

**Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та спорту факультету педагогічної освіти**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

*Матеріали
XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції*

**Львів
2023**

УДК: 796.011.3-053.67
ББК 75Л

Головний редактор:
Сіренко Р.Р. – доктор наук з державного управління, професор

Технічний редактор: Писаренко Н.Ю.

Відповідальні за випуск:
Шукатка О.В., Бітківська Л.І., Кійко В.І., Лібович Х.В.

Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції ; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 138 с.

До збірки увійшли матеріали, які висвітлюють історичні, соціологічні та інші види основ фізичного виховання і спорту в освітніх закладах України; роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя; проблеми і перспективи оздоровчої та лікувальної фізичної культури, рекреації та реабілітації.

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2023

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Башавець Наталія, Настаченко Дар'я

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені

К.Д. Ушинського, м. Одеса

Актуальність. В сучасному світі здоров'я дітей та підлітків є однією з найважливіших проблем суспільства. Підлітки сьогодні страждають від різних хвороб, які пов'язані зі зменшенням фізичної активності, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання та депресію. Фізична культура може бути ефективним засобом профілактики цих захворювань та сприяти здоровому способу життя.

Мета та методи дослідження. Метою дослідження є визначення впливу занять фізичною культурою на формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку. Для досягнення цієї мети, було використано такі **методи дослідження:** аналіз наукової літератури, методи класифікації, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Здоровий спосіб життя – це комплекс звичок, які сприяють збереженню та покращенню здоров'я людини.

Попри те, що здоровий спосіб життя вважається важливим для підтримки фізичного та психічного здоров'я, він не завжди є популярним серед старшокласників. Ось деякі можливі причини цього:

1. Недостатня мотивація.
2. Відсутність знань про те, що включає в себе здоровий спосіб життя.
3. Неприятливе середовище – підлітки можуть проводити багато часу з друзями, які курять або вживають наркотики.
4. Технології можуть призводити до зменшення фізичної активності, порушенням зору та постави.

5. Економічні обмеження – деякі старшокласники можуть не мати можливості забезпечити собі здорове харчування, відвідувати спортивні заходи, купувати спортивне спорядження тощо.

Фізична культура може бути потужним засобом формування і популяризації здорового способу життя серед старшокласників. Для цього вчителям потрібно дотримуватися таких вимог до проведення та підготовки занять:

1. Відповідне планування уроків фізичної культури. Уроки фізичної культури повинні бути цікавими та змістовними, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

2. Використання сучасного спортивного обладнання та технологій. Впровадження сучасних технологій, таких як сенсорні пристрої та відеопристрої, може допомогти зробити заняття цікавішим та ефективнішим для учнів.

3. Організація спортивних змагань та заходів. Організація спортивних змагань та заходів може створити конкуренцію між учнями та спонукати їх до регулярної фізичної активності. Також це може бути чудовим способом об'єднання класу та підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

4. Проведення рекреаційних заходів. Фізична культура може стати елементом культурно-розважальної програми у школі. Наприклад, проведення екскурсій, туристичних походів, активних ігор та інших заходів, які спонукатимуть учнів до фізичної активності та позитивного ставлення до здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Отже, фізична культура це важливий інструмент для формування здорового та активного способу життя серед старшокласників. До перспективних напрямків подальшого наукового пошуку можна віднести наступні: дослідження ефективності різних методик та підходів, впливу інформаційної та медійної сфер до формування здорового способу життя у старшокласників.