків фізичної культури, 27,6% хлопців та 22,1% дівчат відмічають авторитет вчителя фізичної культури, 59,8% та 51,5% відповідно учнів та учениць 10-11 класів відносять до причин, що викликають бажання займатися на уроках фізичної культури можливість підтримання фізичної форми. Отже, для юнаків старшого шкільного віку у пріоритеті мотиви, пов'язані з покращенням фізичної форми та задоволенням від рухової активності, тоді як у дівчат старшого шкільного віку переважають оздоровчі та рекреаційні мотиви. Отже, загальною тенденцією до покращення уроків фізичної культури учнівської молоді старшого віку, є підвищення варіативності змісту уроків завдяки застосуванню різних видів фізичних вправ, посилення ігрової спрямованості уроків, удосконалення спортивно-матеріальної бази.

Щодо фізкультурно-спортивних інтересів учнів старшої школи, то найбільший інтерес викликають традиційні види фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так, 68,4% юнаків віддали перевагу футболу, 60,5% – баскетболу, 49,3% хлопців вказали, що хотіли б вивчати єдиноборства, 40,1% старшокласників виявили бажання займатися плаванням, 38,8% – волейболом, для 35,5% старшокласників найбільш цікавою виявилася гімнастика, 14,5% юнаків серед пріоритетних вказали інші види фізичних вправ. Щодо дівчат, то 66,2% старшокласниць хотіли б займатися волейболом, 55,9% – гімнастикою, 51,5% учениць старшої школи визначили пріоритетним баскетбол, 48,5% дівчат виявили бажання займатися плаванням, 36% – єдиноборствами, 16,2% школярок серед пріоритетних відмічають інші види фізичних вправ.

Отримані дані підтверджують результати аналогічних досліджень О.Д. Дубогай [2], М.Д. Зубалій [3], Т.М. Канівець [4] та ін.

Анкетування показало, що 48,6% хлопців та 44,1% дівчат займаються фізичними вправами додатково у позанавчальний час, причому серед старшокласників 26,9% відвідують спортивні секції чи є вихованцями ДЮСШ, 21,7% юнаків займаються у фітнес центрах та тренажерних залах, 19,1% учениць старшої школи займаються у спортивних секціях або ДЮСШ, 25% старшокласниць є відвідувачками фітнес центрів. Крім цього, 21,1% юнаків та 17,6% дівчат старшого шкільного віку займаються фізичними вправами самостійно (ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровчий біг, їзда на велосипеді, самокаті, скейті, фізичні вправи протягом дня тощо)

Отже, вивчення суб'єктивних даних щодо інтересів і потреб учнів старшої школи, можна стверджувати, що загалом мотивація старшокласників до збереження здоров'я є позитивною, відмічено наявність потреби та інтересу до знань про здоров'я та рухової активності, більшість дітей розуміють позитивний вплив фізичних вправ, відчують потребу у руховій активності, значна частина займаються фізичними вправами у позаурочних формах.

Дослідницею А.П. Чустрак [9], помічено зв'язок психоемоційного стану та здоров'язбережувальної поведінки молоді. Так, ними доведено, що для осіб з високим рівнем психоемоційного напруження характерними є неадекватне ставлення до здоров'я, недостатньо сформована мотивація щодо його зміцнення та збереження, недотримання здорового способу життя, наявність підвищеної тривожності або апатії щодо власного здоров'я та в цілому низький рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Крім цього, дослідник О.Д. Дубогай відмічає щільний взаємозв'язок між соматичним та психоемоційним станами, пояснюючи це впливом емоцій не тільки на загальне самопочуття, але й на діяльність функціональних систем і адаптаційні можливості організму [2]. Це зумовлює необхідність вивчення мотивації,

психоемоційного стану, соматичного здоров'я та рухової підготовленості учнів старшої школи в аспекті їх впливу на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності.

Так, за допомогою методики САН вивчено складові психоемоційного стану старшокласників, зокрема їх самопочуття, активність та настрої за суб'єктивними характеристиками (табл.1).

Таблиця 1

## Характеристика показників психоемоційного стану

Стать учнів / показник САН (бали)	учнів старшої школи ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Хлопці (n=66)	52,6±10,3	45,2±8,8	57,1 ±9,7
Дівчата (n=54)	51,8±9,9	42,6±9,1	52,3 ±10,2

Рівень соматичного здоров'я є об'єктивним показником сформованості здоров'язбережувальної компетентності. За методикою Г.М. Апанасенка визначено показники соматичного здоров'я учнів старшої школи за даними морфофункціональних індексів (табл. 2)

Таблиця 2

## Характеристика показників соматичного здоров'я

Показник/ стать учнів	учнів старшої школи ( $\bar{X} \pm \sigma$ )			
	Хлопці (n=66)	Рівень відповідно до вікової норми*	Дівчата (n=54)	Рівень відповідно до вікової норми*
Індекс Кетле, г/см	365,0±38,7	середній	343,1±34,2	нижчий за середній
Силовий індекс, %	57,2±11,4	середній	38,7±9,7	низький
Життєвий індекс, мл/кг	50,5±5,2	низький	44,8±6,0	низький
Індекс Робінсона, бали	89,8±8,6	нижчий за середній	83,9±9,7	середній
Індекс Руфьє, ум.од	10,8±2,2	нижчий за середній	9,0±2,6	середній
Інтегральна оцінка соматичного здоров'я, бали	4,2±2,0	нижчий за середній	4,8±2,8	нижчий за середній

\* Рівні відповідності морфофункціональних індексів віковим нормам за експрес-методикою оцінювання рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка для школярів 7-17 років

Розподіл хлопців старшого шкільного віку за рівнями соматичного здоров'я має наступний вигляд. Низький рівень мають 18% юнаків, рівень нижче середнього – 21%. Найбільше юнаків старшої школи мають середній рівень соматичного здоров'я. Цей показник становить 61%. Що стосується дівчат старшого шкільного віку, то їх показники рівня соматичного здоров'я дещо відрізняються від юнаків-однокласників. Так низького рівня мають 22% досліджуваних, нижче середнього – 45%, середнього – 22%. На відміну від юнаків-старшокласників, 11% дівчат старшої школи мають високий рівень соматичного здоров'я.

Представлено критеріально-діагностичний інструментарій, що дозволяє об'єктивно оцінювати ефективність використання інтерактивного навчання на уроках фізичної культури у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. При цьому трактування сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи як складного інтегрального утворення у єдності трьох компонентів (мотиваційно-ціннісного, когнітивного і діяльнісного) дало можливість прийняти за основу критеріїв оцінювання її сформованості відповідні фактори, що впливають на учнів у процесі навчання, а саме мотивацію, психоемоційний стан, рівень рухової підготовленості та показники соматичного здоров'я.

До відповідних показників, які є об'єктивними характеристиками, що дають можливість вивчити їхній зміст відносяться: характер та структура мотивації, систематичність відвідування уроків фізичної культури, активна участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, теоретична підготовленість та об'єктивні дані динаміки показників соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості. Якісне оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи передбачало три рівні: низький, середній, високий. При цьому позитивна динаміка показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді протягом року відповідала високому рівню, їхня стабільність – середньому, погіршення – низькому рівням відповідно.

Ефективність використання інтерактивного навчання на уроках фізичної культури у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи оцінювалася з позиції

підвищення мотивації молоді до систематичного відвідування уроків фізичної культури, активної участі у різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, підтвердження її оздоровчого і практичного значення, тобто оцінювання динаміки мотивації, психоемоційного стану, фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді.

Встановлено, що мотивація учнів старшої школи в ЕГ, яка оцінювалася за систематичністю відвідування уроків фізичної культури, значно вища. Так, відвідування уроків школярами КГ протягом навчального року достовірно не змінилося, тоді як цей показник в учнів старших класів ЕГ покращився на 12,2 % при  $p \leq 0,05$ . Кількість учнів старшої школи, що активно брали участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах в ЕГ достовірно вища, ніж у їх однолітків КГ (14,3 % при  $p \leq 0,05$ ).

Виявлено достовірну позитивну динаміку показників рухової підготовленості і соматичного здоров'я учнів старшої школи ЕГ, що займалися за авторською методикою, при цьому у КГ він зріс не значно (у юнаків та дівчат ЕГ показники покращилися на 18,1 % та 12,7 % при  $p \leq 0,05$  відповідно, а у КГ приріст цього показника становить 10,2 % та 4,9 % у юнаків та дівчат відповідно при  $p > 0,05$ ). Показник соматичного здоров'я школярів 10-11 класів достовірно покращилося в учнів ЕГ порівняно з КГ. Так, інтегральна оцінка соматичного здоров'я у юнаків та дівчат ЕГ покращилися на 16,8 % та 18,9 % при  $p \leq 0,05$  відповідно, а у КГ приріст цього показника виявився недостовірним.

**Висновки.** Теоретичний аналіз показав, що впровадження інтерактивних технологій у практику фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи не мають системного характеру, використання інтерактивного навчання здійснюється не лише в процесі формування теоретико-методичних знань із галузі фізичної культури, а і у процесі навчання техніки фізичних вправ з окремих розділів навчальних програм. Однак даних про застосування інтерактивного навчання у процесі формування здоров'язберезувальної компетенції учнівської молоді на уроках фізичної культури не достатньо.

Встановлено, що у процесі інтерактивного навчання фізичної культури загалом покращилася здоров'язберезувальна компетентність учнів старшої школи в ЕГ з позиції підвищення показників мотивації, рухової підготовленості і соматичного здоров'я (при  $p \leq 0,05$ ).

**Напрями подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення педагогічних технологій використання інтерактивного навчання у процесі фізичного виховання під час занять в спортивних гуртках з різних видів спорту, а також удосконалення системи оцінювання успішності учнів старшої школи на основі застосування інтерактивних технологій..

#### Список використаних джерел

1. Вихляев Ю., Чеченьова О. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2012. № 2(18). С. 160-163.
2. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1995. 217 с.
3. Зубалій М.Д., Тимошенко О.В. Фізична підготовленість як один із критеріїв оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3К2 (57). С. 326-332.
4. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання: навч.-метод. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2012. 102 с.
5. Пелешенко І. М. Соціальні передумови модернізації оцінювання фізичної підготовленості учнів початкової школи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 179-182.
6. Тимошенко О.В. Дятленко С.М. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури: 11-й клас. Київ: Центр навч.-метод. літератури, 2014. 248 с.
7. Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. № 15 (13-20 квітня). С. 6.
8. Фрицюк В. А. Професійний саморозвиток майбутнього педагога: монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 364 с.
9. Чустрак А.П., Мурований В.Д., Кучеренко Г.В. Рівні професійних знань та моторно-функціональних якостей студентів педагогічного ВНЗ. *Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології*: монографія за матер. міжнар. симп. (Одеса, 22-23 вересня 2011 року). Одеса: Наука і техніка, 2011. С. 327-332.

#### References

1. Vykhliayev, Yu., Chechenova, O. (2012). Planning and control of independent work of physical education students. *Physical culture, physical education of different population groups*, 2(18), 160-163.
2. Dubohai, O.D., Zavatskyi, V.I., Korop Yu.O. (1995). Methods of physical education of students assigned to a special medical group due to their health status: tutorial. Lutsk: Nadstryya, Ukraine. 217.
3. Zubalii, M.D., Tymoshenko, O.V. (2015). Physical fitness as one of the criteria for assessing the level of health of pupils and student youth. *Scientific journal of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K2 (57), 326-332.

4. Kanivets, T. M. (2012). Basics of pedagogical assessment: tutorial. Nizhyn: Publisher PP Lysenko M.M., Ukraine. 102.
5. Peleshenko, I.M. (2013). Social prerequisites for modernization of assessment of physical fitness of primary school students. *Slobozhan scientific and sports bulletin*, 5, 179–182.
6. Tymoshenko, O.V., Dyatlenko, S.M. (2014). Collection of tasks for the state final certification in physical culture: 11th grade. Kyiv: Center for Education and Methods. of literature, Ukraine. 248.
7. Tymoshenko, O.V., Domina, Zh.H. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension. *Education*, 15 (April 13–20), 6.
8. Fritsyuk, V.A. (2016). Professional self-development of the future teacher: monograph. Vinnytsia: "Nilan LTD", Ukraine. 364.
9. Chustrak, A.P., Murovani, V.D., Kucherenko, H.V. (2011). Levels of professional knowledge and motor-functional qualities of students of a pedagogical university. Physical improvement of student youth: strategy and innovative technologies: monograph by subject. international symp. (Odesa, September, 22-23, 2011). Odesa: Science and Technology, Ukraine. 327–332.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).71

УДК 796.011

**Рибалко Л.М.**

доктор педагогічних наук, професор,  
декан факультету фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава  
ORCID: 0000-0001-6092-9442

### ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

У статті проаналізовано сутність та зміст понять «оздоровлення», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровча робота». Уточнено сутність та зміст визначення поняття «фізкультурно-оздоровчі технології». Розкрито роль застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Узагальнена науково-педагогічна література з проблеми використання фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентів. Описано та схарактеризовано види фізкультурно-оздоровчої діяльності, які використовуються в системі фізичного виховання університетів. Науково обґрунтовано та класифіковано групи фізкультурно-оздоровчих технологій, які доцільно використовувати у фізичному вихованні студентської молоді. На основі аналізу наукової літератури з фізичного виховання фізкультурно-оздоровча діяльність трактується як самостійне виконання людиною фізичних вправ для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, загартування та лікування, виховання фізичних і фізичних вправ. вольові якості. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована насамперед на профілактику захворювань, формування позитивного світогляду на основі фізичної культури, посилення внутрішньої мотивації людини.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі закладів вищої освіти включає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганда здорового способу життя; мотивація учнів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення. На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду представлено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми; фітнес програми; фітнес та оздоровчі програми; оздоровчі програми.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, система фізичного виховання.

**Rybalko L. Physical and health activities as a guarantee of health care.** The article analyzes the essence and content of the notions of "recovery", "physical culture and recreational activity", "sports and recreation activities". The essence and clarity of the definition of "physical culture and health technologies" are specified. The role of application of physical culture and health technologies in physical education of students is revealed. Generalized scientific pedagogical literature on the problem of the use of physical education and health technologies in the system of physical education of students. The types of physical culture and health technologies used in the system of physical education of the University are described and characterized. Scientifically substantiated and classified groups of physical education and health technologies that should be used in the physical education of student youth. On the basis of the analysis of the scientific literature on physical education, the physical culture and recreation activity is interpreted as an independent performance by the person of physical exercises for improving the health, increasing the efficiency of work, tempering and treating, educating physical and volitional qualities. Physical culture and health activities are aimed primarily at the prevention of diseases, the formation of a positive outlook based on physical culture, strengthening the internal motivation of a person.