

sfery dozvillia yak sotsialno-kulturnoho yavyshcha u druhih polovyni XX st. [Features of the functioning of leisure as a socio-cultural phenomenon in the second half of the twentieth century]. *Herald of State acad. manag. personnel of culture and arts*, no. 2, pp. 51–55. [in Ukrainian].

9. Romanovska, L.I. (2012). Sotsialno-pedahohichna pidtrymka diialnosti dytiachykh hromadskykh obiednan Ukrainy : istoriia i suchasnist [Socio-pedagogical support of children's public associations of Ukraine: history and modernity]. Vinnytsia. [in Ukrainian].

10. Kushniruk, S.A. (2016). Formation of readiness for research activity of students in the

process of general-pedagogical preparation. *Science and practice: Collection of scientific articles*. Thorpe Bowker. Melbourne, Australia, pp. 262–267. [in English].

11. Kushniruk, S.A. (2016). Normative and legal frameworks of students' scientific and research activity in pedagogical universities of Ukraine (the 20th – beginning of the 21st century). *Perspective directions of scientific researches: Collection of scientific articles*. Agenda Publishing House, Coventry, United Kingdom, pp. 302–305. Available at: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11690> [in English].

Стаття надійшла до редакції 14.01.2022

УДК 37.013.42

DOI:

Олена Невмержицька, доктор педагогічних наук,
професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
Андрій Бориславський, аспірант кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВСЬКІЙ МОЛОДІ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

У статті на основі статистичних даних доведено актуальність проблеми формування в учнівській молоді потреби в здоровому способу життя. Розглянуто теоретичні засади цього процесу. Наведено ідеї, що лежать в основі теорії формування здорового способу життя. Визначено зміст формування здорового способу життя учнівської молоді. Доведено важливість формування потреби у здоровому способі життя у дітей та молоді. Визначено шляхи формування в учнівській молоді потреби у здоровому способі життя. Зокрема, мова йде про необхідність інтеграції інформації про здоровий спосіб життя до змісту різних навчальних дисциплін; підсилення інформаційної складової шляхом видання інформаційних листків, буклетів, шкільних часописів тощо; переважання педагогічного інструментарію, що передбачає власну активність школярів (дискусії, флешмоби, проекти тощо), проведення заходів на здоров'язбережувальну тематику у різновікових дитячих колективах тощо.

Ключові слова: здоров'я; здоровий спосіб життя; потреба у здоровому способі життя; формування; учнівська молодь.

Лит. 6.

Olena Nevmerzhytska, Doctor of Sciences (Pedagogy),
Professor of the General Pedagogy and Preschool Education Department,
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Andrii Boryslavskyi, Postgraduate Student of the
General Pedagogy and Preschool Education Department,
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

WAYS OF FORMING THE NEED FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PUPILS

The article proves the urgency of the problem of forming the need for a healthy lifestyle among young pupils on the basis of statistical data. Therefore, the purpose of the thesis is to study the theoretical foundations of forming the need for a healthy lifestyle among young pupils and to identify ways of implementing this process on the basis of the aforementioned.

It is stated that to lead a healthy lifestyle is to organize a person's life in a way that provides them with an optimal level of development and preservation of physical, moral and mental health. The ideas underlying the theory of forming a healthy lifestyle are mentioned as follows: priority of health's value in the value system of society as a whole and each individual in particular; interpretation of health as a state of complete physical, mental and

social well-being; understanding of health as a phenomenon involving physical, mental, social and spiritual spheres; a person's responsibility for their own health. Defined is the content of forming a healthy lifestyle among young pupils, which includes learning the concept of health, being aware of it as a universal and personal value, being responsible for one's own and other people's health, getting involved in physical culture and sports, forming the culture of work and leisure, as well as learning basic nutrition skills, forming psychological resilience to dependent behaviors, educating oneself of environmentally sound behavior, preventive thinking, etc. The great importance of forming the need for a healthy lifestyle among young pupils has been proved and the ways of its formation are determined. In particular, the article mentions the need to integrate information about healthy lifestyle in the content of various disciplines; strengthening the information component by publishing information leaflets, booklets, school magazines, etc.; ensuring predominance of pedagogical tools that involve students' own activities (discussions, flash mobs, projects, etc.), conducting activities on health issues in children's groups of different ages, etc.

Keywords: health; healthy lifestyle; the need for a healthy lifestyle; formation; young pupils.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасні реалії актуалізують освітню парадигму, сутнісну основу якої становлять цінності здорового способу життя. Здоров'я сьогодні стає однією з найважливіших проблем сучасних дітей та молоді. Навчаючись у школі, учні мають отримувати не лише необхідні знання, уміння й навички, у них має також формуватися потреба у здоровому способі життя, який ототожнюється не лише із заняттями фізичною культурою, але й правильним харчуванням, раціональним режимом праці та відпочинку.

Однак вивчення наукової літератури та педагогічної практики дає підставу констатувати несприятливий стан здоров'я дітей та молоді, що пов'язано із станом навколишнього середовища, стилем життя, спадковістю тощо. Варто також відзначити стресову організацію навчальної діяльності та оцінки її результатів, що спричиняє підвищену тривожність учнівської молоді, а також значну інтенсифікацію освітнього процесу. Крім цього, необхідно вказати на відсутність цілеспрямованої пропаганди у галузі здорового способу життя, недостатню увагу до формування мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, а також нестачу методик щодо навчання і виховання здорового способу життя учнівської молоді. Можна також констатувати відсутність пріоритету здоров'я у житті суспільства, що впливає на недостатню орієнтованість освітнього процесу на формування усвідомленого ставлення дітей та молоді до здоров'я.

Так, в аналітичному звіті "Становище молоді в Україні" (2019) наведено низку тривожних даних. 25 % молодих українців не займаються фізичними вправами чи спортом. Більше ніж 50 % 15-річних підлітків більше ніж дві години щоденно проводять перед телевізором. Крім цього, 15 % юнаків і 6 % дівчат віком 15 років мають зайву вагу. Майже 19 % молодих людей є споживачами тютюну, а 3 % молодих людей щоденно вживають алкогольні напої. Також наводяться дані про те, що 10 % юнаків та 6 % дівчат вживали алкоголь

у віці до 11 років. Приблизно 15000 дітей та підлітків вживають або вживали ін'єкційні наркотики [5, 27].

Такий стан справ актуалізує необхідність інтенсифікації роботи із формування у дітей та молоді потреби в здоровому способі життя, бажання бути здоровим, турбуватися про власне і здоров'я інших людей.

Аналіз останніх досліджень. Проблема формування у дітей та молоді потреби у здоровому способі життя була предметом зацікавлень багатьох науковців. До них, зокрема, належать О. Вишневський [1], І. Кулчак, Н. Матвійків [2], С. Путров [3] та ін. Означена проблематика розглядається з точки зору виокремлення теоретичних засад формування потреби у здоровому способі життя, а також обґрунтування прикладних аспектів цього процесу. У працях науковців розглядається формування потреби у здоровому способі життя крізь призму інституцій, що реалізують виховні завдання у сфері збереження здоров'я тощо. Зокрема, О. Вишневський, вважаючи, що виховання є процесом уведення особистості до певної системи цінностей, цінностями, які лежать в основі виховання здорового способу життя, називав увагу до власного здоров'я, прихильність до спорту і фізичної праці, гарт організму, дотримання правил гігієни тощо [1, 206]. При цьому автор стверджував: "добре здоров'я досягається лише великими зусиллями над собою і здатністю долати лінощі, помірковано харчуватися, підтримувати свій фізичний стан за допомогою фізичних вправ тощо" [1, 361]. Очевидно, що кожен вихователь у своїй роботі має прагнути до виховання у дітей та молоді означених цінностей та формувати потребу їх сприймати, приймати та транслювати.

Мета статті – дослідити теоретичні засади формування потреби в здоровому способі в учнівської молоді і на цій основі виокремити шляхи реалізації цього процесу.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя, на переконання С. Свінціцької, – це

така організація життєдіяльності особистості, що забезпечує їй оптимальний за даних умов рівень розвитку та збереження фізичного, морального і психічного здоров'я [4, 203]. Можна також стверджувати, що здоровий спосіб життя – це сукупність поглядів, переконань, мотивів, настанов, умінь та навичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

В основі теорії формування здорового способу життя лежить низка ідей [6, 41–42]. По-перше, це пріоритет цінності здоров'я у системі цінностей суспільства загалом та кожної людини зокрема. Здоров'я характеризується матеріальною цінністю, адже є детермінантою працездатності особистості, а отже, і її прибутків. Здоров'я має й духовну цінність, адже дає змогу відчувати повноту життя, відчувати щастя. Відтак здоров'я виступає також умовою існування більш значущої цінності – життя [3, 120]. Як зазначає С. Путров, “цінність життя людини містить фундаментальну складову, а саме цінність здоров'я людини, її гармонійне співіснування і взаємодію з природою в контексті моральної відповідальності як необхідних умов виживання соціуму” [3, 121].

По-друге, відповідно до визначення ВООЗ, здоров'я є не лише відсутністю захворювань та фізичних дефектів, але й станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Відтак здоров'я передбачає добре самопочуття, бадьорість, оптимізм, що дають змогу вчитися, працювати, спілкуватися і отримувати від цього задоволення, досягати нових вершин, долаючи труднощі та невдачі.

По-третє, здоров'я трактується як цілісний феномен, що охоплює низку сфер: фізичну, психічну, соціальну і духовну. Фізичне здоров'я визначає правильне функціонування організму; психічне – детермінує рівновагу і нормальне протікання психічних процесів; соціальне – забезпечує безконфліктну взаємодію з довкіллям; духовне – передбачає прагнення до ідеалу як джерела сили і енергії людини. Цей список О. Вишневський доповнює правовим здоров'ям, що засвідчує ставлення особистості до правових норм суспільства [1, 353].

По-четверте, людина сама несе відповідальність за власне здоров'я, що дає їй змогу впродовж тривалого часу зберігати бадьорість, високу працездатність та соціальну активність. Лише бажання людини бути здоровою і зусилля в цьому напрямі можуть забезпечити здоровий спосіб життя. Лише щоденна турбота про себе, відмова від шкідливих спокус можуть забезпечити людині відчуття щастя і високу працездатність упродовж багатьох років [6].

Як стверджує вітчизняний учений-педагог О. Вишневський, здоровий спосіб життя є поняттям і соціальним, і моральним, і педагогічним [1, 352]. Здоровий спосіб життя спрямовується на усунення несприятливих чинників: гіподинамії, низького рівня фізичної активності, нерационального харчування, низького рівня соціальної активності, вживання наркотичних речовин, напружених взаємин з іншими людьми тощо.

Відтак зміст формування здорового способу життя має скласти опанування учнями поняття “здоров'я”, усвідомлення його як загальнолюдської та особистісної цінності, виховання відповідального ставлення до власного та здоров'я інших людей, прилучення до занять фізичною культурою і спортом, формування культури праці і відпочинку, а також навичок раціонального харчування, вироблення психологічної стійкості до залежних форм поведінки, виховання екологічно грамотної поведінки, профілактичного мислення тощо.

Важливим для формування потреби у здоровому способі життя є підлітковий та юнацький вік. З одного боку, підлітки та молоді часто експериментують, у результаті чого в них формуються або певні залежності, або усвідомлення необхідності вести здоровий спосіб життя. З іншого – отримані ними знання, уміння та навички, сформовані погляди і переконання можуть сприяти доброму самопочуттю, реалізації необхідних життєвих виборів, а отже, формуванню усвідомлення необхідності і корисності вести здоровий спосіб життя.

Формування потреби в здоровому способі життя має охоплювати комплекс заходів, спрямованих на збереження здоров'я, мотивування громадян на збереження здоров'я, боротьбу з несприятливими чинниками, поширення інформації про шкоду паління, алкоголю тощо, а також необхідність продовження активного життя.

В умовах закладу загальної середньої освіти є значна кількість ресурсів для формування у школярів потреби в здоровому способі життя.

Уміння та навички здорового способу життя значним чином детерміновані рівнем поінформованості про збереження і зміцнення здоров'я, про правила надання першої допомоги, дотримання норм і правил безпеки тощо. Тому варто подбати про інтеграцію інформації про здоровий спосіб життя до змісту різних навчальних дисциплін. Це дасть змогу забезпечити системні знання про людський організм, механізми його розвитку, а також безпечне функціонування у навколишньому світі.

Підсилення інформаційної складової формування потреби у здоровому способі життя

можливе шляхом видання інформаційних листків, шкільних часописів, буклетів, шкільних радіопередач, шкільних інтернет-сторінок відповідної спрямованості, перегляду мотивувальних кінострічок тощо. Широкий спектр видів інформаційних матеріалів може забезпечити можливість для кожного учня обрати собі той, який буде найбільш привабливим та прийнятним.

Важливим завданням закладу освіти має бути навчання дітей та молоді різних практик зміцнення здоров'я, а також поліпшення емоційного стану, що надзвичайно важливо в умовах надмірних навантажень, з якими стикаються сучасні школярі. Цьому можуть сприяти як уроки з основ здоров'я, так і організація різних позаурочних заходів відповідної тематики.

Важливим чинником формування потреби в здоровому способі життя є комунікація між учнями різних вікових груп. Проведення різноманітних заходів у різновікових колективах створює умови для передачі досвіду, моделювання ситуацій у вигляді ділових та ролевих ігор, конкурсів та вікторин валеологічної спрямованості.

Серед форм і методів освітньої роботи з формування потреби в здоровому способі життя варто віддавати перевагу тим, що передбачають власну активність школярів: тренінгам, ігровому моделюванню, круглим столами, груповим дискусіям, флешмобам, проектній діяльності тощо. Корисним видається таке формулювання домашніх завдань, яке дозволило б переносити набуті знання і навички у діяльність поза закладом освіти. Наприклад, це може бути створення буклету на означену тематику, виконання завдань для проведення самоаналізу.

Крім того, варто у закладі освіти варто забезпечити оптимальний руховий режим. У цьому контексті О. Вишневський наголошував на корисності відмови від традиційних форм та режиму діяльності на уроці, "коли діти сидять практично нерухомо протягом усього уроку... Доцільний, отже, перехід до такого стилю діяльності, коли учень може самостійно виконувати навчальні завдання (задачі) у стані повної свободи: не тільки сидячи нерухомо, а й стоячи, ходячи, якщо дозволяють умови – лежачи "по-домашньому" на долівці, застеленій килимом" [1, 356–357]. Крім вільного режиму діяльності на уроках, важливо забезпечити у школі проведення ранкової гімнастики, руханок на перервах між уроками, залучення дітей до участі у спортивних гуртках та секціях, організацію масових спортивних заходів тощо. Потребує осучаснення й урок фізичної культури.

У процесі формування потреби в здоровому способі життя важливо використовувати не лише потенціал рухової активності, але й можливості природних чинників. Проведення уроків та позаурочних заходів на відкритому повітрі, організація мандрівок, прогулянок і походів сприяють оптимізації фізичної активності, мінімізації ризику гіподинамії, поліпшенню емоційного стану та працездатності.

У роботі зі школярами важливо забезпечувати сприятливий психологічний клімат з допомогою створення ситуацій успіху, коректності та об'єктивності оцінки діяльності, забезпечення щирої поваги і довіри до школярів, позитивного настрою та оптимізму педагога. Перебування дітей у стані емоційного благополуччя сприятливо впливатиме на їхнє здоров'я, забезпечуватиме повноцінне функціонування у соціумі.

Важливо потурбуватися про створення у закладі освіти здоров'язбережувального освітнього середовища, насиченого символікою, атрибутами, ритуалами та звичаями валеологічного характеру. Доцільно забезпечити безперервний доступ школярів до фізкультурно-спортивної інфраструктури. Це допоможе сформувати потребу у здоровому способі життя, свідомому збереженні здоров'я, оволодіння необхідними для цього вміннями та навичками тощо.

Висновки. Отже, проблема формування в учнівській молоді потреби в здоровому способі життя є надзвичайно важливою та позачасовою. Конкретний час завжди диктує свої вимоги щодо реалізації цього процесу. У сучасних умовах важливо забезпечити інтеграцію інформації про здоровий спосіб життя до змісту різних навчальних дисциплін; підсилення інформаційної складової шляхом видання інформаційних листків, буклетів, шкільних часописів тощо; переважання педагогічного інструментарію, що передбачає власну активність школярів (дискусії, флешмоби, проекти тощо), проведення заходів на здоров'язбережувальну тематику у різновікових дитячих колективах, створення у закладі освіти здоров'язбережувального освітнього середовища тощо.

У цьому контексті цікавим та продуктивним вважаємо також дослідження зарубіжного досвіду формування у школярів потреби в здоровому способі життя, що може стати перспективою подальшого студіювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневський О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Дрогобич : Коло, 2003. 528 с.
2. Купчак І., Матвійків Н. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків.

ЕФЕКТИВНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ МУЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Молодь і ринок. Щомісячний науково-педагогічний журнал. Дрогобич, 2020. № 5–6. С. 133–140.

3. Путров С.Ю. Цінність здоров'я особистості як об'єкт філософського пізнання. *Нова парадигма*. 2012. Вип. 112. С. 116–122.

4. Свінцицька С. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3. С. 200–204.

5. Становище молоді в Україні. Аналітичний звіт, складений Робочою групою ООН у справах молоді. Київ, 2019. 79 с.

6. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колектив: Т. Андриченко, О. Вакулєнко, В. Волков та ін. Київ: ДУ "Державний інститут сімейної та молодіжної політики", 2018. 100 с.

REFERENCES

1. Vyshnevskiy, O.I. (2003). *Teoretychni osnovy suchasnoi ukrainskoї pedahohiky* [Theoretical foundations of modern Ukrainian pedagogy]. Drohobych, 528 p. [in Ukrainian].

2. Kupchak, I. & Matviukiv, N. (2020). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia ditei – pershocherhove zavdannia batkiv [Forming a healthy lifestyle for children is a priority for parents]. "Youth and market". Monthly scientific-pedagogical journal. Drohobych, Vol. 5–6, pp. 133–140. [in Ukrainian].

3. Putrov, S.Iu. (2012). Tsinnist zdorovia osobystosti yak obiekt filosofskoho piznannia [The value of personal health as an object of philosophical knowledge.]. *A new paradigm*. Vol. 112, pp. 116–122. [in Ukrainian].

4. Svintsitska, S. (2018). Zdorovyї sposib zhyttia yak fenomen zdorovia liudyny. [A healthy lifestyle as a phenomenon of human health]. "Young Scientist". No. 3.3, pp. 200–204. [in Ukrainian].

5. Stanovyshche molodi v Ukraini. Analitychnyi zvit, skladenyi Robochoiu hrupoiu OON u spravakh molodi (2019). [The situation of youth in Ukraine. Analytical report prepared by the UN Working Group on Youth]. Kyiv, 79 p. [in Ukrainian].

6. Andriuchenko, T., Vakulenko, O. & Volkov V. (2018). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia [Forming a healthy lifestyle]. *Educational and methodical recommendations*. Kyiv, 100 p. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 17.01.2022

УДК 373.01:78.01

DOI:

Володимир Салій, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри народних музичних інструментів та вокалу
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
Наталія Сторонська, кандидат мистецтвознавства, провідний концертмейстер,
доцент кафедри народних музичних інструментів та вокалу
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ЕФЕКТИВНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ МУЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто ефективні форми та методи розвитку музичної культури школярів. Виявлено, що формування учнівської музичної культури включає мету, поставлені завдання, певні педагогічні принципи і умови, структурні компоненти, а також важливі ключові і проміжні етапи, форми і методи, які, безперечно, сприяють більшій ефективності та результативності під час навчального процесу. Потрібно відзначити, що система музично-естетичного виховання підлітків відповідає певним потребам, які є соціально обумовленими, зрештою, як і будь-яка інша навчально-виховна система; у системи музично-естетичного виховання є своє призначення у конкретних умовах, які склались історично.

Ключові слова: метод; музична культура; навчальний процес; педагогічні принципи; система музично-естетичного виховання; структурні компоненти; форма.

Лит. 8.

Volodymyr Saliy, Ph. D. (Pedagogy), Associate Professor,
Associate Professor of the Folk Musical Instruments and Vocals Department
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Nataliia Storonska, Ph. D. (Art), Leading Concertmaster,
Associate Professor of the Folk Musical Instruments and Vocals Department
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

EFFECTIVE FORMS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF MUSICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN

The article considers the effective forms and methods of development of musical culture of schoolchildren. It was found that the formation of student music culture includes goals, objectives, certain pedagogical principles and conditions, structural components, as well as important key and intermediate stages, forms and methods, which