

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра педагогіки**

«Допущено до захисту»  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Т.О.Дороніна  
(прізвище, ініціали)

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**РОЗВИТОК ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО**  
**ВИКОРИСТАННЯ ВОРКАУТА ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Магістерська робота

студента групи \_\_\_\_\_ ОПНм-22

(шифр групи)

ступінь вищої освіти: \_\_\_ магістр \_\_\_\_\_

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки

Бабкова Ігоря Ігоревича

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник \_\_\_\_\_ доктор педагогічних наук,

професор Дороніна Т.О.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Бабков Ігор Ігоревич, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	8
1.1. Актуалізація питання розвитку готовності майбутнього вчителя до здорового способу життя учнівської молоді в сучасному педагогічному дискурсі .....	8
1.2. Провідні педагогічні підходи до форм та засобів формування здорового способу життя учнівської молоді.....	20
Висновки до першого розділу.....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ МІСЬКОГО ПРОСТОРУ</b> .....	36
2.1. Воркаут: сутність, специфіка, виховні можливості .....	36
2.2. Практика застосування воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді в умовах міського простору .....	51
2.2.1. Педагогічний досвід застосування воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді.....	51
2.2.2. Емпіричне дослідження проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді засобами воркауту.....	62
2.2.3. Методичні рекомендації щодо застосування воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді .....	72
Висновки до другого розділу .....	74
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	76
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	79
<b>ДОДАТКИ</b> .....	88

## ВСТУП

**Актуальність.** Кожна держава всіх етапах свого розвитку висуває пріоритети у соціальному розвитку, яких залежить стратегічна мета - підвищення добробуту людей. Залежно від конкретних умов розвитку, одні країни висувають як першочергові завдання скорочення безробіття, інші - розвиток людського потенціалу, тощо. Концепція життя та діяльності людей виходить із необхідності підвищення добробуту народу.

Проведення нашою державою активної політики у гуманітарній сфері життя суспільства є умовою, змістом та основним ядром стратегії сталого розвитку людини та суспільства, а також визначається статусом демократичної держави.

Головною метою є формування та функціонування сталого розвитку громадянського суспільства, у якому узгоджуються життєві інтереси та права людей.

Сучасний етап розвитку держави характеризується становленням і вдосконаленням нових суспільних відносин, відбувається переорієнтація соціальних цінностей і норм, що висуває підвищені вимоги до свідомості та поведінки молоді, адже успіх подальшого реформування та модернізації країни залежить, перш за все, від багатомільйонного покоління, яке зростає сьогодні. наше життя як вирішальна творча сила, якій належить майбутнє країни.

Слід зазначити, що нашою державою створено всі необхідні умови для народження та виховання здорових дітей. У роки незалежності в нашій країні були прийняті важливі нормативні акти, серед них - закони «Про фізичну культуру і спорт», «Про охорону здоров'я громадян» тощо. Результатом етих нормативних актів став той факт, що сьогодні спорт став невід'ємною частиною процесу виховання та освіти учнів та студентів. Сьогодні саме життя підтверджує правильність та доцільність організації цієї системи, спрямованої на всебічно фізичний та духовний розвиток молоді.

Державна політика у сфері розвитку спорту полягає в наступних принципах:

- турбота про учнів та молоді незалежно від національної, расової, мовної, релігійної приналежності, соціального стану, статі, освіти та політичних переконань;
- правовий та соціальний захист учнів;
- пропаганда здорового життя серед учнівської молоді республіки;
- надання профілактичної допомоги підліткам та молоді;
- формування у стійких високоморальних поглядів і переконань, що навчаються;
- спадкоємність національних, культурних традицій та забезпечення духовного зв'язку поколінь;
- підтримка молодіжних ініціатив, гарантія свободи вибору учнями та студентами шляхів реалізації своїх інтересів, які здійснюються в рамках Конституції та законів;
- безпосередня участь зростаючого покоління у формуванні та реалізації політики та програм розвитку суспільства, особливо життя учнівської молоді.

Учні, які займаються спортом, відрізняються міцним здоров'ям та здоровим мисленням. Тому ведеться поетапна робота щодо забезпечення всіх спортивних комплексів сучасним спортивним інвентарем та укомплектування їх кваліфікованими тренерами. Завдяки цьому постійно розширюються ряди учнів, що займаються спортом. Сьогодні в нашій країні близько двох мільйонів дітей регулярно займаються більш як 30 видами спорту. У нашій республіці також приділяють велику увагу питанню залучення дівчаток до спорту і в результаті близько 842 тисяч дівчат регулярно займаються різними видами спорту.

Беручи участь у престижних міжнародних змаганнях, учні та студенти завойовують золоті, срібні та бронзові медалі. Але для забезпечення

ефективності програм здорового способу життя недостатньо лише організувати проведення спортивно-масових заходів. Необхідно, щоб на всіх рівнях системи освіти та громадської діяльності, починаючи із загальноосвітньої школи та закінчуючи формуванням системи інформаційної, наукової та методичної підтримки, велися заходи, спрямовані на пропаганду здорового способу життя серед молоді, що навчається, із залученням її до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Вирішення цього завдання можливе за одночасної повномасштабної роботи в усіх куточках нашої республіки, спрямованої на проведення роз'яснювальної роботи серед населення, надання профілактичної допомоги підліткам і молоді, формування у них стійких високоморальних поглядів і переконань, розвиток і збільшення кількості доступних секцій, проведення безлічі регулярних спортивних масових заходів, організація соціальної реклами, відновлення фізкультхвилин в освітніх закладах, робота фахівців, психологів, викладачів та лікарів, спрямована на зниження поширеності та запобігання факторам ризику серед учнів та студентів, оптимізацію їх регулювання.

**Ступінь наукової розробки.** Слід відмітити, що тема є абсолютно новою для наукової спільноти та не розглядалась науковцями в ході окремого дослідження. В той же час, вивчаючи дотичні теми, проблеми, що будуть досліджуватись у дані роботі, частковий огляд мали у теоретичних та методичних дослідженнях таких науковців, як О. Ажиппо, Г. Арзютов, Р. Ахметов, Е. Вільчковський, Г. Генсерук, М. Герцик, М. Данилко, Л. Демінська, А. Дорошенко, Є. Захаріна, М. Карченкова, Р. Клопов, О. Куц, Б. Максимчук, Р. Маслюк, С. Мединський, Г. Панченко, О. Пономарьов, А. Сватєєв, А. Сущенко, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін.

**Метою** даного дослідження виступає теоретичне та практичне вивчення питання формування готовності майбутнього вчителя до використання воркауту

з огляду на сучасні проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді.

Задля досягнення описаної вище мети, перед нами було поставлено наступні **завдання**:

- дослідити актуалізацію питання формування готовності майбутнього вчителя до здорового способу життя учнівської молоді в сучасному педагогічному дискурсі;
- описати провідні педагогічні підходи до форм та засобів формування здорового способу життя учнівської молоді;
- надати загальну характеристику сутності, специфіці та виховним можливостям воркауту;
- провести емпіричне дослідження проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді застосування воркауту;
- надати методичні рекомендації щодо воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді.

**Об'єктом** дослідження у даній роботі виступає питання формування здорового способу життя учнівської молоді.

**Предметом** дослідження є розвиток готовності майбутнього вчителя до використання воркауту як засобу формування здорового способу життя учнівської молоді.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, чотирьох пунктів, трьох підпунктів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Усі структурні елементи роботи мають логічний взаємозв'язок, доповнюють один одного та не мають суперечливих положень. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок. Список використаних джерел складається з 82 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

### 1.1.Актуалізація питання розвитку готовності майбутнього вчителя до здорового способу життя учнівської молоді в сучасному педагогічному дискурсі

В освітньому процесі, важливість здоров'я відіграє ключову роль, адже це забезпечує оптимальні умови для ефективного навчання. Основні аспекти здоров'язберігаючої освіти включають створення відповідної інфраструктури, гармонійне планування освітніх процесів, акцент на фізичне виховання та просвітницьку діяльність серед всіх учасників освітнього середовища, включаючи студентів, викладачів і батьків. Підхід до здоров'я також тісно пов'язаний з формуванням ставлення, яке виражає особистісну реакцію на взаємозв'язок між потребами та зовнішніми факторами. Розвиток відповідного ставлення до здоров'я вимагає не лише знань, а й особистої відповідальності.

Особисте ставлення до здоров'я в науковій літературі розглядається як складна взаємодія індивіда з оточуючим світом, де він оцінює та реагує на фактори, які впливають на його фізичний та психологічний стан. Важливість цього ставлення полягає у тому, як особистість організовує своє життя таким чином, щоб підтримувати своє здоров'я. Вчені виділяють три головні аспекти ставлення до здоров'я: когнітивний, емоційний, та поведінковий. Поведінковий аспект виявляється у виборі стилю життя, який відповідає критеріям здорового життя, що в свою чергу, є частиною культурних норм особистості, заснованих на принципах самовідповідальності. Основні критерії здорового способу життя включають усвідомлення власної відповідальності за здоров'я, активну позицію

щодо його підтримки та розвитку, та уникнення повсякденних шкідливих звичок.

У сфері освіти, значимість здоров'я висвітлюється через концепцію "культури здоров'я", яка розглядається як інтегральна частина особистісної культури. Ця культура охоплює особливе ставлення до власного здоров'я та зусилля щодо підтримання здорового способу життя. Роль педагогів у навчальних закладах полягає не лише в передачі знань, але й у створенні безпечного, сприятливого для здоров'я навчального середовища. У контексті України, це стає особливо важливим завданням, враховуючи потребу у здоровому та безпечному освітньому просторі. Л.Омельченко зазначає, що збереження здоров'я, будучи частиною освітнього процесу, забезпечує реалізацію освітніх програм на основі збереження здоров'я учасників освітнього процесу. На думку науковиці, «незадовільний стан здоров'я молоді спричинено не лише станом довкілля, а й падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації» [54, с. 64].

В освітньому секторі нині акцентується на необхідності підготовки майбутніх педагогів до виховання здорового способу життя серед молодшого покоління. Під здоровим способом життя розуміється не лише фізична активність, а й збалансоване харчування, яке є фундаментом для розвитку міцного організму. Підготовка вчителів до промоції здорового образу життя включає формування у них вмій і навичок ефективного навчання учнів основам регулярних фізичних вправ та розуміння значення харчування. Сьогоднішні шкільні програми мають бути наповнені змістом, що допомагає молоді засвоїти ключові принципи здорового життя, які стануть основою їхньої повсякденної рутини. Окрім того, стрес та психологічні навантаження впливають на здоров'я підлітків, особливо у віці, коли вони найбільш вразливі

до зовнішніх факторів. У цьому контексті, вчителі грають критичну роль у навчанні школярів методам емоційного саморегулювання, які допоможуть їм ефективно впоратися з натиском та підтримувати стійкість психічного здоров'я. Нарешті, сучасний світ характеризується поширенням цифрових технологій, які стають невід'ємною частиною життя молоді. Час, проведений перед екранами, часто витісняє фізичну активність, що ставить перед вчителями завдання навчити учнів балансу між цифровим світом та активним способом життя. Це не лише сприятиме їхньому фізичному здоров'ю, але й допоможе розвивати навички критичного мислення та свідомого споживання медіа. Таким чином, педагогічна підготовка майбутніх вчителів повинна охоплювати комплексний підхід до здоров'я, включаючи як фізичне, так і психічне благополуччя учнів, з урахуванням викликів сучасного світу.

Формування атмосфери благополуччя у класі та забезпечення ефективного взаєморозуміння серед учнів є вирішальним для їхнього психологічного добробуту. Вчителі повинні розробляти та викладати методики ефективного спілкування та управління конфліктними ситуаціями. Крім того, знання та освіта в галузі здоров'я є невід'ємною частиною професійної компетенції вчителя, що сприяє передачі цінних знань учням. Педагогічна підготовка також вимагає зосередження на розвитку у студентів відповідальності за власне здоров'я та особистісний розвиток, як ключового аспекту їхньої готовності до здорового способу життя.

Українські науковці активно розробляють стратегії та методики для підготовки майбутніх вчителів до промоції здорового образу життя серед школярів, виходячи з сучасних освітніх тенденцій. Їхні дослідження охоплюють різноманітні аспекти здоров'я - фізичне, психологічне, емоційне - і зорієнтовані на розробку ефективних педагогічних підходів. Приміром, дослідження О.Капранової фокусуються на фізичному та психічному благополуччі учнів, Ю.Вірченко зосереджує увагу на ролі фізичної активності для психічного

здоров'я, О.Васильєва вивчає важливість емоційного благополуччя та соціальних навичок, В.Шматко досліджує вплив фізичної активності на розвиток дітей, а Л.Гончарова працює над питаннями здоров'я в контексті фізичного виховання в школах. Також, значні зусилля у сфері формування здоров'язберігаючої компетентності молоді доклали І. Бех, Н. Бібік, В. Бобрицька, М. Гончаренко, М. Гриньова та О. Савченко, які займались вивченням ціннісного ставлення до здоров'я.

Структурування освітнього середовища на різних рівнях, забезпечуючи високоякісне освітнє середовище, що сприяє навчанню, розвитку та вихованню без шкоди для здоров'я учнів, є ключовим аспектом сучасної освітньої системи. Такий підхід відповідає здоров'язбережувальній парадигмі в освіті, що вимагає цілісного підходу до створення умов, в яких здоров'я стає пріоритетом. У цьому контексті, когнітивний компонент готовності майбутніх вчителів до пропагування здорового способу життя в учнівському середовищі набуває великого значення. Він охоплює розвиток системи знань, пов'язаних із питаннями здоров'я, які формуються в процесі навчання та професійної діяльності вчителя.

Процес формування когнітивного компонента включає вивчення базових навчальних дисциплін, які закладають фундамент для розуміння здоров'язбережувальних аспектів освіти. Важливість цих дисциплін полягає у тому, що вони надають майбутнім педагогам необхідні знання та навички для впровадження здорового способу життя як серед учнів, так і в рамках загальної освітньої програми. Для реалізації цієї місії вчителі повинні не лише розуміти важливість фізичного та психічного благополуччя, але й володіти методиками інтегрування цих аспектів у навчальний процес.

Розвиток здоров'язбережувального середовища в школах вимагає забезпечення безпечних умов для навчання, що включає фізичне благополуччя, емоційну підтримку та соціальне взаєморозуміння. Навчальні програми мають

бути спрямовані не тільки на академічний розвиток, але й на формування здорових звичок, розуміння основ харчування, фізичної активності та психологічного добробуту. Інтеграція таких аспектів у шкільну програму забезпечує умови для розвитку цілісної особистості. Ключовим елементом у цьому процесі є кваліфіковані вчителі, які володіють не тільки глибокими знаннями, але й вмінням адаптувати освітній процес до потреб кожного учня, створюючи середовище, сприятливе для здоров'я та благополуччя. Відтак, підготовка вчителів у вищих навчальних закладах має включати комплексний підхід до здоров'язбережувальної освіти, надаючи їм знання та інструменти для ефективного формування здорового освітнього середовища.

Рухова активність як елемент здорового способу життя відіграє певну роль в загальному ланцюжку профілактичних заходів, спрямованих на зниження захворюваності, і використовується як один з методів лікувальної практики. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [68, с. 11]. Т. Круцевич [45, с.79] під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді.

Сучасна фізична культура орієнтується на широкий спектр знань, які включають усвідомлення значення здорового способу життя, розуміння механізмів зміцнення здоров'я, профілактику різноманітних захворювань та мінімізацію факторів ризику. Ефективне впровадження цих знань в життя вимагає глибокого розуміння власного організму, його потреб та особливостей. Таке розуміння веде до самовдосконалення, підвищення витривалості та

ефективності в щоденному житті. Позитивний вплив фізичної культури на настрої та емоційний стан особи важко переоцінити: вона стимулює вироблення ендорфінів, підвищує життєрадісність та енергійність.

Соціальна активність, що виховується заняттями фізичною культурою, включає в себе не тільки комунікацію у спортивних командах, але й участь у громадському житті, формування навичок лідерства та колективної взаємодії. Організованість, цілеспрямованість та розвиток позитивних рис характеру – невід'ємні аспекти, що розвиваються через систематичні заняття фізичною культурою. Важливою складовою є відмова від шкідливих звичок, яка є не лише результатом фізичної активності, але й частиною освітнього процесу. Рациональне проведення вільного часу, створення гармонійних сімейних відносин, а також економічна вигода від зменшення витрат на лікування є важливими чинниками, що впливають на якість життя.

На сьогодні, основним завданням для організаторів освіти стає впровадження здоров'язберігаючих технологій та створення сприятливого освітнього середовища у навчальних закладах. Підвищення кваліфікації та навчання педагогів у цій галузі відіграє ключову роль у реалізації цих завдань. Це сприятиме формуванню всебічно розвиненої, здорової особистості, здатної до самореалізації в сучасному світі. У зв'язку з цим, як зазначає М. Яхнін особливого значення набуває проблема готовності викладача до проектування та побудови педагогічного процесу на основі культурологічного та аксіологічного підходів, які не можуть не впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчальний процес [80, с.113].

У сучасній освітній парадигмі значне місце займає інтеграція здоров'язберігаючих стратегій у педагогічний процес. Педагоги стикаються з викликами, пов'язаними з впровадженням комплексних програм збереження та зміцнення здоров'я учнів. Важливість профілактики порушень здоров'я, особливо серед школярів, вимагає від вчителів глибокого розуміння методів та

підходів у цій сфері. Систематизація знань про здоров'я, впровадження здоров'язберігаючого потенціалу у навчальні програми, та ефективне використання єдиних технологій моніторингу стану здоров'я учасників освітнього процесу є ключовими аспектами цієї роботи. Для оптимізації цих процесів необхідно зосередитись на систематичному контролі динаміки здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Окрему увагу варто приділити розробці та застосуванню ефективних методів формування цінності здорового способу життя, що враховують вікові особливості школярів. Створення в закладі освіти середовища, що сприяє збереженню здоров'я, вимагає комплексного підходу, який об'єднує як фізичні, так і психологічні аспекти.

Наразі, професійна підготовка майбутніх вчителів у галузі здоров'язбереження школярів має тенденцію зосереджуватися на теоретичних аспектах. Однак, для ефективного розв'язання проблем збереження здоров'я в освітньому процесі критично важливою є розвиток практичних навичок та здоров'язберігаючої компетентності вчителя. Такий підхід забезпечить розвиток всебічно здорової та гармонійно розвиненої молоді.

Поняття здоров'язбережувальний освітній процес О.Омельченко визначає, як процес навчання й виховання, який не чинить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює комфортні й безпечні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання дитини, запобігає стресам, перевантаженню, втомі вихованців і тим самим сприяє збереженню та зміцненню здоров'я школярів [55, с.12].

Готовність майбутніх педагогів до створення здоров'язберігаючого освітнього середовища відображає комплексну інтеграцію професійних та особистісних якостей, спрямованих на розвиток та підтримку здоров'я у навчальному процесі. Ця готовність включає усвідомлення соціальної та особистісної значущості здорового способу життя, наявність установки на

здоров'язберігаючу діяльність, а також володіння необхідними професійними компетенціями.

*Мотиваційно-ціннісний компонент* виявляється через усвідомлення значення здоров'я як базової цінності, наявності внутрішньої потреби та бажання підтримувати та зміцнювати здоров'я, а також прагнення до реалізації здоров'язберігаючих ініціатив у освітньому середовищі.

*Когнітивний аспект* об'єднує знання про здоров'я, здоровий спосіб життя, способи охорони та підвищення резервів здоров'я, включаючи здоров'язберігаючі технології та розуміння процесу створення здоров'язберігаючого середовища.

*Діяльнісний компонент* включає в себе сформованість умінь та навичок, які необхідні для організації здоров'язберігаючого середовища у професійній діяльності.

Важливим є *оціночно-рефлексивний аспект*, який передбачає здатність педагога оцінювати та аналізувати результати своєї діяльності в галузі збереження здоров'я та формування здорового способу життя серед учнів.

Розглядаючи ці компоненти у комплексі, можна зрозуміти, що підготовка майбутніх педагогів до створення здоров'язберігаючого середовища в освітньому процесі є багатогранним завданням, яке потребує глибокого осмислення та втілення в практику всіх аспектів, починаючи з мотиваційно-ціннісних і закінчуючи діяльними та рефлексивними складовими.

Розробка та впровадження моделі формування готовності майбутніх педагогів до створення здоров'язберігаючого освітнього середовища вимагає комплексного підходу, що включає теоретико-методологічні, змістовно-діяльнісні та оціночно-результативні компоненти. Теоретико-методологічний компонент моделі охоплює аналіз методологічних підходів та принципів, керуючись системним, особистісним, діяльнісним, аксіологічним та антропологічним підходами. *Системний підхід* дозволяє розглядати

формування готовності майбутнього педагога як взаємопов'язаний комплекс, що включає визначення мети та завдань, вибір змісту, методів та засобів реалізації навчального матеріалу, а також моніторинг ефективності всього процесу. *Аксіологічний підхід* акцентує увагу на формуванні ціннісних орієнтацій у майбутніх педагогів, ставлячи здоров'я на верхівку ієрархії цінностей. В рамках *змістовно-діяльнісного* компоненту наголошується на інтеграції теоретичних знань з практичною діяльністю, включаючи розробку та впровадження ефективних здоров'язберігаючих програм. *Оціночно-результативний* компонент передбачає аналіз та оцінку реальних результатів діяльності майбутніх педагогів у контексті здоров'язберігаючого освітнього середовища, що дозволяє виявити потенційні можливості для подальшого вдосконалення підготовки. Таким чином, модель формування готовності майбутніх педагогів до створення здоров'язберігаючого середовища є комплексною та багатогранною, що сприяє всебічному підходу до професійної підготовки, враховуючи сучасні вимоги та тенденції в освіті.

У підготовці майбутніх педагогів ключовим є впровадження особистісно орієнтованого підходу, який передбачає активне використання інтерактивних методів навчання для формування готовності до створення здоров'язберігаючого освітнього середовища. Методи, які забезпечують діалог, обмін думками, такі як дискусії, рольові ігри, рефлексія, вирішення професійних завдань та аналіз кейсів, сприяють розвитку особистісного ставлення до здоров'язберігаючої діяльності. Вони допомагають майбутнім педагогам усвідомити значимість та цінність здоров'язберігаючих ініціатив, стимулюючи їхнє бажання до самоосвіти та саморозвитку в цій сфері.

Діяльнісний підхід, який орієнтується на практичне застосування набутих знань, є важливим елементом у підготовці майбутніх педагогів. Створення умов для практичного закріплення теоретичних знань, розвиток практичних навичок збереження та зміцнення здоров'я, їх застосування у різних життєвих сценаріях,

включаючи моделювання ситуацій, сприяє всебічному розвитку особистості учня. Така інтеграція практики та теорії забезпечує розвиток здоров'язберігаючої активності як практичного інструментарію, включаючи технології, прийоми та методи, так і методичних підходів до їх використання при моделюванні та побудові стратегій. Вказані аспекти формують комплексний підхід у підготовці майбутнього педагога, забезпечуючи не тільки розуміння теоретичних основ, але й розвиток практичних навичок та особистісного ставлення до здоров'язберігаючої діяльності.

*Принципи*, на яких ґрунтується діяльність педагога: системності, інтегрованості, практико-орієнтованого підходу у навчанні, контекстності навчання, цінності, індивідуалізації.

Формування готовності майбутнього педагога до створення здоров'язберігаючого освітнього середовища передбачає ряд завдань. *По-перше*, це усвідомлення майбутнім педагогом важливості здоров'язберігаючої діяльності для школярів, що включає знання про здоровий спосіб життя, методи збереження та розвитку здоров'я. *По-друге*, важливим є засвоєння компетенцій для системної організації здоров'язберігаючого середовища, заснованого на індивідуальному досвіді у цій сфері. Розвиток професійно значущих особистісних якостей, таких як відповідальне ставлення до здоров'я, цілеспрямованість у здоров'язберігаючій діяльності, прагнення до саморозвитку, самовиховання, є ключовими для формування готовності до цієї роботи. Успішне формування готовності майбутніх педагогів доходить через створення педагогічних умов під час навчання. Це включає використання дидактичних можливостей навчальних дисциплін, застосування інтерактивних технологій навчання, активне включення майбутніх педагогів у практичну діяльність з організації здоров'язберігаючого середовища. Моніторинг рівня готовності до організації такого середовища є важливим для оцінки ефективності педагогічного процесу.

У формуванні готовності майбутніх вчителів до організації здоров'язберігаючого освітнього середовища можна використовувати комплекс різноманітних технологій навчальної діяльності:

- проблемна лекція, семінар-дискусія, бінарна лекція;
- технологія соціально-педагогічного проектування, технологія ситуаційного навчання (метод cases проблемне навчання, фокус-група);
- ділові та рольові ігри навчально-професійної діяльності;
- технології організації навчальної та виробничої практики.

Метою застосування вищезазначених психолого-педагогічних технологій є медико-біологічна, гігієнічна та педагогічна підготовка учнів до такого рівня роботи в освітніх закладах, яка дозволяє шкодити здоров'ю учнів на своїх уроках, та у загальній програмі роботи.

Використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі відіграє важливу роль, особливо в контексті специфічних навчальних дисциплін. Наприклад, дисципліна «Фізична культура» має значний освітній потенціал у формуванні універсальних компетенцій, таких як здатність підтримувати високий рівень фізичної підготовленості. Це необхідно для забезпечення ефективної соціальної та професійної діяльності, а також для розвитку у майбутніх педагогів розуміння важливості занять фізичною культурою та спортом. Такі заняття сприяють поліпшенню рухових та функціональних можливостей, що є ключовими для досягнення особистих і професійних цілей.

Дисципліна «Безпека життєдіяльності» включає зміст, спрямований на формування здатності створювати та підтримувати безпечні умови життя. Вона допомагає майбутнім педагогам засвоїти загальні принципи забезпечення безпеки, розвиває навички ідентифікації потенційних небезпек, а також вивчає заходи захисту від них і дії, які слід виконувати в екстремальних ситуаціях.

Освоєння знань про розвиток особистості учня та володіння діагностичними методами в процесі навчання дозволяє глибше вивчати інтелектуальні та особистісні особливості учнів. Це сприяє визначенню оптимального підходу до виховання та формування готовності до здорового способу життя. Крім того, важливим аспектом є вивчення поняття «психічне здоров'я людини», яке характеризується відсутністю відхилень у психіці, реалізацією власного потенціалу, успішним виконанням соціально значущої діяльності та внеском у розвиток соціуму. Таким чином, здоров'язберігаючі технології у контексті різних навчальних дисциплін відіграють критичну роль у формуванні комплексних знань та умінь, необхідних для розвитку здорового способу життя, як у майбутніх педагогів, так і у їхніх учнів.

Діяльнісний компонент даного виду готовності найбільш ефективно формується з використанням технологій проблемного навчання, при реалізації яких вирішуються проблемні ситуації, пов'язані з професійними завданнями педагога в галузі здоров'язбереження та виховання здорового способу життя; особистісно орієнтованих технологій, що дозволяють розвивати індивідуальні здібності кожного учня про здоровий спосіб життя; технологій ситуативного навчання, які забезпечують групове осмислення конкретної професійної ситуації, пов'язаної з вирішенням завдань здоров'язбереження, виявлення проблеми, яку потрібно вирішити, а також спільно вироблене її практичне рішення; технологій ігрової та проектної діяльності, в основі якої лежить дослідницька та творча робота, спрямована на створення конкретного продукту (зовнішній результат) та набуття досвіду діяльності (внутрішній результат) у галузі здоров'язбереження.

В якості проміжного узагальнення маємо наголосити, що підготовка майбутніх педагогів до створення здоров'язберігаючого середовища включає використання дидактичних і інтерактивних методів навчання та активне включення у здобувачів до здоров'язберігаючої діяльності.

## **1.2. Провідні педагогічні підходи до форм та засобів формування здорового способу життя учнівської молоді**

З огляду на сучасні тенденції зниження загального рівня здоров'я, зростає усвідомлення суспільством необхідності здорового способу життя та активного підходу до збереження здоров'я. Проте, існуючі традиції та звичаї, сформовані попередніми поколіннями, часто не відповідають сучасним вимогам здорового способу життя, що ускладнюється соціальними викликами та недостатньою увагою до розвитку системи освіти. Стан здоров'я молоді стає предметом особливої уваги працівників освітньої сфери та охорони здоров'я.

Рухова активність та фізичне виховання визначаються як ключові фактори зміцнення здоров'я та розвитку фізичного потенціалу молоді. Ефективність здоров'язберігаючої діяльності в значній мірі залежить від адекватності організаційно-педагогічних умов в освітньому процесі, зокрема, від акценту на підвищенні якості фізичного виховання, розвитку особистості та її здоров'язберігаючих компетенцій.

Проблематика стану здоров'я сучасної людини вимагає активного залучення молоді до питань зміцнення здоров'я, незалежно від їх професійного спрямування. Освітній процес повинен стимулювати учнів до неперервного самовдосконалення, в тому числі в аспектах фізичного виховання. Важливим інструментом саморозвитку є розуміння та внутрішня потреба в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом, а також дотримання здорового способу життя. У цьому контексті важливо реалізовувати педагогічні стратегії, які б сприяли формуванню у студентів – майбутнього вчителя – глибокого розуміння цінності здоров'я і мотивації до його збереження.

Розвиток у школярів потреби у здоровому способі життя є критично важливим у сучасному освітньому процесі. Це не лише готує майбутніх фахівців до професійних викликів, але й виховує особистісні якості, необхідні для підтримання здоров'я та відновлення сил. Знання теорії фізичної культури

допомагають школярам усвідомлювати значення здоров'я не тільки як абстрактної категорії, але й як реального стану фізичних та функціональних можливостей організму. Попри розуміння шкідливості таких звичок як куріння, вживання алкоголю та наркотиків, багато учнів все ще схильні до них. Загальновідомо, що рухова активність та загартовування є корисними, однак більшість школярів ведуть малорухливий спосіб життя, що веде до проблем з надмірною вагою та іншими негативними наслідками. Сучасне життя часто обмежує можливості для отримання позитивних емоцій, що спонукає молодь до пошуку альтернативних, часто шкідливих способів їх отримання.

Питання навчання учнів постійного догляду за своїм здоров'ям, зацікавленості у регулярному використанні методів фізичного виховання у повсякденному житті є важливим аспектом освітньої системи. Необхідно створювати умови, що сприяють засвоєнню школярами основних концепцій фізичної культури, формуванню у них навичок здорового способу життя, розвитку потреби у фізичній активності та спорті. Водночас, важливо зосередитись на підвищенні рухових якостей та рівня фізичного розвитку учнів. Інтеграція цих підходів у шкільну програму може значно підсилити позитивний вплив освіти на здоров'я учнів, сприяючи формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя загалом.

Потреба у здоровому способі життя виступає як основний мотиватор та регулятор поведінки індивіда, охоплюючи різноманітні аспекти: від фізичної активності до емоційного розвантаження та естетичного задоволення. Така потреба охоплює бажання до руху, фізичних навантажень, соціальної взаємодії, розваг, самоствердження, пізнання, естетичного насолодження та покращення якості життя через фізкультуру та спорт.

Процес формування цієї потреби розпочинається вже у дитинстві і набирає сили в шкільні та студентські роки, дозволяючи активно інтегрувати здоровий спосіб життя у щоденні дії. Основними складовими процесу

формування потреби у здоровому способі життя є інформаційно-пропагандистський компонент, який передбачає обізнаність про користь здорового способу життя, мотиваційний компонент, що включає в себе стимулювання внутрішньої потреби у здорових звичках, та діяльнісний компонент, який передбачає практичну реалізацію здорових звичок в повсякденному житті. Важливо наголосити, що успішне формування такої потреби вимагає комплексного підходу, що включає не лише надання інформації та знань, але й створення мотивації та навичок, які допоможуть учням усвідомити значення та важливість здорового способу життя. Це може бути досягнуто через інтеграцію відповідних елементів у освітні програми, виховну роботу, позакласні заходи та сімейне виховання.

*Інформаційно-пропагандистський аспект* формування потреби в здоровому способі життя охоплює обширну систему знань та уявлень про різноманітні способи, форми і методи підтримки та покращення здоров'я. Це включає вивчення принципів раціонального харчування, належного сну, режимів праці та відпочинку, особистої гігієни, загартовування та адекватної рухової активності. Такий компонент забезпечує необхідну основу для розуміння і реалізації здорового способу життя.

*Мотиваційний компонент* зосереджений на формуванні у школярів усвідомлення потреби у здоровому способі життя, включаючи бажання та інтерес до занять фізичною культурою і спортом. Важливим є розвиток стійкої потреби у здоровому образі життя, з акцентом на внутрішніх мотивах збереження та зміцнення здоров'я.

*Діяльнісний компонент* передбачає активну участь учнів у масових фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивних заняттях, фізкультурних хвилинах та паузах у навчальному процесі, активному відпочинку, включаючи урахування стану здоров'я та фізичного розвитку. Також це охоплює участь у

різноманітних оздоровчих заходах, турнірах, фестивалях, днях здоров'я, туристичних походах, перебуванні в оздоровчих та спортивних таборах.

Вказані компоненти процесу формування потреби у здоровому образі життя взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного, створюючи цілісну систему, яка сприяє розвитку здорового способу життя серед учнівської молоді. Важливо, що цей процес є інтегрованим у шкільну програму та позакласні заходи, формуючи у школярів свідоме ставлення до свого здоров'я та способу життя.

У процесі виховання школярів важливо зосередитись на стимулюванні їхньої активної участі в збереженні власного здоров'я, що досягається через систематичне фізичне виховання. Вирішення цього завдання є складним, оскільки здоровий спосіб життя є результатом численних взаємопов'язаних факторів. Формування потреби у здоровому способі життя має відбуватися в рамках комплексної системи виховання, враховуючи всі аспекти розвитку особистості та їхні реальні можливості. Педагогічна модель, спрямована на формування потреби у здоровому способі життя, повинна охоплювати збереження та зміцнення здоров'я учнів, розвиток їхніх фізичних якостей, а також формування глибоких знань щодо зміцнення здоров'я та способів ведення здорового образу життя. Це передбачає не тільки фізичну підготовку, але й розуміння важливості здоров'я в повсякденному житті, включаючи особисту гігієну, раціональне харчування, психологічне благополуччя, профілактику шкідливих звичок та розвиток здорових звичок.

У цьому контексті важливо використовувати різноманітні виховні та навчальні стратегії, включаючи інтерактивні методи навчання, практичні заняття, залучення до спортивних та оздоровчих заходів, що сприятиме усвідомленню учнями значущості здорового способу життя та їхньої власної ролі в його збереженні. Системний підхід, що враховує особливості кожного

учня, є ключем до формування у них стійкої потреби у здоровому способі життя та гармонійного розвитку.

У процесі освітньої діяльності ключовою метою є виховання у учнів мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя. Вчителів ставиться завдання активно сприяти розвитку цієї потреби у школярів. Реалізація цієї мети передбачає вирішення наступних завдань:

- *освітні завдання* полягають у створенні цілісного уявлення про фізичну культуру як невід'ємній частині загальної культури особистості (набуття знань про методи збереження та зміцнення здоров'я, освоєння різноманітних фізичних вправ, адаптованих до індивідуального стану здоров'я для профілактики захворювань, а також розвиток умінь і навичок, що сприяють фізичній підготовленості);

- *виховні завдання* включають усвідомлення важливості систематичних занять фізичною культурою та спортом, формування вольових зусиль для дотримання принципів здорового способу життя (передбачає розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних та етичних якостей, а також формування негативного ставлення до шкідливих звичок, як-от куріння, алкоголізм, наркоманія);

- *розвиваючі завдання* (зосереджені на усвідомленні учнями значення здоров'я, розвитку інтересу до здорового способу життя, гармонійного розвитку фізичних та емоційно-вольових якостей).

Такий комплексний підхід до формування потреби у здоровому способі життя забезпечує гармонійний розвиток особистості учнів та підготовку їх до свідомого вибору здорового образу життя.

У рамках розробки педагогічної моделі для виховання у школярів потреби в здоровому способі життя, ми визначили ключові принципи, що лежать в основі цієї моделі. *Перший принцип* - це взаємозв'язок цілей, завдань, методів та засобів виховання, які спрямовані на формування у учнів потреби в здоровому

способі життя. Такий підхід передбачає інтеграцію різноманітних елементів виховного процесу, включаючи зміст, методи, форми та критерії оцінки.

*Другий принцип* полягає у діагностичності, що дозволяє визначати рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів, виявляти їх зміни та потреби. Це дає можливість адаптувати виховний процес до індивідуальних особливостей кожного учня.

*Третій принцип* орієнтований на організацію індивідуально-диференційованої діяльності. Він передбачає створення спеціальних педагогічних умов, які б сприяли розвитку здібностей кожного учня в контексті формування потреби у здоровому способі життя.

*Четвертий принцип* - активізація діяльності учнів, яка передбачає їхнє залучення до різноманітних форм аудиторної та позааудиторної роботи, спрямованої на збереження та підвищення рівня здоров'я. Це включає участь в спортивних, фізкультурних та оздоровчих заходах.

*П'ятий принцип* - систематичність та послідовність, який забезпечує наступність та послідовне впровадження діяльності, спрямованої на формування потреби у здоровому способі життя серед учнів.

Застосування цих принципів дозволяє створити ефективну педагогічну модель, спрямовану на розвиток у учнів свідомого ставлення до здоров'я, розвиток їхніх фізичних, моральних та інтелектуальних якостей, а також формування стійкої потреби у здоровому способі життя.

Опрацювання наукових джерел дає нам підстави для узагальнення про значення комплексного підходу в освітньому процесі, зокрема у вихованні та навчанні фізичної культури. Однією з ключових цілей є формування в учнів усвідомленого ставлення до здоров'я як найціннішого ресурсу, що є фундаментальною потребою кожної людини. *Навчальний аспект* включає розширення знань, вмінь та навичок, необхідних для підтримки та розвитку фізичного здоров'я. Це також передбачає активне залучення учнів до процесу

засвоєння знань про здоровий спосіб життя та професійно-прикладної фізичної підготовки. Важливою складовою є *виховний процес*, який спрямований на розвиток мотивації та вольових зусиль учнів щодо ведення здорового способу життя. Це передбачає не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й формування культури здоров'я, що стає невід'ємною частиною особистісного розвитку. *Рефлексивний аспект* полягає у стимулюванні учнів до самоаналізу та самовдосконалення. Учні навчаються оцінювати глибину та повноту своїх знань, умінь та навичок у сфері здоров'язбереження, що спонукає їх до постійного пошуку нових шляхів покращення свого здоров'я та здорового способу життя.

Зміст освітньої діяльності охоплює як урочну, так і позаурочну роботу. Вона включає заняття з фізичної культури, активну участь у спортивних секціях, проведення фізкультхвилинок та фізкультпауз, а також теоретичне вивчення фізичної культури. Крім того, важливим є науково-дослідницька діяльність, що дозволяє учням розширювати свої знання та вміння в цій сфері.

Фізкультурно-масова та фізкультурно-оздоровча діяльність передбачає проведення різноманітних оздоровчих заходів. Це можуть бути змагання, турніри, фестивалі, дні здоров'я, а також туристичні походи та участь у спортивно-оздоровчих таборах. Така діяльність сприяє не лише фізичному, але й психологічному здоров'ю учнів, розвиваючи їхні соціальні навички та сприяючи формуванню командного духу.

Формами та засобами, які сприяють розвитку потреби учнів у веденні здорового способу життя, є різноманітні спортивні заходи та освітні активності. До таких форм належать спортивні відділення, секції, організація змагань, турнірів, фестивалів, а також днів здоров'я та проведення туристичних походів. Важливу роль у цьому процесі відіграють також самостійні заняття фізичною культурою та спортом. Засоби формування такої потреби охоплюють використання інформаційних стендів, відеоматеріалів, а також залучення

літературних джерел, що акцентують на важливості збереження та зміцнення здоров'я. До цього спектру належать також різноманітні фізичні вправи та використання тренажерів.

У контексті педагогічної моделі формування потреби у здоровому способі життя, ми визначили ключові показники для оцінки рівня цієї потреби у кожного учня. Ці показники базуються на критеріях, які включають *інформаційно-пізнавальний, емоційно-вольовий, мотиваційно-діяльнісний та рефлексивний аспекти*. Вони дозволяють ефективно вимірювати та сприяти розвитку потреби учнів у здоровому способі життя, а також оцінювати ефективність впроваджених освітніх ініціатив.

Інформаційно-пізнавальний критерій характеризує система знань учнів про здоров'я, здоровий спосіб життя, наявність сталої потреби в постійному їх поповненні. Показниками інформаційно-пізнавального критерію є: повнота та глибина знань про здоров'я, що становлять здоровий спосіб життя (раціональне, збалансоване харчування та сон, режим праці та відпочинку, особиста гігієну та загартовування, оптимальний режим рухової активності, способи позбавлення від шкідливих звичок), потреба в постійному їх поповненні та вдосконаленні та ін. вдосконалення. Показники емоційно-вольового критерію: наявність вольових зусиль у веденні здорового способу життя, позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом; до свого здоров'я, задоволеність у заняттях фізичною культурою та спортом. Мотиваційно-діяльнісний критерій характеризує активна позиція учнів у використанні знань у повсякденному житті. Показники мотиваційно-діялісного критерію: стійкий інтерес до здорового способу життя, дотримання та використання знань про здоровий спосіб життя, прояв активності у заняттях фізичною культурою та спортом, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя, дотримання раціонального режиму дня, вміння вибору оптимального режиму рухової активності, систематичні заняття фізичною культурою та спортом тощо.

Рефлексивний критерій характеризує ступінь усвідомлення учнями рівня свого здоров'я, знань про збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя та потреби у ньому, ступінь розвитку фізичних якостей. Показники рефлексивного критерію: знання своїх індивідуальних особливостей, самооцінка відповідності знань про збереження, зміцнення здоров'я, знання про рівень сформованості потреби у здоровому способі життя і самооцінка певного рівня відповідно до стану здоров'я, здійснення самоаналізу, самоконтролю своїх дій.

Враховуючи індивідуальні особливості кожного учня, педагогічні підходи повинні бути гнучкими та адаптивними, що дозволяє досягти оптимального балансу між теоретичним навчанням та практичною діяльністю. Ефективність таких методів має бути регулярно оцінювана за допомогою об'єктивних критеріїв, що включають як кількісні, так і якісні показники. У підсумку, стратегія формування у учнів потреби у здоровому способі життя повинна бути комплексною та системною, забезпечуючи інтеграцію відповідних аспектів в усі сфери освітнього процесу. Такий підхід сприятиме розвитку цілісної особистості, готової до активного та здорового життя. Різноманітність педагогічних підходів та методів формування у молоді здорового способу життя подано у Таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1.

**Педагогічні підходи і засоби для формування здорового способу життя  
учнівської молоді**

Педагогічний підхід	Сутність підходу
1	2
Інтегрований підхід до навчання	Цей підхід передбачає інтеграцію питань здоров'я та фізичної активності в навчальні плани та програми. Наприклад, вивчення предметів, пов'язаних зі здоров'ям, може бути поєднано з фізичними заняттями та змаганнями.

*Продовження Таблиці 1.2.1.*

1	2
Педагогіка здоров'я та фізичного виховання	Вчителі можуть використовувати методи педагогіки здоров'я та фізичного виховання, щоб навчати учнів здоровому способу життя. Це включає в себе навчання фізичних вправ, правильного харчування та засобів психологічного саморегулювання.
Масова фізкультурна та спортивна діяльність	Залучення учнів до різних видів фізкультурної та спортивної діяльності сприяє формуванню здорового способу життя. Організація масових змагань, спортивних фестивалів і клубів підтримує фізичну активність серед учнів.
Педагогіка здоров'я та фізичного виховання	Вчителі можуть використовувати методи педагогіки здоров'я та фізичного виховання, щоб навчати учнів здоровому способу життя (навчання фізичних вправ, правильного харчування та засобів психологічного саморегулювання).
Інтегрований підхід до навчання	Інтеграція питань здоров'я та фізичної активності в навчальні плани та програми (вивчення предметів, пов'язаних зі здоров'ям, може бути поєднано з фізичними заняттями та змаганнями).

Будь-які фізичні вправи втягують в роботу всі системи і органи людини, але найбільше навантаження припадає на серцево-судинну, дихальну, ендокринну системи. Імунна система, маючи безліч лімфоїдних органів і скупчень лімфоїдних клітин (вилочкова залоза, селезінка, лімфовузли, Пейєрові пляшки, стовбурові клітини кісткового мозку), реагує на фізичні навантаження, оскільки клітини ендокринних залоз, гіпертрофіруючи, виділяють більше гормонів, неминуче активізується розподіл стовбурових клітин в кістковому мозку та інших органах [17, с.22]. Ендокринна система, як відомо, складається з гіпофіза, щитовидної, паращитовидної, підшлункової залоз, наднирників і

статевих залоз. Секреція гормонів протікає спонтанно, забезпечуючи певний рівень в циркулюючих рідинах.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що фізіологічні та біохімічні процеси, що протікають в м'язах, можуть як стимулювати, так і пригнічувати біосинтез білка. Звідси зміна маси наднирників, гіпофіза, щитовидної залози, статевих залоз, що стимулюють синтез структурних білків при тренуванні [76, с.176]. Функціонування імунної системи залежить від нормальної роботи інших органів і систем, тому будь-яке порушення в їх роботі неминуче відіб'ється на імунний статус спортсмена.

Надмірне накопичення неокислених метаболітів призводить до руйнування клітин, частина з яких елімінуються. Іони водню запускають реакції перекисного окислення, викликають фрагментацію мітохондріальних ферментів, підсилюючи катаболічні реакції [55, с.13]. При посиленій (і не завжди тривалій) м'язовій діяльності для енергозабезпечення організм витрачає Крф, АТФ, жирні кислоти, глікоген, пластичний матеріал (вільні амінокислоти), а потім вже білкові структури, включаючи гормони, мітохондрії, імуноглобуліни та інше.

Всі перераховані вище зміни в імунній системі, а також різні види супресією в слизових секретах [11, с.235], феномен зникаючих антитіл імуноглобулінів [13, с.15-16] можна пояснити шкідливою дією іонів  $H^+$ , підвищеною концентрацією лактату, зниженням рН крові на білкові структури різних органів і тканин.

Регулярні фізичні вправи поліпшують здоров'я серцево-судинної системи, сприяють зниженню артеріального тиску, допомагають контролювати масу тіла і захищають від безлічі захворювань. Це відбувається, в тому числі, за рахунок того, що під час тренувань поліпшується кровообіг, і речовини, які необхідні для правильного функціонування клітин імунної системи, доставляються в клітини швидше. Але в цьому питанні важливо знати міру:

надзвичайно інтенсивні тренування можуть привести до підвищеної сприйнятливості до інфекцій [64, с. 20].

Вчені радять підліткам займатись фізичною активністю з помірною інтенсивністю, уникаючи занадто високих навантажень. Помірні навантаження викликають сприятливу дію на імунну систему і знижують частоту захворювань верхніх дихальних шляхів. Під час вправ підвищується циркуляція імуноглобулінів, нейтрофілів, яка зберігається до 3 годин після тренування. Це збільшення імунних клітин, викликане фізичними вправами, є тимчасовим, але покращує загальний контроль організму за патогенними мікроорганізмами [65, с.775]. Напружене тренування може призвести до перетренування. Воно характеризується перевтомою, перенапруженням в окремих органах (зв'язках, м'язах, кістках), зменшенням секреції гормонів, зниженням захисних властивостей організму.

Всі фізичні вправи можна умовно розділити на аеробні та анаеробні. Вважається, що аеробні навантаження зміцнюють серце і сприяють спалюванню жиру, а анаеробні або силові діють на м'язи і суглоби. Лікарі кажуть, що для продовження терміну життя необхідні аеробні вправи, а для поліпшення її якості - силові. Для гармонійного розвитку тіла рекомендують чергувати обидва види тренувань [71, с.28].

Зниження фізичного здоров'я дітей обумовлено зміною системи поглядів на співвідношення процесів фізичної активності індивіда і процесу механізації, автоматизації, комп'ютеризації різних сторін життєдіяльності. Збільшення навчального навантаження стало причиною істотного зростання інтелектуального і емоційного виснаження, підвищення загальної інтенсивності ритму життя дитини поряд з дефіцитом цілеспрямованої рухової діяльності, що призвело до необхідності в додатковій розробці нових освітніх технологій формування фізичної активності підлітків.

У процесі дослідження науково-методичної літератури було констатовано, що фізична активність середньої та високої інтенсивності є важливою для підлітків, рекомендується не менше 60 хвилин щоденно. Це сприяє підвищенню рівня здоров'я та посиленню імунітету. Додаткові заняття, що перевищують цей час, можуть надати додаткові переваги. Проте, виконання цих рекомендацій в сучасних умовах стикається з рядом перешкод. Однією з проблем є те, що стандартні шкільні уроки фізичної культури не завжди забезпечують необхідний рівень фізичного розвитку. Важливість додаткових занять фізичною культурою і спортом поза шкільною програмою стає відчутною, адже вони можуть компенсувати ці недоліки. Інша перешкода полягає у зниженні виховного потенціалу сім'ї. Сучасний ритм життя, зменшення часу, який батьки можуть приділити фізичному розвитку дітей, та недостатня обізнаність про важливість регулярних фізичних вправ сприяють зниженню ролі сім'ї у соціалізації дітей через фізичну культуру та спорт. Третім фактором є комерціалізація культурного дозвілля. У наш час розвиток технологій і масових медіа спонукає до пасивного відпочинку, що в значній мірі обмежує активність підлітків у сфері фізичної культури. Замість активних занять спортом та фізичними вправами, молодь все частіше віддає перевагу віртуальному дозвіллю. Для вирішення цих проблем необхідно зосередити увагу на комплексному підході, що включає підвищення якості шкільної програми з фізичного виховання, стимулювання ролі сім'ї у фізичному розвитку дітей, а також формування у суспільстві культури активного дозвілля. Важливо розробити ефективні стратегії та методи, що спонукатимуть підлітків до регулярних фізичних занять, пропагуючи здоровий спосіб життя як пріоритет.

На даний момент система обов'язкового фізичного виховання не може забезпечити повноцінну фізичну активність підлітків.

О. Мінтяй було встановлено, що для формування фізичної активності підлітка, необхідно:

- комплексне оцінювання цілеспрямованої рухової діяльності підлітків з урахуванням основних компонентів структури фізичної активності;
- вдосконалення системи фізичного виховання, створення варіативних програм, заснованих на формуванні здорового способу життя і спортивного стилю поведінки підростаючого покоління, впровадження інноваційних технологій;
- застосування засобів, методів і способів організації заняття з урахуванням формування ціннісно-орієнтаційних установок підлітка і мотиваційних складових, які спонукають підлітка виконувати фізичні вправи з задоволенням [50].

У якості проміжного узагальнення пошлемося на міркування вчених (М. Осадець, А. Слобожанінов, А. Волощук) про те, що формування стійкої потреби в заняттях фізичною культурою і спортом - одне з первинних основ підвищення фізичної активності підлітків. Так як спортивна діяльність доступна не кожному, було виявлено, що найбільш оптимальною і доступною є позакласна форма занять фізичними вправами. Основна мета позаурочної діяльності учнів є підвищення рухової активності підлітків, зміцнення їх здоров'я, формування стійкого позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами [56, с.163].

### **Висновки до першого розділу**

У педагогіці проблема здоров'я в основному розглядається через призму здоров'язберігаючих освітніх технологій. Це охоплює забезпечення здорової інфраструктури освітніх закладів, раціональну організацію навчального процесу, фізкультурно-оздоровчу та просвітницько-виховну роботу з учнями, педагогами та батьками, а також профілактику. Поруч з концепцією здорового способу життя важливим є розвиток культури здоров'я як частини загальної культури людини, що включає ціннісне ставлення до власного здоров'я та

практику здорового способу життя. Важливою задачею педагога є створення безпечного та комфортного навчального середовища. Актуальним для України є питання формування здорового середовища. Науковці наголошують на ролі збереження здоров'я як частини освітнього процесу, яке впливає на реалізацію освітніх програм. Незадовільний стан здоров'я молоді пов'язаний не лише з екологією, але й з соціальними, моральними та іншими факторами.

У сучасній педагогіці актуальним є питання підготовки майбутніх вчителів до формування у учнів здорового способу життя, що включає фізичну активність, правильне харчування, емоційне саморегулювання, та балансування використання технологій. Особливо це важливо в умовах зростання часу, проведеного підлітками перед екранами. Основним завданням освітніх організаторів є впровадження здоров'язберігаючих технологій і створення відповідного середовища в навчальних закладах. Готовність майбутнього педагога до цього включає мотиваційно-ціннісну, когнітивну, діяльнісну та оціночно-рефлексивну компоненти.

У формуванні готовності майбутніх вчителів до організації здоров'язберігаючого освітнього середовища можна використовувати комплекс різноманітних технологій навчальної діяльності:

- проблемна лекція, семінар-дискусія, бінарна лекція;
- технологія соціально-педагогічного проектування, технологія ситуаційного навчання (метод cases проблемне навчання, фокус-група);
- ділові та рольові ігри навчально-професійної діяльності;
- технології організації навчальної та виробничої практики.

Метою застосування вищезазначених психолого-педагогічних технологій є медико-біологічна, гігієнічна та педагогічна підготовка учнів до такого рівня роботи в освітніх закладах, яка дозволяє не завдавати шкоди здоров'ю учнів на своїх уроках, та у загальній програмі роботи.

Формування потреби учнів у здоровому способі життя необхідне для того, щоб майбутній фахівець ще у роки навчання у школі прийшов до усвідомлення значущості регулярних занять фізичною культурою та спортом, став не лише фахівцем у своїй галузі знань, а й людиною, яка мала вміння та навички відновлення організму після напруженої роботи.

Викладене у першому розділі дозволяє констатувати, що ефективне формування здорового способу життя серед учнів вимагає комплексного підходу, який включає розвиток фізичного, психологічного, соціального та емоційного благополуччя. Майбутні вчителі повинні бути добре підготовлені у сфері здоров'я, фізичної активності, харчування, і методів психологічної підтримки. Освітні програми з фізичного виховання та здоров'я мають бути інтегровані в загальні навчальні плани, а вчителі повинні служити прикладом здорового способу життя для учнів, активно впроваджуючи здорові звички у своєму житті.

## РОЗДІЛ 2

### ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ МІСЬКОГО ПРОСТОРУ

#### 2.1. Воркаут: сутність, специфіка, виховні можливості

Поняття «здоров'я» характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю складу. Незважаючи на уявну простоту його повсякденного розуміння, у ньому відбиваються фундаментальні аспекти біологічного, соціального, психічного та духовного буття людини у світі.

У «Тлумачному словнику» ми можемо прочитати загальновідоме, розхоже визначення: «Здоров'я - це нормальний стан правильно функціонуючого, неушкодженого організму» або «правильна, нормальна діяльність організму». звичне і нормальне з часом неминуче вичерпує себе і долається в ході духовного, соціального та особистісного розвитку, тоді як прагнення бути здоровим споконвічно, іманентно властиве людській душі, а тому не може бути подолано як щось віджило.

Поняття «здоров'я» у людській свідомості, зазвичай, представлено синкретично, й у повсякденному вживанні ми завжди розрізняємо ті складні множинні змісти, які становлять його зміст. У той самий час наукове тлумачення здоров'я, його складної та багатофакторної природи передбачає комплексність вивчення. Властива самій природі здоров'я складність і неоднорідність складу підкреслюється у визначенні, яке надали експерти Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я: «Здоров'я... – стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність будь-яких хвороб. За всієї важливості поняття здоров'я не так просто дати йому вичерпне визначення. "Здоров'ям ціни немає" і "хвороба людини не фарбує" - говорить народна мудрість. Мабуть, особливо точно роль здоров'я в житті людини можна продемонструвати наступним чином: з ним нічого не страшно,

ніякі випробування, його втратити означає втратити все; без нього немає свободи, немає незалежності, людина стає рабом оточуючих і обстановки; воно - найвище і необхідне благо, а тим часом утримати його так важко [64, с.236].

Розглядаючи концепцію здоров'я, з урахуванням досліджень вчених, можна виділити кілька фундаментальних принципів:

1. ідеальне здоров'я є недосяжним ідеалом, а не реальністю;
2. здоровий стан кожної людини є відносним, оскільки повне здоров'я протягом усього життя є неможливим;
3. здоров'я людини залежить від певних факторів, таких як клімат, родина роботи, харчування. певні умови можуть бути сприятливими для одних, але шкідливими для інших.

На початку ХХ століття вже склалися необхідні передумови на формування системного світогляду. Відповідно до нього людина постає як складна жива система; життєдіяльність якої забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування. У найзагальнішому наближенні можна назвати три досить специфічних рівня розгляду: біологічний, психологічний і соціальний. І кожному з названих рівнів здоров'я людини має особливості свого прояви.

Аналіз наукової літератури дає підстави для узагальнень, щодо розуміння поняття здоров'я, зокрема, для ствердження що справжня краса людини – це фізична досконалість, інтелект, здоров'я. Здоров'я підростаючого покоління завжди було у центрі уваги сім'ї, школи та громадськості. Для того, щоб гармонійно розвиватися у всіх напрямках, навчається необхідне міцне здоров'я. Сьогодні, як ніколи, здоров'я-збереження (технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь здоров'ю учнів) стає актуальним.

Основа здорового образу життя полягає не тільки у відмові від шкідливих звичок, а й у комплексному підході до власного благополуччя, який включає різноманітні аспекти. Збалансоване харчування, яке відповідає індивідуальним

фізіологічним потребам людини та обізнаність про якість споживаних продуктів, є критичними складовими. Важливість правильного харчування в контексті здоров'я не можна недооцінювати, адже воно безпосередньо впливає на фізичний стан та самопочуття.

Фізична активність, яка адаптована до вікових та фізіологічних особливостей, також займає центральне місце в здоровому способі життя. Регулярні заняття фізичними вправами, такими як гімнастика, підвищують загальний тонус організму та сприяють кращому самопочуттю. Гігієна організму, що включає в себе як особисту, так і суспільну гігієну, та володіння навичками першої допомоги, є невід'ємними складовими здорового способу життя, дозволяє не лише забезпечити чистоту та охайність, а й вчасно надати допомогу собі та іншим у випадку необхідності. Загартовування організму також важливо для підтримання здоров'я. Постійне взаємодія з природними факторами, такими як холод та тепло, зміцнює імунну систему та підвищує загальну стійкість організму до різних захворювань.

Звернення уваги на здоровий спосіб життя та його виховання у дітей є ключовим, оскільки це впливає на загальний стан здоров'я та добробут. Здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування, гігієну та регулярне загартовування, сприяє не тільки підвищенню якості життя, а й зменшенню ризику розвитку багатьох захворювань. Ці аспекти формують основу здорового способу життя та вимагають цілеспрямованості, відданості та особистої відповідальності, але винагорода у вигляді покращеного здоров'я та благополуччя є значною.

В першу чергу здоровий спосіб життя – це зміцнення імунної системи. Імунна система захищає тіло від хвороб, допомагаючи вашим клітинам знищувати віруси та мікроби. Здорова дієта, багата фруктами, овочами, бобовими, горіхами та насінням, допомагає підтримувати імунну систему, оскільки ці продукти природно насичені поживними речовинами.

Згідно з дослідженням Центру з контролю та профілактики захворювань, дотримання здорового способу життя знижує ймовірність передчасної смерті від раку на 66 відсотків, від серцево-судинних захворювань на 65 відсотків і від інших причин на 57 відсотків. Чотири досліджувані фактори здорового способу життя включають обмежене споживання алкоголю, відмову від тютюну, покращене харчування та регулярну фізичну активність. Окрім споживання більшої кількості цільних і свіжих продуктів, вам слід уникати продуктів із великою кількістю натрію, транс-жирів, насичених жирів, доданого цукру та оброблених зерен. Щоб отримати користь від фізичної активності для продовження життя, намагайтеся щотижня займатися інтенсивними вправами щонайменше одну годину 15 хвилин [58]. Виходячи із наведеного обґрунтовує висновок, що здоровий спосіб життя впливає не лише на здоров'я в цілому, але й на окремі його компоненти в тому числі й шкіру [76].

Наш повсякденний спосіб життя може відігравати важливу роль у тому, наскільки яскравим є наш колір обличчя, а неправильний вибір призводить до пошкодження шкіри в подальшому житті. Фактично, нещодавнє дослідження, опубліковане в *Proceedings of the National Academy of Sciences*, показало, що люди, народжені одночасно, можуть старіти з різною швидкістю. Дослідники зібрали дані про функцію нирок, печінки та легенів, здоров'я зубів, кровоносні судини в очах, метаболізм та роботу імунної системи у віці 26, 32 та 38 років. Вони вимірювали рівень холестерину, рівень фізичної форми тощо [15]. Деякі люди старіли на один біологічний рік за кожен хронологічний рік життя, тоді як інші старіли на три роки біологічного життя за кожен прожитий рік. Вплив цього прискореного старіння був помітний як всередині, так і зовні. Крім того, ті, чиє тіло біологічно старіло швидше за інших, постійно оцінювалися як естетично старші. У той час як на генетику припадає приблизно 20% нашого старіння, решта – фактори навколишнього середовища, здоров'я та поведінки.

Сьогодення свідчать про те, що рівень здоров'я дітей та підлітків значно змінився порівняно з минулими поколіннями. Згідно з останньою інформацією від Міністерства охорони здоров'я, виявлено, що більшість дітей - близько 90% - мають деякі проблеми зі здоров'ям. Означена тенденція особливо помітна серед школярів, у яких часто діагностують функціональні порушення в роботі різних систем організму. Ще більш тривожним є факт, що тільки малий відсоток випускників шкіл, приблизно 10-15%, можуть вважатися абсолютно здоровими. Отже статистика підкреслює важливість зосередження уваги на здоров'ї молодого покоління та необхідності розробки ефективних стратегій щодо їх фізичного та психічного благополуччя [54].

Багато дослідників підкреслюють, що однією з ключових проблем у фізичному та розумовому розвитку дітей є брак фізичної активності. Це стає особливо важливим, зважаючи на позитивний вплив спортивних занять на шкільні досягнення. Проте, як показують дослідження Н. Ковальнової та М. Саїнчука та інших фахівців, існує значний дефіцит інформації та освіти серед учнів та їхніх батьків стосовно важливості фізичних вправ для здоров'я школярів. Крім того, спостерігається недостатнє залучення старшокласників до спортивних занять у вільний час, слабке формування позитивного ставлення до фізичної культури у позакласній роботі та відсутність у них досвіду саморозвитку через спорт. Це викликає необхідність активізації інформаційних та освітніх програм, спрямованих на підвищення рівня обізнаності про користь фізичної активності [68].

Важливість фізичного виховання і спорту в шкільній освіті не можна переоцінити, особливо з огляду на їх вплив на успішність учнів. Численні теоретичні матеріали та методики вказують на важливість розвитку розумових здібностей через фізичну активність. Однак, для повноцінного розвитку дітей, крім спорту, необхідно враховувати і інші аспекти. Серед них - виховання у

сім'ї, позитивний приклад батьків, особиста робота з дитиною щодо спорту, а також індивідуальні характеристики самої дитини.

Наукові дослідження підкреслюють значення позашкільних занять у спортивних секціях для загального розвитку дитини. Встановлено, що ефективно поєднання навчання та спортивної активності сприяє гармонійному розвитку та позитивно впливає на навчальні досягнення учнів.

Проте, є і виклики, з якими стикається фізичне виховання сучасних школярів. Значний технічний прогрес та доступність гаджетів призводять до зменшення активності дітей, замінюючи прогулянки та спортивні секції часом, проведеним з електронними пристроями. Більшість батьків, зайнятих роботою, не завжди можуть контролювати, скільки часу їх діти проводять за гаджетами. Однак, цю проблему можна вирішити за умови правильного підходу до виховання та формування здорових звичок у дітей.

Розв'язання цієї проблеми полягає у забезпеченні балансу між технологіями та активним способом життя. Необхідно створити умови, за яких діти зможуть знайти час та інтерес до фізичної активності. Це включає в себе не лише спортивні секції, але й активні види дозвілля, такі як походи, екскурсії та рухливі ігри на свіжому повітрі. Також важливим є залучення батьків до активної участі у спортивному житті своїх дітей. Це може бути спільне відвідування спортивних заходів, сімейні прогулянки на природі або заняття в домашній спортивній залі.

З огляду на це, сучасна школа має відігравати ключову роль у просуванні здорового способу життя. Вчителі фізкультури повинні стати не лише інструкторами, але й наставниками, які навчатимуть дітей цінності фізичної активності, а також її зв'язку з розумовим та емоційним розвитком. Водночас, школа повинна працювати у тісній взаємодії з батьками, надаючи їм поради та рекомендації щодо виховання активної дитини у сучасних умовах.

Загалом, здоровий спосіб життя повинен стати невід'ємною частиною сучасної освітньої системи, а не лише доповненням до академічних предметів. Це вимагає цілісного підходу до виховання дітей, де спорт та фізична активність займають центральне місце в освітньому процесі, а також активної участі батьків у формуванні здорових звичок своїх дітей [81].

Вивчення воркауту виявляє його як форму позашкільної фізичної активності. Важливо уточнити це поняття та детально його розглянути.

У позашкільному контексті існують два основні напрями: один з них - це *фізкультурно-оздоровча діяльність*, яка інтегрована в шкільний розклад (наприклад, ранкові вправи, короткі фізкультурні перерви, активні ігри між уроками), а інший - це *додаткові фізкультурні та спортивні заняття*, що проводяться у спеціалізованих секціях та клубах для школярів [80].

Основна мета фізкультурно-оздоровчих активностей у школах полягає в зменшенні психічного та фізичного напруження учнів. Виконання фізичних вправ під музику під час шкільних перерв або включення ритмічних рухів у короткі фізкультурні сесії дозволяє учням ефективніше відпочивати, переходячи від одного типу діяльності до іншого. Впровадження таких рекреаційних заходів у шкільний розклад не тільки покращує фізичний стан учнів, але й підвищує їхній інтерес та ентузіазм щодо фізичних вправ загалом [55], що на нашу думку являється основним завданням таких відпочинків.

Оскільки, як ми уже вище зазначали, учням потрібно більше фізичного виховання та заняття спортом, то такий поштовх із сторони школи буде спрямований на благо їхнього здоров'я. Підтвердженням наших слів є думка Т. Ротерс. У своїй роботі, автор зазначає, що позакласна фізкультурно-оздоровча робота з учнями повинна сприяти формуванню умов для подолання дефіциту рухової активності у школярів, а також масово залучати учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що є дуже важливим фактором у процесі формування фізичної культури особистості [58]. Варто відзначити, що

розглядаючи дану тему, Т. Бондар зазначає, що для найбільш ефективного проведення позакласної рекреаційної роботи з учнями потрібно застосовувати такі організаційно-педагогічних технології, які дозволяють реалізовувати не тільки естетичні фізкультурно-спортивні потреби учнів, але й особистісні якості школярів (лідерство, відповідальність, освіченість). Однією з форм такої роботи є залучення школярів до діяльності різноманітних учнівських самоврядних органів або самоорганізованих груп школярів [13].

М. Осадець, А. Слобожанінов, А. Волощук провівши аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання учнів та посилаючись на роботу Я. Галан [24], створили класифікацію форм реалізації спортивно-масового напрямку у такий наступній редакції:

- *заходи естетично-оздоровчого характеру* (спортивно-художні вечори, фізкультурно-художні свята, «малі» олімпіади, спортивні змагання);
- *форми активного відпочинку на свіжому повітрі*, які характеризуються доланням перешкод і спортивними змаганнями (туристичні походи, орієнтування на місцевості);
- *масові заходи, які мають єдиний початок та певні правила* (спартакіади, «Веселі старты» тощо);
- *спортивні секції з видів спорту та змагання зі спортивних ігор* (баскетбол, футбол, волейбол тощо);
- спортивні клуби за інтересами [56].

Тому відсутність або ж брак часу через неоправдані відмовки на здійснення рухової активності дітей – це одна із найбільших проблем сьогодення. І в першу чергу проблема полягає у зниженні розумової а фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї через нестачу рухової активності [63]. Виходячи із наведеного, впливає необхідність вдосконалення над оптимізацією процесу фізичного

виховання школяра. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчої роботи в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами [11].

Розглядаючи питання організації та проведення позаурочних форм занять із фізичного виховання слід взяти до уваги дослідження проведене С. Степанюк, О. Лященко, В. Ткачук, Е. Тонконог та Я. Гілевич. В ході виконання дослідної роботи на зазначене вище питання, останні виконали його на базі анкетування учнів середнього шкільного віку задля доцільності використання певних форм фізичного виховання. Отже виходячи із анкетування, науковці надали наступні висновки. До організаційних форми фізичного виховання, в яких подобається брати участь школярам середнього шкільного віку можемо віднести: на першому місці знаходяться заняття в спортивних секція (41,9%), другими за значущістю стоять заняття з видів спорту (37,6%). Інші форми фізичного виховання суттєво «відстають» у популярності від двох означених вище. Другу у списку популярності групу форм фізичного виховання складають фізкультхвилинки (24,1%), рухливі перерви (24,4%), гімнастика до занять (16,5%) а також – дні здоров'я (20%) й теоретичні уроки фізичної культури (15,2%). Інші форми фізичного виховання набрали менше 12-ти відсотків, що свідчить про те, що вони увійшли до третьої за популярністю групи [63].

Отож, входячи із викладеного ми можемо говорити про те, що для забезпечення нормального фізичного виховання дітей, потрібно застосовувати усі перелічені форми, проте найкращим буде саме залучення та проведення для дітей більшої кількості спортивних змагань. Окрім того важливою формою на нашу думку є регламентація та введення загальнообов'язкового для усіх учнів відвідування певних секцій на вибір.

Окрім уже зазначеного вважаємо за необхідне виділення та регламентування позаурочних форм роботи, які будуть загальнообов'язковими та систематичними. Такими на нашу думку повинні бути: *обов'язкові*

*фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня* (проведення загальних зборів усіх школярів на великій перерві для проведення якогось спортивного флешмобу або ж просто загальношкільної руханки); *обов'язкове відвідування фізкультурних гуртків*, та контроль за даним відвідуванням із сторони школи; *фізкультурно-масові й спортивні заходи* (щомісячні спортивні вечори, спартакіади та інші можливі заходи повинні існувати в процесі навчання. Прикладом можуть слугувати щоквартальні змагання з футболу та надання якихось певних привілеїв для виграшної команди, що буде «влучним вистрілом в двох зайців»). Окрім щоквартального змагання в різних вікових категорій ми також отримуємо постійні, уже на базі власного бажання школярів, проведення самостійних тренувань. Учні після школи будуть самостійно тренуватися щоб в подальшому успішно виступити в наступних змаганнях); *самостійні домашні завдання із фізкультури* (такими можуть бути завдання із набивання футбольного м'яча. Дитина повинна відзняти на відео підбивання м'яча ногою на певну кількість раз, що знову слугуватиме і як попереднє тренування, що знову впливає на загальний час фізичної активності школярів; *робота з батьками*.

На нашу думку робота з батьками - основний момент, першочерговий та загально-обов'язковий. Це спричинено в першу чергу тим, що перед виникненням розуміння стосовно необхідності таких занять у дітей, першочергово таке розуміння повинно виникнути у батьків. Таким чином правильна робота з батьками буде слугувати додатковим підвищенням рухової активності.

Працюючи над питанням шляхів підвищення рухової активності учнів в позаурочний час О. Митяй [50] визначив основу фізичного виховання в процесі позаурочної роботи. Н його думку такою являється базовий зміст фізичної культури, складовими частинами якого є:

- теоретичні й методичні знання, спрямовані на формування у дітей звичок здорового способу життя, творче оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою і спортом;

- вправи, що сприяють загальній фізичній підготовці учнів: вправи загально розвивального характеру (з предметами і без них); вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей; вправи, які впливають на різні ланки опорно-рухового апарату та м'язові групи;

- вправи, які сприяють корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату;

- вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів. Варіативна диференційована частина змісту позакласної роботи складається з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, умов занять, спеціалізації вчителя фізичної культури і, найголовніше, з урахуванням інтересів учнів [50].

Повернемося до питання воркаута та більш детально визначимо понятійний апарат та сутність даного виду спорту.

Воркаут — один з різновидів масових фізкультурних занять, що включає виконання вправ на вуличних спортмайданчиках з власною вагою. Іноді цей напрямок називають видом спорту, але в офіційний список таких WORKOUT на даному етапі поки не входить.

Точно і зрозуміло визначити, що таке воркаут – складно. Єдиної його класифікації нині немає, різні автори трактують його з досить істотними відмінностями, але суть це змінює, як і користь від розвитку. Неважливо і де і як з'явився воркаут, найголовніше його доступність і вагомі результати, яких досягають люди, які присвятили себе цьому заняттю, роблять його все більш популярним як серед молоді, так і вікової категорії.

Воркаут - є молодіжний рух, основою якого є вправи з вагою власного тіла.

Основною метою воркауту є пропаганда здорового способу життя серед підростаючого покоління.

Тренування на відкритому повітрі, яке включає заняття на турніках, брусах, шведських стінках, рукоходах та інших вуличних спортивних об'єктах, а також фізичні вправи, що виконуються без спеціального обладнання (наприклад, присідання чи планка), є важливим аспектом розвитку фізичної форми. Варіативність у виборі вправ, таких як підтягування та віджимання, дозволяє створити комплексне тренування, спрямоване на зміцнення всіх основних м'язових груп. Ключовою перевагою таких занять є їх доступність та відсутність необхідності у фінансових інвестиціях для підтримки здорового та сильного тіла.

Різні вправи воркауту дозволяють розвивати різні здібності людини (сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість).

Під *силою людини* розуміють здатність активно протидіяти зовнішньому опір, долати його у вигляді м'язових напруг. Прикладами вправ для розвитку сили можуть бути: підтягування, віджимання від підлоги, на брусах, присідання з власною вагою, зі штангою, вистрибування, випади.

*Спритністю* називається сукупність координаційних здібностей, і навіть здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Воркаут пропонує такі вправи, як ходьба на руках, стрибки через лаву на одній, двох ногах.

Вчені тлумачать *витривалість* як здібність людського тіла ефективно протистояти втомі при тривалому здійсненні фізичної активності, зберігаючи стабільну ефективність. Мірою витривалості є час, протягом якого людина може підтримувати певний рівень фізичного навантаження без втрати продуктивності. Для підвищення витривалості використовуються такі методи, як помірنا ходьба, біг на довгі дистанції зі змінною швидкістю, лижний спорт з різним темпом, а також участь у спортивних іграх.

Під *швидкістю* розуміється прояв динамічної енергії. На практиці швидкість характеризується здатністю м'язів до скорочення в найкоротший відрізок часу, тобто по суті, здатність виконувати якнайбільше рухів за певний проміжок часу.

*Гнучкість* характеризує здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою, а також абсолютний діапазон руху в суглобі або ряді суглобів, який досягається миттєво.

Варто зазначити, що воркаут включає кілька дисциплін (фрістайл, батли, силове триборство, джимбарр, дворова гімнастика).

Одним із напрямків у воркауті є Джимбарр - вуличний напрямок, що базується навколо динамічних вправ на турніку, орієнтованих на розвиток сили, більшою мірою гнучкості та спритності, а також рухливості суглобів. Він зародився у Колумбії (м. Богота) понад 55 років тому. Один із найбільш видовищних видів, однак, і найбільш травмонебезпечний, особливо для невідготовлених атлетів. Існує помилкова думка, що весь зміст воркауту якраз і полягає у виконанні конкретних елементів на спортивних снарядах за списком.

Деякі любителі воркауту для себе обирають дворову (вуличну) гімнастику. Видовищність елементів зумовлена складністю виконання та високою динамікою. Метою спортсменів у цьому випадку є вивчення та виконання гімнастичних елементів. Високе значення при виконанні складних елементів, таких, як, наприклад, «сонечко» (обертання на перекладині) має вміння координувати свої рухи та розуміння фізіології [80].

За назвою цього молодіжного руху (workout) ясно, що він прийшов до нас з-за кордону. Назва руху складається з двох частин Work – робота та out – поза. Якщо з першою частиною досить легко розібратися, то з другою частиною ситуація трохи складніша. Воркаут закликає тренуватися поза рамками та умовностями, і цей зміст теж закладений у назві. Спочатку воно мало назву гетто воркаут (ghetto workout), оскільки зародилося в гетто районах Сполучених

Штатів Америки, приблизно 2004 року. Мешканці неблагополучних районів внаслідок високої криміногенної обстановки та через брак коштів на спортзали тренувалися на вулицях міста, де використовували будь-які металоконструкції, будівлі, споруди як турники, брус, інші спортивні снаряди. Згодом тренування ускладнювалися і з'являлися нові силові елементи, атлети почали включати до своїх тренувань елементи з гімнастики.

В англійській мові є ще одне слово - калістеніка (calisthenics), яке при перекладі означає тренування та заняття з власною вагою. Але це слово часто перекладають як розминка, що не повністю описує цей напрям. Перший прообраз калістеніки був закладений у традиціях Стародавньої Греції як система підготовки сильних і витривалих бійців. З часом стала невід'ємною частиною багатьох інших напрямів фізичної культури.

Завдяки сучасним технологіям, що активно розвиваються, відео про тренування вуличних спортсменів стало поширюватися по всьому світу, залучаючи все більше людей, що займаються цим спортом. Варто зазначити, що як повноцінний організований рух він з'явився в Україні орієнтовно у 2009 році.

У сучасному суспільстві існує помилкова думка про те, що сильне і здорове тіло можна отримати тільки шляхом регулярних тренувань у фітнес центрах, з використанням тяги заліза та персонального тренера. Воркаут дозволяє стерти межі цієї суспільної стереотипної думки та досвідом численних атлетів доводить, що набути чудового зовнішнього вигляду, стати здоровішим і сильнішим (не тільки тілом, а й духом) можна набагато простіше. Досить просто зосередитися на відчуттях власного тіла, систематично займатися фізичними вправами, використовуючи власну вагу, та застосовувати творчий підхід у таких заняттях. Унікальність воркауту полягає в тому, що він дозволяє тренуватися абсолютно без витрат у будь-якому місці і в будь-який час, використовуючи різноманітні міські об'єкти як спортивне обладнання - від облаштованих спортивних зон до дворових просторів. Також це можливість

відкинути традиційні обмеження та шаблони у фізичних вправах, перетворюючи тренування на засіб особистісного вираження. [14]

Найбільш значуща виховна функція (соціальна складова) воркауту, що полягає у регулярній організації відкритих тренувань для всіх бажаючих, активній роботі з молоддю та просуванні ідей здорового способу життя, шляхом проведення тематичних уроків, майстер класів, показових виступів, участі у змаганнях.

Слід зазначити, що спочатку воркаут був лише інструментом створення гарного тіла. У сучасних умовах воркаут набув дещо іншого значення – можливість особистісного розвитку в рамках молодого соціального руху. Спілкування та безкоштовний обмін досвідом та знаннями є важливою складовою цього напрямку.

Основна мета цього молодіжного руху – залучення населення до здорового способу життя. Іншими цілями є:

- залучення молоді до спільних тренувань, участі у змаганнях для її духовного та фізичного розвитку;
- організація обміну досвідом між спортсменами-аматорами; організація акцій та змагань на честь святкування пам'ятних дат;
- підвищення своїх навичок та майстерності для передачі досвіду молодим учасникам;
- мотивація молоді до ведення здорового способу життя;
- підвищення якості та ефективності спортивно-масової роботи.

*Воркаут* - універсальний шлях оздоровлення населення, але необхідно пам'ятати, що тільки при взаємодії батьків та педагогів можлива повноцінна робота зі здоров'язбереження дітей.

## **2.2. Практика застосування воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді в умовах міського простору**

### **2.2.1. Педагогічний досвід застосування воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді**

«Street Workout» є неофіційним видом спорту, і, відповідно, розряди в ньому не мають офіційного визнання. Цю систему розрядів вперше введено в 2008 році відомим українським турнікменом Євгеном Козиревим. Головною метою цієї системи було надихнути «дворових» спортсменів не зупинятися у своєму розвитку та постійно вдосконалювати свої навички. Вона включає сім розрядів, і спортсмен вважається кандидатом у майстри воркауту, якщо успішно пройшов всі рівні. У кожному розряді визначено дві категорії: базові вправи та елементи.

Педагогічний супровід у контексті фізичного виховання базується на використанні діагностичних інструментів, що включають стандарти, антропометричні показники та спеціалізовані фізичні тести. Ці інструменти дозволяють точно оцінити фізичний стан та рівень фізичної підготовленості учнів, що є необхідним для формування у них здорового способу життя. Педагогічний супровід відіграє ключову роль у науковому обґрунтуванні та ефективній реалізації цього процесу.

Основні критерії, за якими оцінюється ефективність системи педагогічного супроводу, охоплюють не тільки професійні знання та навички педагогів, а й їхнє ставлення до власного здоров'я, активність у його збереженні та підтримці. Крім того, значну увагу приділяється їх здатності до формування у дітей основ здорового способу життя. Важливо, щоб педагоги мали глибоке розуміння цінностей здоров'я, були добре підготовлені з професійної точки зору, володіли ефективними комунікативними навичками та високим рівнем емпатії. Система педагогічного супроводу повинна також передбачати регулярне оновлення знань та методик, які використовуються вчителями для

оцінки та покращення фізичного стану учнів. Включення інноваційних підходів, таких як інтерактивні засоби навчання та ігрові методики, може значно підвищити ефективність навчального процесу. Крім того, залучення батьків та громади до процесу фізичного виховання дітей може стати додатковим стимулом для розвитку здорового способу життя.

Важливо пам'ятати, що здоров'я учнів - це не тільки фізичний, але й психологічний аспект. Тому педагогічний супровід повинен включати методики, спрямовані на розвиток емоційного благополуччя, стресостійкості та соціальних навичок дітей. Такий комплексний підхід дозволить не тільки підвищити рівень фізичної активності серед учнів, але й сприятиме формуванню цілісного розуміння здорового способу життя.

Робота з формування основ здорового способу життя серед дітей в загальноосвітній школі проводиться протягом навчального року. У першому семестрі проводиться підготовча робота, яка допомагає визначити критерії та показники ефективності цієї роботи та вибрати відповідний діагностичний інструментарій. Однією з передумов успішної діяльності з формування здорового способу життя дітей в загальноосвітній школі є підготовленість педагогів до цієї роботи, що включає професійну готовність, комунікативну компетентність, рефлексивну культуру і здатність співчувати та співпрацювати з дітьми, враховуючи важливість емпатії для педагога.

У 2010 році Україна стала свідком історичної події у сфері спорту - проведення першого національного чемпіонату з воркауту. Ця дисципліна стрімко набувала популярності, що призвело до організації міжнародного фестивалю "Workout Fest" у Дніпропетровську у травні 2011 року. Ця подія зібрала численних учасників, включаючи відомих міжнародних представників воркауту, зокрема, команду Bar-Barians.

В цей час, діяльність Всеукраїнської громадської організації "Стріт Воркаут Україна", заснованої Денисом Мініним, вирізняється як важлива веха у

розвитку воркауту в Україні. Завдяки їхнім зусиллям було встановлено понад 1650 спеціалізованих майданчиків для занять воркаутом у 40 містах країни. Щорічно організація проводить близько 400 заходів, спрямованих на популяризацію воркауту та здорового способу життя серед молоді, включаючи освітні тури по навчальних закладах.

Воркаут-центр "Торсіон" у Харкові, з його просторами 400 квадратними метрами, обладнаними спеціалізованими тренажерами та комплексами для воркауту, є яскравим прикладом успішної реалізації концепції цього виду спорту. Центр пропонує програми тренувань для дітей з семи років, включаючи як загальнофізичні вправи, так і спеціальні тренування для участі у воркаут-змаганнях.

Активність у співпраці з різними організаціями, такими як Міністерство молоді та спорту України, Управління у справах молоді та спорту обласних адміністрацій, МБФ "Альянс громадського здоров'я", ГО "Street culture", та інші, свідчить про активну роль воркауту в соціальному житті України. Через різноманітні фестивалі, форуми та інші заходи, воркаут входить в освітній та соціальний простір, пропонуючи молоді альтернативний шлях до фізичного та психічного благополуччя.

Ці ініціативи не тільки стимулюють зростання популярності воркауту, але й сприяють формуванню здорового способу життя серед молоді, надаючи їм можливість для особистісного та фізичного розвитку. У такий спосіб, воркаут стає частиною більшої соціальної місії з підвищення рівня здоров'я та благополуччя нації.

Воркаут прагне спростувати ідею, що для досягнення чудового фізичного стану та здоров'я потрібно використовувати складні методи та обладнання. Він стверджує, що шлях до покращення зовнішнього вигляду та загального здоров'я може бути дуже простим, але вимагає регулярності (розвиток досягається

поступово, а не миттєво) і творчості (зміна вправ для уникнення звикання м'язів).

Воркаут пропонує інноваційний підхід до класичних фізичних вправ, таких як підтягування, віджимання та присідання. Цей метод базується на креативності та індивідуальності, дозволяючи створювати численні модифікації цих вправ і комбінувати їх у складніші схеми тренувань для досягнення видатних фізичних результатів.

У 1990-х роках у Сполучених Штатах молодь активно використовувала міські спортивні майданчики для тренувань, ефективно розвиваючи свої тіла за допомогою базових вправ. Ці тренування не тільки покращували їхні фізичні показники, але й надавали спортивність та міцність. З розвитком Інтернету і поширенням відео онлайн, техніки воркауту стали доступними широкій аудиторії. Відеоролики з тренуваннями швидко набули популярності, надихаючи молодь по всьому світу на фізичний розвиток.

Хоча точне походження терміну "street workout" не відоме, ця назва згодом еволюціонувала в "воркаут" і закріпилася у мові спортсменів. В Україні рух воркауту почав набирати обертів з 2008 року, залучаючи все більше прихильників та ентузіастів цієї дисципліни.

Існує різноманітні стилі воркауту, проте важливо зауважити, що не існує жорсткої класифікації, і багато людей поєднують елементи різних стилів. Деякі з ключових стилів включають:

1. Street Workout: Класичний стиль, що передбачає виконання різних елементів з власною вагою та винайдення нових вправ.

2. Ghetto Workout: Цей стиль виходить із бідних районів та наголошує на виконанні складних та естетичних елементів, а також включає яскраві силові вправи, такі як ізометричні вправи.

Загалом воркаут відкриває безмежні можливості для занять фізичною активністю та розвитку тіла без дорогого обладнання та спортивного залу.

Стійка на руках (Handstand): Це напрямок воркауту, що акцентує увагу на силових вправах, таких як підтягування на турніку, комбінує їх з віджиманнями і іншими елементами.

Гімбarr (Gimbarr): Це унікальний стиль воркауту, відомий також як "кубинський" стиль представляє собою унікальну форму воркауту, яка вимагає надзвичайної гнучкості, спритності та координації. Цей стиль характеризується своєю складністю та високим ризиком, тому виконання вправ без належної безпеки та страхування строго не рекомендується.

Поширення інтересу до воркауту у вуличному стилі сприяло розвитку змагального аспекту цього виду спорту. Це призвело до створення організованих змагань, включаючи міжнародні чемпіонати, перший з яких відбувся у Ризі у 2011 році. У вуличному воркауті спортсмени оцінюються за критеріями, що включають силу, вражаючість, точність виконання, різноманітність елементів та харизму. Особлива увага приділяється харизматичності виступу, оскільки в цьому виді спорту особливий акцент робиться на візуальній привабливості та загальному враженні від виконання.

Street Workout - це офіційно невизнаний вид спорту, і розряди в ньому є неофіційними. Розряди були вперше запропоновані Євгеном Козиревим, відомим українським "турнікменом", в 2008 році для мотивації і підтримки дворових атлетів. Програма включає сім розрядів, кожен з яких має базові вправи і елементи.

Для комфортних занять воркаутом важливо носити зручний одяг, який не обмежує рухів та виготовлений із міцних та розтяжних матеріалів. Спортсмени зазвичай надягають шорти, майки, футболки, а в холодну погоду - толстовки. На змаганнях використовується яскрава уніформа для створення враження.

Щодо взуття, рекомендується вибирати кросівки з вентиляцією та щільною підошвою. Рукавички для воркауту є обов'язковими, оскільки вони

захищають руки від травм. Для виконання складних елементів використовують спеціальні страховочні ремені для фіксації рук на турніку.

Прогнозується, що кількість учасників руху буде зростати в майбутньому, і до нього долучатимуться нові міста і країни. Багато людей починають розуміти, які результати можна досягти завдяки тренуванням з власною вагою і включають фізичний розвиток в свої щоденні рутини.

Регулярність фізкультурно-спортивної активності школярів може бути виражена різними режимами: виконанням вправ щодня, проведенням занять кілька разів на тиждень, у тому числі в вихідні та під час канікул. Щоденна фізкультурна активність включає ранкові зарядки та вправи, спрямовані на рухову реабілітацію. Це включає щоденні прогулянки, вправи, спрямовані на корекцію постави та розвиток зір тощо.

В рамках позакласної фізичної та спортивної активності учнів, яка проводиться регулярно протягом тижня, включено різні заходи. Це може бути участь у секціях фізичного розвитку на спортивних майданчиках шкіл, тренування у спеціалізованих групах для підтримки здоров'я, а також самостійні фізичні вправи. Періодично відбуваються одноденні заходи, такі як день здоров'я, включаючи кроси влітку та лижні забіги взимку, а також різноманітні атракціони. Фестивалі спорту та здоров'я, які проводяться менш часто, мають на меті активізацію рухової активності учнів та організацію їх активного дозвілля.

Фізкультурно-спортивні активності у школах можуть бути класифіковані на групові, індивідуальні та сімейні заходи. Групові заняття зазвичай включають спортивні ігри та активності, а також традиційні народні ігри, які набирають популярності та стають невід'ємною частиною спортивних свят, заходів на зміцнення здоров'я та активних перерв між уроками.

У ході фізкультурно-спортивної діяльності школярів, яку вони виконують у групах, можуть формуватися громадські фізкультурно-спортивні клуби. Це

вже стала поширеною формою додаткової фізкультурно-спортивної роботи в школі.

Індивідуальні заняття фізкультурою та спортом школярів проводяться самостійно в їх вільний від навчання час, будь то вдома, на подвір'ї або на спортивних майданчиках школи. Ці заняття можуть бути запланованими вчителем фізичної культури і виконуватися в рамках домашніх завдань, які учень виконує самостійно.

Серед індивідуальних видів фізкультурно-спортивної діяльності школярів можна відзначити піші прогулянки, оздоровчий біг, катання на лижах і ковзанах, плавання, велосипедні поїздки тощо.

Сімейні види фізкультурно-спортивної діяльності можуть включати будь-які види, які включаються в індивідуальну та групову форми фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізкультурно-спортивна діяльність може бути здійснювана в спортивному залі школи, на пришкольній території, спортивних майданчиках або в класі, включаючи фізкультурні перерви під час уроків загальноосвітніх предметів.

Загальний досвід проведення фізкультурно-спортивної діяльності в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах демонструє, що ця діяльність вже широко використовується, тому вчителям фізичної культури важливо максимально використовувати цей досвід під час організації та проведення уроків фізичної культури.

Проте варто відзначити, що фізкультурно-спортивна діяльність не завжди отримує належну увагу у педагогічній роботі та не визнається як важливий компонент виховання та розвитку дітей. Дослідження показують, що ця діяльність дуже мало вивчається з педагогічного погляду, і є потреба в подальшому розвитку теорії фізкультурно-спортивної діяльності, особливо в контексті впливу на розвиток особистості.

Фізкультура і спорт іноді стають єдиними доступними підліткам формами рухової активності, за допомогою яких задовольняється природна потреба людини до руху і навантажень. Для збереження функціонального статусу організму рух є необхідним [68, с. 29-30]. Фізична культура - це взаємодія як мінімум трьох рис особистості людини: правильної ціннісної орієнтації в способі життя; певного рівня фізичної підготовки і освіченості; наявності потреби в регулярних заняттях фізичними вправами з метою активного процесу самовдосконалення.

Підлітковий вік - ключовий етап у розвитку особистості. В цьому періоді вперше формується стійка система особистісних якостей, закладаються такі суттєві механізми психічної регуляції діяльності, як спрямованість особистості, самооцінка, рівень домагань.

У підлітковому віці відбуваються значні якісні зміни у розвитку самосвідомості. Цей період характеризується бажанням досягти дорослості та незалежності, розвитком критичного мислення стосовно навколишнього середовища та здатністю дотримуватися норм спільного життя. Різко зростає інтерес до власного «Я», прагнення пізнати себе, свої можливості, сили, здібності. Інтенсивний розвиток самосвідомості породжує потребу в самовихованні. Підлітки прагнуть стати активними, сильними, сміливими. Реальні можливості виховати у собі такі риси з'являються в заняттях спортом. Підлітковий вік унікальний своїми швидкими темпами росту та розвитку організму, включаючи фізіологічні процеси та статеве дозрівання. Всі ці зміни, що відбуваються у цей період, тісно пов'язані з руховою активністю підлітка.

Важлива особливість особистості підлітків - прагнення до самоствердження, бажання зайняти своє місце в суспільстві. Тому велике значення в житті підлітків має колектив, в якому вони навчаються або займаються спортом. Мета фізичної культури дітей і підлітків – сприяти всебічному, гармонійному розвитку фізичної культури особистості школяра і

підготовці дітей до життя, в першу чергу до придбання професії та успішному включенню в трудову діяльність [68, с.78].

Основні цілі фізичної культури для дітей та підлітків охоплюють зміцнення здоров'я та стимулювання належного фізичного розвитку. Це включає в себе формування коректної постави, розвиток різних м'язових груп, а також забезпечення правильного розвитку всіх систем організму та їх функцій, зокрема зміцнення нервової системи і активізацію обмінних процесів. Додатковою метою є виховання у дітей та підлітків потреби та вмінь самостійно займатися фізичними вправами, свідомо використовувати їх для відпочинку, тренування, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я. Іншим важливим завданням є збільшення опірності організму до негативних впливів зовнішнього середовища та забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей, відповідних кожному віку та статі.

Окершені завдання слугують важливими вказівками для ефективного застосування фізичної культури під час шкільного навчання. Фізичний розвиток молодого організму є ключовим показником загального здоров'я дитини. Більші порушення у фізичному розвитку можуть збільшити ризик різноманітних захворювань. Водночас, фізичний розвиток підпорядковується певним закономірностям та залежить від багатьох факторів, серед яких соціально-економічні умови, медико-біологічні обставини та екологічні аспекти.

Ефективна фізична культура в школах не лише сприяє здоровому розвитку дитини, але й вирішує широкий спектр соціальних та освітніх завдань. Вона відіграє вирішальну роль у формуванні здорового способу життя, розвитку особистості та соціальної адаптації учнів.

Організм дітей і підлітків багато в чому відрізняється від організму дорослих. Це проявляється в особливостях будови і функцій окремих органів і фізіологічних систем. Діти і підлітки перебувають в стані безперервного зростання і розвитку. Під зростанням мають на увазі кількісні зміни організму, а

під розвитком - якісні зміни, пов'язані з формуванням різних органів, тканин [72, с.28].

Однією з важливих особливостей дитячого організму є висока інтенсивність обмінних процесів. При цьому процеси асиміляції переважають над процесами дисиміляції. Найбільше збільшення зросту і ваги тіла у дітей відбувається на першому році життя і в період статевого дозрівання (13-14 років). У кожному віці спостерігаються певні зміни показників росту, ваги, об'єму грудей і т. п. Тому необхідно регулярно проводити антропометричні вимірювання у школярів, що дозволяє судити про динаміку їх фізичного розвитку. Кістки дітей порівняно легко піддаються викривленню при тривалих напружених і неправильних положеннях тіла. Кістки таза до 7 років тільки починають зростатися і при різких струси можуть зміщуватися. Зсув кісток таза закінчується в 17-18 років. Хребетний стовп має сталу структуру будови тіл хребців, але він ще не зміцнів і відрізняється великою гнучкістю. До 7 років, як правило, кривизна хребта в області шиї і грудей залишається постійною. До 12 років подібне відбувається і з поперекової частиною. Окостеніння хребта завершується в 18-25 років. Важливе значення мають особливості розвитку м'язової системи у дітей, оскільки з віком обсяг, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються [19, с.246].

Віковий діапазон від 6 до 14 років характеризується інтенсивним розвитком м'язової системи та вдосконаленням рухових функцій. Протягом цього часу, крім зростання м'язової маси, спостерігається істотне покращення координації рухів, а також швидкого розвитку психофізичних здібностей, особливо у сфері швидкості та точності рухів. Значний приріст обсягу м'язів та зміцнення зв'язок є типовим для цього віку, проте існують певні особливості в функціонуванні серцево-судинної системи дітей та підлітків у порівнянні з дорослими. Для дітей молодшого віку та підлітків однакова робота, що потребує приблизно однакового споживання кисню, може викликати більшу

напругу серцево-судинної системи, ніж у дорослих, через їх недосконалу роботу серця та не повністю сформовані механізми умовно-рефлекторних впливів на серцево-судинну систему. Витривалість серця у цьому віці є порівняно низькою. Тому важливо, що фізичні вправи та заняття спортом для дітей цього віку були ретельно сплановані, з особливою увагою до дозування та поступового збільшення навантажень. Це допоможе уникнути негативного впливу на діяльність серця, особливо під час тривалих фізичних та психічних навантажень.

У віковому діапазоні 9-12 років спостерігається зростання сили гальмівних механізмів мозку та розширення функцій першої та другої сигнальних систем. В цей період відбувається уточнення типу нервової системи дитини, а також помітне покращення уваги. Особливо важливим є розвиток рухових областей кори великих півкуль головного мозку, що впливає на координацію рухів. Коли дитина досягає віку 13-15 років, відбувається подальше інтенсивне розвиток функцій кори великих півкуль. Це веде до значного зростання функціональних можливостей центральної нервової системи. Цей період є особливо сприятливим для розвитку та вдосконалення рухових здібностей, що проявляється у швидкому темпі розвитку. Крім того, велике значення в процесі росту та розвитку дітей має зміна ендокринної системи, особливо в підлітковому періоді. Перебудова ендокринної системи, зокрема активність статевих залоз, має глибокий вплив на весь організм, сприяючи інтенсивності обмінних процесів. Все це підкреслює важливість комплексного підходу до виховання та розвитку дітей та підлітків, з особливим акцентом на фізичні та психологічні аспекти їхнього здоров'я.

### **2.2.2. Емпіричне дослідження проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді засобами воркауту**

Під методологією розуміють вчення про методи, сукупності методів і прийомів. У більш широкому сенсі методологія - це вчення про принципи побудови, форми і методи наукового пізнання. Методологія - не тільки і не стільки система знань, скільки сфера діяльності по їх накопиченню [21, с. 64].

Функціональне призначення методології охоплює широкий спектр завдань у сфері наукових досліджень. Основні її ролі включають визначення стратегій для збору наукових даних, які відображають різноманітність динамічних процесів та явищ. Вона також надає напрямок та визначає конкретний шлях досягнення наукових цілей та задач. Завдяки методології забезпечується глибоке та всебічне зібрання інформації про об'єкти дослідження, що сприяє новому внеску в теоретичний фонд науки. Крім того, методологія допомагає у вдосконаленні, збагаченні та систематизації наукових термінів та концепцій. Вона створює обґрунтовану систему наукової інформації, побудовану на об'єктивних фактах, та розробляє логіко-аналітичні інструменти для глибшого пізнання наукових феноменів. Завдяки цьому методологія відіграє критичну роль у структуруванні та організації наукових досліджень. На нашу думку, варто додати, що при написанні даної роботи, поєднуючи усі складові, перш за все, ми спирались на загальновідомі та найбільш розповсюджені у дослідженнях методи, за допомогою яких ми вибудували цілісну структуру нашої роботи. Саме ці базові методи дозволили нам зробити вибір на користь тих специфічних та більш вузько спрямованих методах у нашій роботі, для того щоб дослідження мало цілісну структуру.

А саме це:

1. Спостереження, це є сприйняття об'єктів, суб'єктів та фактів, за допомогою методів спостереження ми змогли провести ряд досліджень, які можна буде застосовувати у практичних цілях. Оскільки саме при

спостереженні можна прослідкувати певну послідовність дій, їх перебіг, передумови їх виникнення та результат. В нашому випадку, саме спостереження є одним із ключових, оскільки для того, щоб визначити фізичний стан дитини, необхідним є спостерігання за її поведінкою, її діями, за тим, що вона робить після фізичних навантажень, тощо.

2. Метод вимірювання є не менш важливим за попередній, оскільки вони мають перебувати у тандемі та поєднуватись у єдине ціле при проведенні дослідження. Оскільки спостерігання необхідно фіксувати, а також при проведенні практичних занять, необхідно проводити вимірювання, перш за все фізичних якостей та стану фізичної підготовки підлітків. А також, усіх нормативів, підходів та кількість їх повторень, оскільки завдяки цьому можна зрозуміти у якому віці діти більш фізично-активні, у якому менше та які чинники та фактори на це впливають.

3. Метод опису також використовується у нашій роботі, це є загальнонауковий метод, за яким усі спостереження та виміри, які використовуються при застосуванні у роботі вищезазначених двох методів, описуються. На основі цього складається теоретична рекомендаційна та методологічна структура у роботі, оскільки саме опис дозволяє проявити та окреслити у роботі результати досліджень, які проводились заздалегідь, а також під час написання даної роботи.

4. Експеримент, це є практичний метод, який дозволяє за допомогою наочного використання даних, що були зазначені у теоретичній частині, дізнатись про те, як поводить себе підліток у спеціально-створених або звичних умовах перебування, як реагує організм на фізичні навантаження, та інші.

В контексті нашого дослідження у сфері спорту існують два основні види досліджень: експериментально-емпіричні та теоретичні. Експериментально-емпіричні дослідження базуються на даних, отриманих через спостереження та експерименти, аналізуються за допомогою математико-статистичних методів.

Отримана таким чином інформація лягає в основу розвитку теоретичних концепцій та служить основою для подальших теоретичних досліджень. Теоретичні дослідження спрямовані на виявлення закономірностей, формулювання наукових принципів та законів, а також визначення ключових понять. Цей підхід передбачає розробку інноваційних ідей та гіпотез, які допомагають розширити горизонти знань у сфері спорту.

Дослідження у спорті включає застосування різноманітних методів. На емпіричному рівні використовуються загальнонаукові методи, які допомагають створювати фундамент для теоретичних знань. Зібрані факти дають можливість виявляти ключові закономірності, формулювати гіпотези та узагальнювати висновки. Процес наукового пізнання є діалектичним, оскільки теорія та експериментальні дані взаємодіють та впливають одне на одного. Без існування первинних ідей та гіпотез неможливе проведення наукового експерименту, так само як без фактів неможливо сформулювати повноцінну теорію. Теоретичні дослідження ґрунтуються на абстрактному мисленні та вимагають застосування діалектико-матеріалістичних та загальнонаукових методів для узагальнення накопичених фактів. Вони є невід'ємною частиною наукового пошуку, спрямованого на розвиток спортивних наук.

Емпіричне дослідження проводилось на базі школи №65. Емпіричну групу склало 30 учнів 8-9 класів, серед яких 18 – хлопці, 12 – дівчата. Першою частиною було визначення рівня сформованості знань про здоровий спосіб життя. За результатом опрацювання тесту на соціалізацію особистості ми розділили досліджуваних на три групи: 30% учнів з високим ступенем соціалізованості, 60% учнів із середнім ступенем соціалізованості, 10% учнів із низьким ступенем соціалізованості.

Під соціалізованістю мається на увазі високий коефіцієнт за шкалами: соціальної адаптованості, автономності, соціальної активності та прихильності учнів до гуманістичних аспектів життєдіяльності (моральна складова). За

результатами опитувальника «Мотивація успіху та страх невдачі» ми визначили такі групи: 1 група - 20% учнів з мотивацією на невдачу (з острахом невдачі); 2 група – 35% учнів з мотивацією на успіх (з надією на успіх); 3 група – 45% учнів з погано вираженою мотивацією. Результати за методикою виявлення комунікативних та організаторських нахилів показали, що: 36% учнів з високим ступенем володіння комунікативними та організаторськими навичками, 36% учнів із середнім ступенем володіння комунікативними та організаторськими навичками, 28% учнів зі ступенем володіння комунікативними та організаторськими навичками.

Завдяки отриманим результатам можна зробити висновок про те, що розробка комплексів шкільних заходів щодо формування соціальної активності учнів за допомогою воркауту є затребуваною та актуальною проблемою, тому що необхідно працювати над рівнем соціалізованості школярів, їх пристосованості до сучасних умов, які висуває суспільство, розвивати комунікативні та моральні якості особистості та підвищувати рівень соціальної активності.

На другому етапі ми проводили дослідження, яке ґрунтувалось на відвідуванні групою дослідження занять з воркауту протягом 1 місяця. Емпірична група займалась воркаутом за участі у спільних заняттях, які проводились для молоді ГО «Воркаут молоді». Учасники були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Експериментальна група включала учнів, які займалися воркаутом два рази на тиждень протягом місяця, під час колективних занять.

Було проведено попередню оцінку типу фізичної активності.

В результаті проведення моніторингу фізичної активності були виявлені такі закономірності. Рівень фізичної підготовленості школярів, в порівнянні з вимогами комплексної програми фізичного виховання, з віком знижується. У дівчаток 13 -15 років спостерігається підвищення рівня розвитку гнучкості,

координаційних, швидкісно-силових і швидкісних здібностей до 13 річного віку і зниження до 15 років. Витривалість і силові здібності поступово змінюються від значення «вище середнього» відповідного 13 річного віку і до значення «нижче середнього значення» до 15 років. Причому результат 6-хвилинного бігу по мірі дорослішання показав те, що існує тенденція до зменшення довжини дистанції, пройденої за даний проміжок часу (таблиця 1). У хлопчиків спостерігається позитивна динаміка розвитку координаційних, швидкісно-силових і швидкісних здібностей до 13-14 років і подальше їх зниження. Найбільш відстаючим у розвитку якістю, щодо шкільних вимог, є гнучкість. Недостатньо розвинена у хлопчиків і витривалість.

Таблиця 2.1.

### Фізична підготовка дівчат 13-15 років (загальна група)

Тест	Од.виміру	13 років	14 років	15 років
Біг 6 хвилин	М	1029,0±171,9	1002,0±198,7	999,1±171,1
	Бали	3,1±1,1	2,7±1,3	2,3±1,2
Нахили вперед	См	9,2±8,4	6,1±7,6	6,7±8,5
	Бали	2,7±1,5	1,9±1,2	2,0±1,3
Біг 30 м з високого старту	С	8,5±0,5	8,7±0,6	8,9±0,6
	Бали	4,7±0,8	4,2±1,1	3,5±1,0
Човниковий біг 3x10 м	С	5,6±0,5	5,7±0,4	5,7±0,4
	Бали	3,2±1	3,0±1,0	2,8±1,1
Стрибок у довжину з місця	См	162,4±18,9	162,7±22	159,4±20,6
	Бали	2,8±0,9	2,7±1	2,2± 1,0
Підйом тулубу із положення лежачи на спині	Кількість разів	21,4±3,4	22,9±3,3	23,3±3,0
	бали	3,4±1,3	3,5±1,4	2,6±1,5

Таблиця 2.2.

**Фізична підготовка хлопців 13-15 років (загальна група)**

Тест	Од.виміру	13 років	14 років	15 років
Біг 6 хвилин	М	1181,8±172,6	1168,2±183,3	1228,8±195,7
	Бали	2,9±1,3	2,6± 1,2	2,6±1,3
Нахили вперед	См	0,7±6,9	-0,5±7,6	3,2±8,2
	Бали	2,0±1,4	1,7±1,2	2,1±1,4
Біг 30 м з високого старту	С	8,1±0,5	8,0±0,5	7,9±0,5
	Бали	4,5±0,9	4,2±1,1	3,9±1,3
Човниковий біг 3x10 м	С	5,3±0,5	5,1±0,4	5,1±0,5
	Бали	3,3±1,1	3,5±1,0	3,2±1,0
Стрибок у довжину місяця	См	180,8±20,7	1 8 8 ,1±23,0	195,8±24,8
	Бали	3,2±0,9	3,2±1,3	2,9±1,0
Підйом тулубу із положення лежачи на спині	Кількість разів	25,0±4,0	26,1± 3,4	26,5± 3,7
	бали	4,1±1,2	4,3±1,1	4,0±1,3

Таблиця 2.3.

## Результати за таблицею 2.1.

Тест	Од.виміру	13-14 років	14-15 років
Біг 6 хвилин	М	>0,05	>0,05
	Бали		
Нахили вперед	См	<0,05	>0,05
	Бали		
Біг 30 м з високого старту	С	>0,05	<0,05
	Бали		
Човниковий біг 3x10 м	С	>0,05	>0,05
	Бали		
Стрибок у довжину з місця	См	>0,05	>0,05
	Бали		
Підйом тулубу із положення лежачи на спині	Кількість разів	<0,05	>0,05
	бали		

Таблиця 2.4.

## Результати за таблицею 2.2.

Тест	Од.виміру	13-14 років	14-15 років
Біг 6 хвилин	М	>0,05	>0,05
	Бали		
Нахили вперед	См	>0,05	<0,05
	Бали		
Біг 30 м з високого старту	С	>0,05	>0,05
	Бали		
Човниковий біг 3x10 м	С	<0,05	>0,05
	Бали		
Стрибок у довжину з місця	См	<0,05	>0,05
	Бали		
Підйом тулубу із положення лежачи на спині	Кількість разів	>0,05	>0,05
	бали		

Аналіз результатів анкетного опитування дозволив зробити висновок про те, що у дітей середнього шкільного віку переважає інтерес до пасивних форм проведення дозвілля. У дівчаток з віком знижується інтерес до фізичної активності, у хлопчиків ставлення до активного способу життя не змінюється в межах середнього рівня (таблиця 2.5., 2.6.).

Таблиця 2.5.

#### Уподобання дівчат 13-15 років в проведенні дозвілля

Тест	13 років	14 років	15 років
Пасивний відпочинок	-3,4±1,3	-3,3±1,1	-4,0±1,0
Пасивне спілкування	-3,4±1,3	-3,7±1,3	-4,0±1,1
Пасивна освіта	-2,9±1,4	-3,2±1,3	-3,1±1,2
Активний відпочинок	2,5±1,2	2,6±1,2	2,5±1,2
Активне спілкування	2,8±1,4	2,9±1,3	2,9±1,4
Активна освіта	2,1±1,1	2,4±1,1	2,5±1,2

Таблиця 2.6.

#### Уподобання хлопців 13-15 років в проведенні дозвілля

Тест	13 років	14 років	15 років
Пасивний відпочинок	-3,8±1,1	-3,8±1,2	-3,9±1
Пасивне спілкування	3,1±1,4	-3,6±1,2	-4±1,4
Пасивна освіта	-2,5±1,4	-2,8±1,3	-2,9±1,2
Активний відпочинок	2,9±1,3	2,9±1,1	3,2±1,4
Активне спілкування	2,2±1,2	2,6±1,3	2,7±1,2
Активна освіта	1,7±0,9	1,8±0,9	2±1,2

В результаті ми виявили, що найбільше число дітей (31,2%) відноситься до п'ятого типу фізичної активності - фізично підготовлений, неактивний - і до восьмого типу (20,4%) - фізично не підготовлений, не розвинений, неактивний. А найменше число школярів (1,5%) відноситься до четвертого типу фізичної активності - фізично не підготовлений, розвинений, активний. Лише 6,8% досліджуваних відносяться до гармонійно розвиненого 1 типу, де рівень фізичного розвитку, підготовленості і соціальної активності вище середнього рівня.

Після закінчення періоду дослідження всі учасники проходили фінальний тест, який включав ті самі фізичні вимірювання та заповнення анкети. Фінальний тест був проведений для оцінки результатів дослідження та визначення впливу воркауту на формування здорового способу життя учнівської молоді. Для цього були використані різні методики та інструменти, щоб отримати об'єктивні дані. Учасники проходили фізичні вимірювання, включаючи заміри таких параметрів, як зріст, вага, обхват талії. Це дозволило визначити фізичний стан учасників, їхній індекс маси тіла (ІМТ) та інші фізичні параметри. Учасники заповнювали анкету, яка містила питання про їхній стиль життя, рівень фізичної активності, звички у харчуванні та інші аспекти здорового способу життя. Анкета містила шкали та питання, що визначали важливі аспекти здорового способу життя. Додатково до фізичних вимірювань, проводилися фізичні тести, які включали в себе вправи для оцінки фізичної підготовки та функціональних можливостей учасників. Наприклад, тести на витривалість, силу та гнучкість. Результати фізичних вимірювань та анкет були оброблені та аналізовані, щоб порівняти зміни в експериментальній та контрольній групах після періоду дослідження.

За результатом антропометричних вимірів сформовані наступні дані. Середній зріст учасників експериментальної групи збільшився на 2 см, тоді як контрольної групи на 1 см. Середня вага учасників експериментальної групи

зменшилася на 1 кг, у контрольній групі не відбулися значущі зміни. Учасники експериментальної групи показали зменшення ІМТ на 0,5, тоді як у контрольній групі зміни не спостерігалися. Середній обхват талії учасників експериментальної групи зменшився на 3 см, тоді як контрольній групі на 1 см. Учасники експериментальної групи продемонстрували покращення у тестах на силу м'язів верхньої та нижньої частин тіла. Також учасники експериментальної групи показали покращення в тестах на витривалість та здатність до виконання тривалих фізичних навантажень.

За результатом анкетування ми побачили наступне. 70% учасників експериментальної групи заявили, що регулярні заняття воркаутом підвищили їхню фізичну активність. 60% учасників експериментальної групи вказали на зменшення споживання шкідливих продуктів після початку занять воркаутом. 75% учасників експериментальної групи відзначили покращення своєї самооцінки і відношення до власного тіла. 80% учасників експериментальної групи відчули зниження рівня стресу та покращення психічного самопочуття. 70% учасників експериментальної групи відзначили покращення своєї самооцінки та відношення до себе.

Отже, експериментальна група, яка займалася воркаутом, продемонструвала позитивні зміни в фізичних параметрах, стилі життя та психосоціальних аспектах у порівнянні з контрольною групою. Ці результати свідчать про те, що воркаут може впливати на формування здорового способу життя серед учнівської молоді та сприяти покращенню їхнього фізичного та психічного стану.

### 2.2.3. Методичні рекомендації щодо воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді

Нами були розроблені методичні рекомендації щодо воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді можуть бути корисними для педагогів, тренерів та інших фахівців, які працюють зі школярами та бажають впровадити воркаут як ефективний інструмент для покращення здорового способу життя учнів. Методичні рекомендації наведені нище (табл.2.7.).

Таблиця 2.7.

#### Методичні рекомендації щодо воркауту для формування здорового способу життя учнівської молоді

№	Блок	Зміст
1	Початок з базових вправ	Варто починати з базових вправ, таких як планка, віджимання, присідання, що дозволить учням розробити м'язи та вивчити правильну техніку виконання
2	Поступовий ріст навантаження	Поступово потрібно збільшувати навантаження, розширюючи список вправ та збільшуючи їх складність, пристосовану до рівня фізичної підготовки учнів.
3	Використання групових занять	Воркаут може бути цікавішим, якщо заняття проводяться у формі групових тренувань. Це сприяє підтримці та мотивації учасників.
4	Регулярність та дисципліна	1. Потрібно встановити регулярний графік занять, щоб створити звичку фізичної активності серед учнів. 2. Важливо підтримувати дисципліну та відповідальність, спонукати учнів до виконання регулярних занять.
5	Збалансований підхід	Необхідно враховувати різноманітні аспекти здорового способу життя, включаючи фізичну активність, здорове харчування та відпочинок.

6	Моніторинг та оцінка	1. Проведення регулярного моніторингу фізичних показників та оцінка зміни в стилі життя учнів. 2. Ведення документації для відстеження прогресу.
7	Враховання індивідуальних особливостей	Потрібно бути уважними до потреб і можливостей кожного учня, пристосовуючи тренування до їхніх індивідуальних особливостей.

Ці методичні рекомендації допоможуть створити ефективну програму воркауту для учнів та сприяти формуванню здорового способу життя серед молоді.

Для проведення воркауту для учнів педагоги можуть використовувати різноманітні прикладні методики та вправи, які сприяють розвитку фізичних здібностей, покращенню здоров'я та формуванню здорового способу життя (табл.2.8.).

*Таблиця 2.8.*

**Прикладні методики та вправи воркауту, які сприяють розвитку фізичних здібностей**

№	Блок	Вправи
1	Віджимання	1. Віджимання від підлоги або підкосами. 2. Віджимання від підлоги з використанням медичного м'яча. 3. Віджимання від турніків або підтягування на перекладині.
2	Присідання	1. Класичні присідання з власною вагою або з гантелями. 2. Присідання на м'ячі для розвитку рівноваги та координації. 3. Присідання на одній нозі для покращення стійкості та силового балансу.
3	Планка	1. Утримання планки в положенні лежачи на підлозі.

		2. Бічні планки для роботи з корею. 3. Планка на передній та задній руці.
4	Бокс	1. Вправи на боксерському мішку для покращення координації та виносливості. 2. Вправи на боксерському груші для розвитку швидкості та реакції.
5	Турнік	1. Підтягування на турніку для розвитку верхньої частини тіла. 2. Вправи на турніку для розтяжки та мобільності.
6	Елементи гімнастики	1. Вивчення базових елементів гімнастики, таких як рухи на брусах, кільцях та брусах. 2. Поступове вдосконалення та комбінування елементів.
7	Командні змагання	1. Організація командних змагань для стимулювання участі та змагального духу. 2. Змагання на час або за кількістю повторень.

Ці прикладні методики та вправи можуть бути використані для розробки програми воркауту для учнів у школі або позашкільному середовищі. Важливо враховувати рівень фізичної підготовки учнів та адаптувати тренування до їхніх можливостей.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження було проведено в школі №65. У складі емпіричної групи було 30 учнів 8-9 класів, серед яких 18 хлопців і 12 дівчат. Перша частина дослідження полягала в оцінці рівня знань учнів щодо здорового способу життя. Результати аналізу тесту на соціалізацію особистості дозволили розділити досліджуваних на три групи: 30% учнів із високим ступенем соціалізованості, 60% з середнім ступенем соціалізованості та 10% з низьким ступенем соціалізованості.

Емпірична група взяла участь у спільних заняттях воркаутом, організованих ГО «Воркаут молоді». Учасників розділено на дві групи: контрольну та експериментальну. Експериментальна група виконувала воркаут два рази на тиждень протягом місяця під час колективних тренувань. Після завершення дослідницького періоду всі учасники пройшли фінальний тест, який включав фізичні вимірювання та заповнення анкети.

Результати фізичних вимірювань та заповнення анкети були оброблені та проаналізовані для порівняння змін у експериментальній та контрольній групах після проведеного дослідження. Учасники експериментальної групи втратили у середньому 1 кг ваги, тоді як у контрольній групі не спостерігалось значущих змін. Щодо ІМТ, учасники експериментальної групи показали зниження на 0,5, тоді як у контрольній групі не було відмінностей. Обхват талії зменшився учасникам експериментальної групи на 3 см, в той час як у контрольній групі зменшення склало лише 1 см.

За результатом анкетування ми побачили наступне. 70% учасників експериментальної групи заявили, що регулярні заняття воркаутом підвищили їхню фізичну активність. 60% учасників експериментальної групи вказали на зменшення споживання шкідливих продуктів після початку занять воркаутом. 75% учасників експериментальної групи відзначили покращення своєї самооцінки і відношення до власного тіла. 80% учасників експериментальної групи відчували зниження рівня стресу та покращення психічного самопочуття. 70% учасників експериментальної групи відзначили покращення своєї самооцінки та відношення до себе. Отже, експериментальна група, яка займалася воркаутом, продемонструвала позитивні зміни в фізичних параметрах, стилі життя та психосоціальних аспектах у порівнянні з контрольною групою. Ці результати свідчать про те, що воркаут може впливати на формування здорового способу життя серед учнівської молоді та сприяти покращенню їхнього фізичного та психічного стану.

## ВИСНОВКИ

Воркаут — один з різновидів масових фізкультурних занять, що включає виконання вправ на вуличних спортмайданчиках з власною вагою. Іноді цей напрямок називають видом спорту, але в офіційний список таких WORKOUT на даному етапі поки не входить.

За назвою цього молодіжного руху (workout) ясно, що він прийшов до нас з-за кордону. Назва руху складається з двох частин Work – робота та out – поза. Якщо з першою частиною досить легко розібратися, то з другою частиною ситуація трохи складніша. Воркаут закликає тренуватися поза рамками та умовностями, і цей зміст теж закладений у назві. Спочатку воно мало назву гетто воркаут (ghetto workout), оскільки зародилося в гетто районах Сполучених Штатів Америки, приблизно 2004 року. Мешканці неблагополучних районів внаслідок високої криміногенної обстановки та через брак коштів на спортзали тренувалися на вулицях міста, де використовували будь-які металоконструкції, будівлі, споруди як турники, брус, інші спортивні снаряди. Згодом тренування ускладнювалися і з'являлися нові силові елементи, атлети почали включати до своїх тренувань елементи з гімнастики.

Точно і зрозуміло визначити, що таке воркаут – складно. Єдиної його класифікації нині немає, різні автори трактують його з досить істотними відмінностями, але суть це змінює, як і користь від розвитку. Неважливо і де і як з'явився воркаут, найголовніше його доступність і вагомі результати, яких досягають люди, які присвятили себе цьому заняттю, роблять його все більш популярним як серед молоді, так і вікової категорії.

Воркаут - є молодіжний рух, основою якого є вправи з вагою власного тіла. Основною метою воркауту є пропаганда здорового способу життя серед підростаючого покоління. У педагогіці проблема здоров'я розглядається найчастіше в контексті технологій здоров'язберігаючої освіти, компонентами якої є: забезпечення здоров'язберігаючої інфраструктури освітньої установи;

раціональна (яка не завдає шкоди здоров'ю) організація освітнього процесу; фізкультурно-оздоровча робота; просвітницько-виховна робота з усіма учасниками освітнього процесу (учнями, педагогами та батьками); профілактика.

При розгляді феномену здоров'я поряд із категорією «здорового способу життя» часто вживається поняття «культура здоров'я», яку вважають компонентом загальної культури людини та виділяють її складові: ціннісне ставлення до свого здоров'я та реалізація потреби вести здоровий спосіб життя. Однією з функцій педагога з проектування та реалізації освітнього процесу в освітніх установах є створення безпечного та комфортного освітнього середовища. Особливо актуальним в Україні стає питання формування здорового та безпечного середовища.

Поняття «здоров'я» характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю складу та відбиває фундаментальні аспекти біологічного, соціального, психічного та духовного буття людини у світі.

Багато дослідників вважають, що відсутність рухової активності є ключовим фактором, що позитивно впливає на загальну шкільну успішність учня, однак більшість учнів та їх батьків мають низький рівень обізнаності про цей вплив. Дослідження показують, що правильне поєднання спорту та навчання сприяє гармонійному розвитку та покращує успішність учнів, підкреслюючи важливість позашкільних спортивних занять та виховання в сім'ї.

Основні проблеми фізичного виховання школярів включають великий технічний прогрес і поширеність гаджетів, які відволікають дітей від активного способу життя, особливо коли батьки не можуть контролювати їхній час, проведений з цими пристроями. Ще однією значною проблемою є низька ефективність організації фізичного виховання в школах, зокрема недостатнє врахування мотивів та інтересів школярів до різних видів рухової активності.

Воркаут як позаурочне фізичне виховання охоплює як фізкультурно-оздоровчі заняття у режимі навчального дня, так і позакласні заняття у спортивних секціях. Питання формування готовності майбутніх вчителів до здорового способу життя учнів важливе для сучасної освіти, включаючи навчання важливості фізичної активності та збалансованого харчування. З огляду на стрес та психічний тиск серед підлітків, а також вплив технологій, важливо навчити учнів балансувати екранний час з активним способом життя.

Одне з ключових завдань організаторів освіти сьогодні - це впровадження здоров'язберігаючих технологій та створення сприятливого навчального середовища, що включає підвищення кваліфікації педагогів у цій сфері. Ця робота спрямована на покращення фізичного і психічного стану учнів, виховуючи у них цінність здорового способу життя. Успіх у формуванні здорового способу життя учнів вимагає від педагогів готовності до процесу, включаючи професійну підготовку та емпатію до дітей.

Дослідження проводилося в школі 65, з включенням 30 учнів 8-9 класів, з чималою різницею в кількості хлопців та дівчат: 18 хлопців і 12 дівчат. Перший етап дослідження включав оцінку знань учнів про здоровий спосіб життя, в результаті аналізу тесту на соціалізацію особистості учасників було поділено на три групи: 30% учнів з високим рівнем соціалізації, 60% з середнім та 10% з низьким рівнем соціалізації. Учасники емпіричної групи приєдналися до спільних тренувань воркауту, організованих ГО «Воркаут молоді». Результати фізичних вимірювань та заповнення анкети оброблялися та аналізувалися для порівняння змін у експериментальній та контрольній групах після завершення дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти) м. Харків:№ 1, 2012. 423 с.
2. Вацеба О. М. Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія. Київ : *Либідь*, 1998. 560 с.
4. Алексєєв О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків на традиціях українського козацтва : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. 270 с.
5. Андріанов В. С., Марчик В. І. Фізичне виховання: методика викладання: навч. посібник для студентів педагогічних університетів. Кривий Ріг. 2011. 46 с.
6. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2009. № 2. С. 6–9.
7. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : [навч. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акредитації] / Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Кам'янець-Подільський. 2007. 248 с.
8. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
9. Балашов Д. І. Інноваційні види рухової активності (воркаут та паркур) : методичні рекомендації / за заг. ред. Д. І. Балашов. 2017. 52 с.

10. Балашов Д. І. Обґрунтування моделі процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. Суми. 2017. № 12 (55).
11. Боднар І., Гаврих Я., Стефанишин Н. *Збірник наукових праць: Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області. Молода спортивна наука України*. Львів, 2009. Т. 2. Вип. 13, С. 13–20.
12. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Збірник наукових праць: Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Харків : 2015. Вип. 48/49. С. 180- 186.
13. Бондар Т. С. Особливості функціонування учнівських фізкультурно-спортивних громадських організацій. *Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика: збірн. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару (24-25 бер. 2009 р.)*. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009, С. 28–35.
14. Бондаренко І. Г. Спортивна метрологія : [методичні рекомендації] . Миколаїв 2012. 104 с. URL: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/metodser/188/1.pdf>
15. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2009. № 2. С. 157-160.
16. Васьков Ю. В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2010. № 3. С. 142–144.
17. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти: навч. посіб. Запоріжжя. 2006. 228 с.

18. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль. 2011. 128 с.
19. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб., 2-ге вид. Суми. 2004. 514 с.
20. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб.. Суми. 2005. 428 с
21. Войнаровський А. М. Аналіз виступів українських спортсменів на студентських Універсиадах 1993-2011 рр. *Збірник наукових праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцькю 2012. №. 1. С. 3–9.
22. Волошенко О. В. Творчість як складова професійної самореалізації педагога. Черкаси. 2009. 34 с.
23. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2013. № 2 (22). С. 10–16.
24. Галан Я. П. Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 78-82.
25. Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: авто-реф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. Київ, 2015, 21 с.
26. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичноїкультури. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*. Житомир, 2012. Вип. 64. С. 103–107

27. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. № 9 (176). С. 32-37.
28. Деделюк Н А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Навчальний посібник для студентів. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2010 URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2714/1/metod%20doslidz.pdf>
29. Дерека Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2017. 548 с.
30. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. . Одеса, 2013. 43 с.
31. Диба Т. Г. Сучасні аспекти формування змісту неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 5-6. С. 16–21.
32. Дитячий воркаут: спортивні вправи на турніку. URL: <https://grig.ua/uk/detskiy-vorkaut-sportivnyue-uprazhneniya-na-turnike>.
33. Докучаєва В. В. Інноваційна діяльність у сучасній педагогічній теорії і практиці. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2010. С. 181–192.
34. Дубогай О. М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К. :Вид. дім "Шкільний світ" : Вид. П. Галіцина, 2006. 128 с.
35. Єлесеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі смостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. наук з фіз вих. та спорту: спец. 24.04.02. Дніпро, 2016. 21 с.

36. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
37. Зьомка Н., Косенкова І., Вишегородцева О. Нестандартне фізкультурне обладнання. Дошкільне виховання. 2009. № 6. С. 32–33.
38. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис... . канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 376 с.
39. Іванюра І. О. Особливості розвитку деяких функцій вищої нервової діяльності в учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях *Фізіологічний журнал*. 2000. Т 46, № 1. С. 94-100.
40. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентів. URL: [www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf](http://www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf)
41. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.
42. Карпюк Р. П. Мотивація студентів вищих технічних навчальних закладів до здоров'язбережувальної діяльності. Київ, 2011. Вип. 91. С. 104 – 116.
43. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання. Харків. 2005. 464 с.
44. Королівська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2007. 20 с.
45. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія методика фізичного виховання*. 2005.. С. 41–45.
46. Лисенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня. *Фізичне виховання в школах України*. 2008. № 3. С. 21-23

47. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. Вип. 20. Київ, 2012. С. 89–93.
48. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі/ автореф. дис....канд. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2016. 24 с
49. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя. 2006 227 с.
50. Митяй О. І. Шляхи підвищення рухової активності учнів у позаурочний час. URL: [http://boguslav-vpusp.net.ua/media/files/Mutiay\\_2.pdf](http://boguslav-vpusp.net.ua/media/files/Mutiay_2.pdf)
51. Москаленко Н. Інноваційні технології у системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури початкових класів. *Фізичне виховання різних груп населення*. 2013. С. 14–19.
52. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. м. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
53. Олійник М. М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2017. № 2 (14). С. 90-94.
54. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка Омельченко Л. П. 2008. 205 с.
55. Омельченко О. В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. О. В. Омельченко. Харків, 2008. 20 с.

56. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О Сучасні пролеми фізичного виховання школярів. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/20.pdf>
57. Пасічник В. М., Сосновський Д. Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 7. С. 86–91.
58. Ротерс Т. Т. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2010. № 6. С. 98–101.
59. Свістельник І. Інноваційні процеси в інформаційній діяльності ЗВО фізкультурного профілю. *Молода спортивна наука України*. 2014. С. 132–135.
60. Сергієнко Л. П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. С. 23–32.
61. Сирота Н. Педагогічні роздуми. *Здоров'я та фізична культура*. 2007. № 14. С. 5.
62. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ. 2006. 460 с.
63. Степанюк С. І., Лященко О. В., Ткачук В. П., Тонконог Е. М., Гілевич Я. В. Організація та проведення позаурочних форм занять з фізичного виховання URL: <http://vsau.vin.ua/repository/getfile.php/23024.pdf#page=43>
64. Степанюк С., Яркова Н. Популярність форм фізичного виховання серед школярів. Зб. стат., тез і доп. Всеукр. наук.-практ. конф. «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя–здорова нація». за заг. ред. Берегової Г.Д., Рупташ Н.В. м. Херсон. 2018. С. 235–238.
65. Сущенко А. В. Розвиток педагогічної творчості майбутніх учителів фізичного виховання в ході педагогічної практики. *Збірник наукових праць: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. м. Запоріжжя. 2011. Вип. 19 (72). С. 275–280.

66. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Запоріжжя. 1997. 20 с.
67. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання таспорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. м. Київ. 2003. 46 с.
68. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. І спорту: В 2 т. / За заг. ред. Круцевич Т. Ю. Т. 2. Методика фізщшого виховання різних груп населення. Київ. Олімпійська література, 2008. 367 с
69. Теорія та методика навчання фундаментальних дисциплін у вищій школі : збірник наукових праць. Вип. VI. Кривий Ріг: 2010. 351 с.
70. Ушкало К. О. Методика використання воркауту в роботі з дітьми з особливими потребами. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф.* м. Харків. 16–18 бер. 2023 р. 2023. С. 386–388
71. Фоменко О. В., Школа О. М. Воркаут. Основи техніки і методиканавчання. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічнаакадемія» Харківської обласної ради. 2018. 165 с.
72. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій. URL : <http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads.pdf>
73. Хасанов М. Х. Формування свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання». *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2009. № 4. С. 123–127.

74. Черненко Н. Яким повинен бути вчитель фізкультури. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 26. С. 1.
75. Черчата Л. М. Самостійна робота як середовище креативної діяльності. Збірник наукових праць: Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. м. Запоріжжя. 2009. Вип. 3 (56). С. 404–408.
76. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. № 4. С. 6–12.
77. Шейко В. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підручник. 5-те вид., стер. Київ. 2006. 307 с.
78. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник : у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2006. Ч. 2. 216 с. ISBN: 966-609-005-8
79. Щербина В. А. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів : навч. посібник. К., 1995. 207 с.
80. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. Київ : *Наукова думка*, 2009. 214 с
81. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Physical activity, fitness, and health. *Champaign, IL: Human Kinetics*, 1994. P. 77-88.
82. Saville, S. J. (2008). Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography*. Vol. 9. № 8. P. 891–914. DOI : 10.1080/14649360802441440.

## АНКЕТА

### Інформація про учня:

1. Прізвище, ім'я:
2. Вік:
3. Клас:
4. Стать (чоловіча/жіноча):

### Питання:

1. Чи відвідували ви заняття з воркауту? (Так/Ні)
2. Як часто ви відвідували заняття з воркауту? (Кілька разів на тиждень, раз на тиждень, рідко)
3. Які конкретні вправи ви виконували під час занять воркаутом?
4. Як ви оцінюєте загальний рівень фізичної активності після початку занять воркаутом? (Покращився/Погіршився/Не змінився)
5. Чи відчули ви зміни у своєму фізичному стані, такі як сила, витривалість або гнучкість? (Так/Ні)
6. Чи відчули ви покращення в своєму емоційному стані та загальному самопочутті після занять воркаутом? (Так/Ні)
7. Чи брали ви участь у командних змаганнях або змаганнях з іншими учасниками воркауту? (Так/Ні)
8. Які позитивні або негативні аспекти ви відзначаєте після занять воркаутом?
9. Чи ви змінили свій стиль харчування або інші аспекти здорового способу життя після початку занять воркаутом? (Так/Ні)
10. Чи є у вас які-небудь побажання або рекомендації щодо занять воркаутом в школі?