

УДК 373.5.016:61

DOI 10.31654/2663-4902-2021-PP-1-68-75

Заплішний І. І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри географії, туризму та спорту
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
ivanzaplishnyi@gmail.com
orcid.org/0000-0002-9648-2897

**ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ
СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я**

У статті розглядається актуальна проблема формування в учнів старшої школи свідомого ставлення до свого здоров'я. Здійснено аналіз поняття «здоров'я», що є ключовою категорією забезпечення продуктивності людського життя. Автор стверджує, що відчутних результатів можна досягти лише за умови залучення старшокласників до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності за принципами вільного вибору, добровільної участі, стимулювання активності до самостійних занять тощо. Акцентовано увагу на тому, що вирішення вище зазначеної проблеми слід розглядати в контексті мотивації учнів на здоровий спосіб життя, а це активізація рухової активності, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча освіта, валеологічна грамотність, раціональне використання вільного часу для активного відпочинку, психологічні установки, які стають провідними факторами, що визначають здоров'я молоді. Фізичне виховання та валеологічна грамотність розглядається комплексно як спосіб надання інформації, методів навчання, прийомів, навичок здорового способу життя, виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального здоров'я. Визначено шляхи формування свідомого ставлення старшокласників до власного здоров'я, до яких віднесено: формування загальних уявлень про фізичну культуру, знань оздоровчої спрямованості фізичного виховання, усвідомлення їх, набуття практичного досвіду застосування у повсякденній життєдіяльності; дотримання правильної організації навчального процесу фізичного виховання з систематичним дозованим фізичним навантаженням, урахуванням індивідуальних і вікових особливостей кожного учня; широкого використання оздоровчого фізичного тренування для гармонійного розвитку особистості старшокласника; дотримання рухового режиму упродовж дня; формування мотивації на здоровий спосіб життя; створення відповідних умов для занять фізичними вправами; прищеплення знань і умінь самостійно контролювати стан свого здоров'я.

***Ключові слова:** здоров'я, рухова активність, фізкультурно-оздоровча освіта, фізичні якості, фізична підготовленість, мотивація.*

Постановка проблеми. Подальше інформаційне перенасичення та інтенсифікація освітнього процесу, зниження рівня рухової активності призвели до погіршення стану здоров'я учнівської молоді, негативного ставлення їх до основних принципів здорового способу життя; обумовили зниження працездатності, показників функціонального стану організму, підвищення рівня захворюваності старшокласників, легковажного ставлення до свого здоров'я. Більше того, як показує практика, багато хто, закінчивши школу, вступають у свій життєвий шлях без необхідної психічної та фізичної підготовки, відчувають труднощі при навчанні у закладах вищої освіти та в інших сферах професійної діяльності. Випускники шкіл, які мають низький рівень фізичної підготовленості, поганий стан свого здоров'я, повільніше адаптуються до нових умов життєдіяльності, швидше стомлюються й частіше хворіють. За

таких умов збереження фізичного здоров'я молоді є одним із найважливіших завдань нашого суспільства, зокрема й системи освіти.

Актуальність дослідження, присвяченого формуванню у старшокласників свідомого ставлення до власного здоров'я, обумовлена дефіцитом вітчизняних наукових праць означеного напрямку й високою затребуваністю закладами загальної середньої освіти методичних розробок даної проблематики. На жаль, створенню необхідних організаційно-педагогічних умов для формування у підростаючого покоління відповідальності за свій фізичний стан, виховання мотивації до усвідомлених і самостійних занять фізичними вправами, озброєння теоретичними знаннями здійснення адекватної самооцінки і самоаналізу стану свого здоров'я й фізичної підготовленості як передумови розробки програми саморозвитку та самовдосконалення на сьогоднішній день приділяється недостатньо уваги.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для глибшого розуміння проблеми формування свідомого ставлення до свого здоров'я в контексті досліджуваної проблеми проаналізуємо сучасне тлумачення «здоров'я». Аналіз психолого-педагогічної, соціальної, філософської, медичної літератури дозволяє встановити безліч трактувань ключового поняття «здоров'я», оскільки саме від нього залежить продуктивність життєдіяльності людини.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад. Таке визначення викладене в преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 р. [4]. ВООЗ (1999) вводить нове формулювання поняття: «Усі люди в усіх країнах повинні мати принаймі такий рівень здоров'я, який дозволяє їм вести активне виробниче і соціальне життя в тій громаді, в якій вони проживають» [9].

В Українському педагогічному енциклопедичному словнику відомий український учений С. Гончаренко дає таке визначення поняттю «здоров'я дітей»: це стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Крім того, він вказує, що стан здоров'я і його динаміка протягом року і кількох років – надійний критерій, який оцінює відповідність величини освітнього навантаження, режиму освітньої установи, режиму дня, умов сімейного виховання і екологічних та соціальних факторів морфо-функціональним можливостям учнів [3].

Згідно з визначенням у Новому тлумачному словнику української мови, «здоров'я» – це стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи [6].

Досліджуючи даний феномен, науковці, представники різних галузей знань, стверджують, що поняття «здоров'я» формулюється так: стан повного фізичного психічного соціального і духовного благополуччя, коли всі функції організму людини зрівноважені з навколишнім середовищем [2, с. 39]; розвиток і нормальне функціонування всіх органів і систем висока працездатність у різних видах професійної діяльності, відсутність захворювань здатність легко адаптуватися до незвичайних умов середовища [5, с. 117]; власна цінність людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній, побутовій тощо) [1, с. 22].

Аналіз дослідження даного феномену дозволяє зробити висновок, що різні галузі наук застосовують різні підходи до тлумачення поняття «здоров'я», оскільки використовують для цього власний специфічний арсенал засобів, форм і методів дослідження.

Таким чином, зазначене вище дає підстави стверджувати, що здоров'я є ключовою категорією в житті людини і про нього необхідно дбати змолоду.

Плідним для нашого дослідження виявилось також положення багатьох вчених про те, що здоров'я людини, виникнення тих чи інших захворювань, їх перебіг, тривалість життя залежить від великої кількості факторів. Усі фактори, що визначають здоров'я, поділяють на ті, що зміцнюють його, і ті, що погіршують. До факторів, що зміцнюють здоров'я належать такі: раціональне співвідношення праці

та відпочинку; збалансоване харчування; достатня рухова активність тощо. До основних факторів, що погіршують здоров'я, належить гіподинамія та гіпокінезія; неповноцінний відпочинок, негативні звички та ін. [7, с. 334]. Отже, провідними факторами, що визначають здоров'я людей, для нашого дослідження стали, в першу чергу, рухова активність, характер харчування, негативні звички, особливості поведінки, психологічні установки, валеологічна грамотність тощо.

Саме тому формування в учнів старшої школи свідомого ставлення до свого здоров'я як важливої складової їх фізичної підготовленості є актуальним і соціально затребуваним.

Мета статті полягає у висвітленні основних факторів які зміцнюють здоров'я старшокласників, та визначенні шляхів його свідомого формування.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні ми керувалися узагальненнями фахівців, згідно з якими доведено, що жодні шкільні програми не можуть забезпечити людині належний рівень здоров'я на все життя без подальшої систематичної праці над собою. Адже, щоб подолати труднощі, перешкоди на життєвому шляху, потрібно мати міцне здоров'я. Тільки здорова дитина може включитися в усі види діяльності, в тому числі й фізкультурну.

Досліджуючи проблему здоров'я школярів, ми керувалися узагальненнями Б. Шияна, який зазначає, що для того щоб поліпшити фізичний стан, підтримати мотивацію до занять фізичними вправами, навчити людину піклуватися про своє здоров'я, залучити до усвідомлених самостійних занять фізичними вправами, під час навчання і після закінчення школи, потрібно формувати у старшокласників свідоме ставлення до свого здоров'я. Саме це спонукатиме їх до систематичних занять фізичною культурою і сприятиме оптимізації фізичної підготовленості.

У ході дослідження використано дані М. Зубалія і О. Тимошенко, які зазначають, що одним із важливих напрямів діяльності учителя фізичної культури щодо формування у старшокласників свідомого ставлення до свого здоров'я є озброєння їх знаннями в галузі фізичного виховання та створення позитивного емоційного клімату на уроках фізичної культури. Базуючись на них, ми виходили з розуміння: якщо учень усвідомлює всю сутність оздоровчої спрямованості фізичного виховання, то в нього буде формуватися свідома відповідальність за стан свого здоров'я. Саме виховання такої відповідальності спонукатиме його до засвоєння методів фізкультурно-оздоровчої освіти та систематичних занять фізичними вправами [8, с. 21].

Вирішення проблеми фізичного виховання у школі, з метою поліпшення показників, що характеризують стан здоров'я учнів, їх фізичний розвиток та фізичну підготовленість, неможливе без свідомого втручання самої особи в цей процес. У цьому випадку діяльність учителів повинна бути спрямована на активний пошук нових форм організації навчально-виховного процесу, удосконалення кожного з компонентів навчальної програми (теоретична, методична, фізична, контроль), дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог спортивних споруд, спортивного обладнання, техніки безпеки та ін. і поєднання їх в більш продуктивну діючу фізкультурно-оздоровчу роботу. Отже, можна говорити про інтегральну діяльність, що включає в себе формування знань, усвідомлення їх, набуття практичного досвіду застосування їх у повсякденній життєдіяльності. Все це дозволить старшокласникові взяти на себе відповідальність свідомо ставитися до свого здоров'я.

Досліджуючи проблему формування в старшокласників свідомого ставлення до свого здоров'я, ми виходили з розуміння, що існує зв'язок між правильною організацією навчального процесу з фізичного виховання та систематичним дозованим фізичним навантаженням з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей кожного учня. Його вирішення передбачає застосування ефективних засобів, форм і методів фізичного виховання, які спрямовані на покращення адаптації молодшої людини до стресових факторів процесу навчання.

Одним із базових положень дослідження слугувала ідея провідних фахівців щодо зв'язку знань теоретико-методичних основ фізичного виховання та методики й організації фізичної підготовки учнів, яка базується на методі вправління, тобто

оздоровчого тренування. Ми виходили з розуміння, що розвинути фізичні якості (витривалість, швидкість, сила, спритність, гнучкість) можна шляхом використання ефекту організованого цілеспрямованого процесу адаптації організму молодшої людини до фізичних навантажень певного змісту, обсягу й інтенсивності. Фізичний розвиток і фізичне вдосконалення організму передбачає вільний вибір старшокласниками фізичного навантаження різного спрямування, віру у власні фізичні можливості на основі засвоєння нової різноманітної інформації у вигляді рухових умінь, багатства й різноманітності емоційного задоволення при їх виконанні. Отже, вищезазначене слугує підставою для того, щоб визначити один із шляхів формування у старшокласників свідомого ставлення до свого здоров'я на основі широкого використання оздоровчого ефекту фізичного тренування для гармонійного розвитку фізичних і психічних можливостей особистості.

Базуючись на положеннях провідних фахівців та власному досвіді, нами було встановлено, що динаміка позитивних змін у стані здоров'я старшокласників пов'язана зі способом і умовами життя. Це, в першу чергу, дотримання рухового режиму протягом дня, свідомо активна рухова діяльність, характер харчування, особливості поведінки, негативні звички, психологічні установки, гігієнічна грамотність, виконання методичних рекомендацій тощо. Після вивчення рівнів стану здоров'я старшокласників нами був зроблений висновок, що навчально-тренувальна діяльність у кінцевому результаті повинна не тільки дати учневі суму знань, але й сформуванати комплекс умінь, яких потребує сьогодення і які пов'язані із здатністю молодих людей брати на себе відповідальність за своє здоров'я, з подальшою систематичною працею над собою впродовж усього життя.

Таким чином, пошук шляхів вирішення цієї проблеми дозволив констатувати нам, що фізичний розвиток, рухова й функціональна підготовленість старшокласників, їх психоемоційний стан і визначають рівень здоров'я. При цьому слід зазначити, що надзвичайно важливе значення належить взаємозв'язку психічного і соціального благополуччя з інтенсивністю фізичних навантажень.

Регламентация рухової активності на уроках фізичної культури проходить залежно від того, до якої медичної групи належать учні (основної, підготовчої, спеціальної), тобто характеризує наявність або відсутність яких-небудь вад здоров'я. Більш того, як показують дослідження багатьох авторів та власний науковий доробок, група учнів старших класів основного відділення за своїм фізичним розвитком і фізичною підготовленістю є неоднорідною. У зв'язку з цим особливого значення, з нашої точки зору, набуває модель особистісно-орієнтованого фізичного виховання, що забезпечує можливість диференційованого впливу на розвиток фізичних якостей і реалізує оздоровчу функцію різних як за об'ємом, так і за інтенсивністю фізичних навантажень. Характерно, що нав'язування старшокласникам форм роботи, в яких вони не зацікавлені, тим паче, виконання фізичних навантажень, які їм не до снаги, здатне не тільки сприяти покращенню змін функцій органів і систем організму, але й нашкодити здоров'ю і повністю знищити мотивацію до самостійних занять фізичними вправами. Саме тому слід зазначити, що залучення старшокласників до різних видів фізкультурно оздоровчої та спортивної роботи повинно відбуватися за принципом вільного вибору, добровільної участі, стимулювання активності до самостійних тренувань, виконання нормативних та програмних вимог. Разом з цим метод примусового виконання окремих завдань, без сумніву, має місце, оскільки збереження й зміцнення здоров'я, розвиток фізичних кондицій потребує самодисципліни, а її відсутність повинна компенсуватися зовнішнім контролем і стимулюванням діяльності з боку вчителя фізичної культури. Це створює умови для самовизначення, самовиховання, саморозвитку й самореалізації старшокласників у різних видах фізкультурної діяльності.

Вищезазначене означає, що засоби, форми і методи проведення різних видів фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи настільки різноманітні, що дозволяють знаходити адекватні рішення для використання їх у фізкультурній діяльності учнів, особливо спеціальної медичної групи. Таким чином, формування у стар-

шокласників свідомого ставлення до свого здоров'я повинно відбуватися в процесі фізичного виховання й спрямовуватися на розкриття їх здібностей і здатностей з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я, інтересу й ступеня розвитку психофізичних якостей.

Проблему формування у старшокласників свідомого ставлення до свого здоров'я ми розглядали в контексті їх мотивації на здоровий спосіб життя. А це досягається: систематичним виконанням фізичних вправ зранку й протягом дня, щоб підвищити опірність організму та його імунітет; поступовим збільшенням фізичних навантажень; активізацією рухової активності, раціональним використанням вільного часу для активного відпочинку; усвідомленим викоріненням шкідливих звичок тощо. Дотримання норм здорового способу життя забезпечує елементарне розуміння закономірностей розвитку і функціонування організму, тіла людини, сприяє ламанню старих і формуванню нових звичок та стереотипів поведінки школярів, які відповідають сучасному способу, темпу і якості життя. Отже, учні старших класів первісно повинні мати мотивацію на збереження й підтримання свого здоров'я.

Наші дослідження вищезазначеної проблеми дають підставу стверджувати, що набуття готовності управляти своїм здоров'ям можливе лише за наявності у старшокласників обґрунтованого свідомого ставлення до свого фізичного розвитку та фізичної підготовленості; компетентності (знання, вміння, навички) у межах застосування фізичних вправ для релаксації і реабілітації здоров'я; уміння аналізувати, передбачати й планувати фізкультурну діяльність, спрямовану на оздоровлення особистості; активності та ініціативності при проведенні різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, уміння саморегулювати поведінку і оцінювати її, що впливають з норм відповідальності за свій фізичний стан.

Великого значення в формуванні у старшокласників свідомого ставлення до свого здоров'я належить самостійним заняттям фізичними вправами й оцінці ефективності їх впливу на організм. Це корисно з погляду на активний відпочинок і фізичне вдосконалення. Щоденне виконання різних фізичних вправ позитивно впливає на засвоєння теоретичних і практичних знань щодо вміння старшокласників дозувати навантаження з метою вирішення проблем запобігання загальної втоми і зняття розумового перенавантаження, підбір вправ для розвитку різних м'язових груп, профілактики і корекції порушень постави, формуванню красивого ходи тощо.

Створення відповідних умов і гігієнічне забезпечення для занять фізичними вправами є теж одним із важливих напрямків формування в учнівської молоді свідомого ставлення до свого здоров'я. Завчасна підготовка спортивного залу, ігрового майданчика, необхідного обладнання та спортивного інвентарю для проведення навчально-тренувальних занять підвищує психоемоційний настрій, позитивно впливає на інтелектуальну, мотиваційну та емоційно-вольову сферу старшокласників.

Одним із важливих напрямів оптимізації освітньої роботи, спрямованої на формування в учнів старшої школи свідомого ставлення до свого здоров'я, є прищеплення їм знань і умінь самостійно контролювати стан свого здоров'я, підбирати засоби збереження та зміцнення, підвищувати його рівень за допомогою оптимальних фізичних навантажень. У зв'язку з цим учні озброюються знаннями про зміни, що відбуваються в організмі, оволодівають методами проведення функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням; навчаються вимірювати частоту серцевих скорочень, дихання на висоті фізичних навантажень та в період відновлення після навантаження; оцінювати загальний рівень фізичного здоров'я, його внутрішні резерви. Об'єктивні й суб'єктивні показники стану здоров'я, фізичного розвитку, оцінки зміни динаміки фізичного стану організму під впливом занять фізичними вправами різної спрямованості старшокласники регулярно фіксували у щоденнику самоконтролю, який підвищує ефективність виявлення слабких ланок в їх організмі для подальшого цілеспрямованого впливу на них, допомагає побудувати індивідуальну програму оздоровчих занять і оцінити її ефективність, а також прогнозувати виникнення відхилень у стані здоров'я тощо.

Результати спостереження дають нам право зробити висновок, що ведення щоденника самоконтролю підвищує мотивацію учнівської молоді до систематичного відвідування уроків фізичної культури, самостійних занять фізичними вправами у вільний час, самовдосконалення різноманітними засобами фізичної культури тощо.

Висновки. У результаті дослідження було встановлено, що ефективність формування в учнів старшої школи свідомого ставлення до свого здоров'я пов'язувалося з упровадженням у практику фізичного виховання таких напрямів роботи: формування загальних уявлень про фізичну культуру, знань оздоровчої спрямованості фізичного виховання, усвідомлення їх, набуття практичного досвіду застосування у повсякденній життєдіяльності, їх значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я; дотримання правильної організації навчального процесу фізичного виховання з систематичним дозованим фізичним навантаженням з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей кожного учня; широкого використання оздоровчого ефекту фізичного тренування для гармонійного розвитку фізичних і психічних можливостей особистості старшокласника; дотримання рухового режиму упродовж дня, свідомо рухова діяльність; формування мотивації на здоровий спосіб життя, яке досягається систематичним виконанням фізичних вправ зранку й протягом дня, поступовим збільшенням фізичних навантажень, активізації рухової активності, раціональним використанням вільного часу для активного відпочинку, усвідомленим викоріненням шкідливих звичок; створення відповідних умов для занять фізичними вправами, їх гігієнічне забезпечення; прищеплення знань і умінь самостійно контролювати стан свого здоров'я. Перспективним є подальші дослідження форм рухової активності учнів, залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом з метою покращення показників стану їх фізичної підготовленості.

Література

1. Башавець Н. А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 4. С. 21–24.
2. Борщов С., Остополець І. До проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів підлітків. *Фізичне виховання в школі*. 2010. № 3. С. 37–39.
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. 2-ге вид., допов. і виправл. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.
4. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение. *Европейская серия по достижению здоровья для всех*. Копенгаген: (ЕРБ) ВОЗ, 1999. 310 с.
5. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 348 с.
6. Яременко В. В., Сліпушко О. М. Новий тлумачний словник української мови. Київ: Аконт, 2001. Т. 1. (А–К). 928 с.
7. Носко М. О., Єрмаков С. С., Гаркуша С. В. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2010. Вип. 76. С. 243–247.
8. Зубалій М., Тимошенко О. Оцінювання здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 6. С. 20–24.
9. Сайт ВВОЗ. Основные сведения о глобальной алкогольной эпидемии. 2011. Февраль. URL: http://www.who.int/topics/alcohol_drinking/ru/ (дата звернення: 31.05.2021).

References

1. Bashavets, N. A. (2011). Formuvannia kultury zdorov'iazberezhennia studentiv pid chas zaniat z fizychnoho vykhovannia [Formation of a culture of health preservation of students during physical education classes]. *Fizychno vykhovannia v shkoli – Physical education at school*. 4. 21–24 [in Ukrainian].
2. Borshchov, S. & Ostopolets, I. (2010). Do problemy formuvannia kultury zdoroov'ia ta zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv pidlittiv [To the problem of forming a culture of health and

a healthy lifestyle of adolescent schoolchildren]. *Fizychno vykhovannia v shkoli – Physical education at school*. 3. 37–39 [in Ukrainian].

3. Honcharenko, S. U. (2011). *Ukrainskyi pedahohichnyi entsyklopedychnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical encyclopedic dictionary]. (2d ed.). Rivne: Volynski oberehy [in Ukrainian].

4. Zdorove-21: Osnovy polityky dostyzhenyia zdorovia dlia vseh v Evropeiskom rehyone VOZ [Health-21: A policy framework for health for all in the WHO European Region: an introduction]. *Evropeiskaia seryia po dostyzhenyiu zdorovia dlia vseh – European series on health for all*. Kopenhagen: (ERB) VOZ, 1999 [in Russian].

5. Luk'ianchenko M. I. (2012). *Pedahohika zdorov'ia: teoriia i praktyka* [Health pedagogy: theory and practice]. Drohobych: redaktsiino-vydavnychiy viddil Drohobyt'skoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Ivana Franka [in Ukrainian].

6. Yaremenko, V. V. & Slipushko, O. M. (2001). *Novyi tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy* [New explanatory dictionary of the Ukrainian language]. Kyiv: Akonit. Vol. 1. (A–K). 928 [in Ukrainian].

7. Nosko, M.O., Yermakov, S.S. & Harkusha S.V. (2010). Teoretyko-metodychni aspekty zmitsnennia fizychnoho zdorov'ia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Theoretical and methodological aspects of strengthening the physical health of pupils and students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*. Chernihiv. 76. 243–247 [in Ukrainian].

8. Zubalii, M. & Tymoshenko, O. (2014). Otsiniuvannia zdorov'ia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Assessing the health of students in secondary schools]. *Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli – Physical education in the native school*. 6. 20–24 [in Ukrainian].

9. *Sait VVOZ. Osnovnye svedeniya o hlobalnoi alkoholnoi epydemyy* [IMPORT site. Basic information about the global alcohol epidemic]. (2011). Fevral. URL: http://www.who.int/topics/alcohol_drinking/ru/ (data zvernennia: 31.05.2021) [in Russian].

Zaplishnyi I. I.

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor of the
Department of Physical Training and Valeology of the Nizhyn Googol State University
ivanzaplishnyi@gmail.com
orcid.org/0000-0002-9648-2897

THE WAYS OF FORMING HIGH SCHOOL PUPILS' CONSCIOUS ATTITUDE TO THE HEALTH

The article reveals the ways of forming high school pupils' conscious attitude to the health, in it the analysis of the research has been done, the essence of the interpretation of the concept «health» which is the key category providing the productivity of a person's life has been justified. The author affirms that for the research motor activity, healthy lifestyle, physical culture and health education, valeological literacy, psychological attitudes etc. have become the leading factors determining the health of student youth. Physical education and valeological literacy should be considered comprehensively as the way of providing information, teaching methods, techniques, healthy lifestyle skills, education in the spirit of unconditional priority of values of individual health and health of others in all its manifestations and spheres. Widespread using of the health-improving effect of physical training for harmonious development of physical and mental capabilities of the pupil's personality is considered by the author as an effective direction of forming a conscious attitude to his health. It gives pupils a free choice of physical activity in different directions, belief in their own physical capabilities based on the assimilation of a new variety of information in the form of motor skills and emotional pleasure. The article emphasizes that the regulation of motor activity in physical

education classes acquires the model of personality-oriented physical education, which provides the possibility of differential influence on the development of physical qualities and implements the health function of different in volume and intensity physical activities. That is why the involvement of high school pupils in various types of physical culture and health activities should be based on the principle of free choice, voluntary participation, stimulating activity to independent training etc. The emphasis is placed on the fact that the formation of a conscious attitude to the health should be considered in the context of motivating student youth for a healthy lifestyle and it means the activation of physical activity, rational use of free time for active recreation etc. Giving high school students theoretical knowledge about the implementation of adequate self-assessment and self-regulation of their health and physical fitness as the prerequisite for the working-out of the self-development and self-improvement program is the leading direction of solving the above-mentioned problem.

Key words: *health, motor activity, physical culture and health education, physical qualities, physical fitness, motivation.*