Розділ ІІ. Інноваційні процеси в освіті

УДК 37.015.3+371.71.32-057.874]:796.011.1

Альона Вахнова, Ірина Смоляр
Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ)

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В публікації розглянуто проблеми формування культури здоров'я учнів віком від 13 до 17 років. В публікації розглянуто відношення учнів м.Києва (13-17 років) до свого здоров'я, їх оцінку стану здоров'я і що найбільше на нього впливає. Відповіді проаналізовано з урахуванням віку і статі, що дає більш повну картину фізичного і духовного стану учнів. Дослідження стану і ставлення до свого здоров'я можуть суттєво допомогти учителю фізичного виховання у визначенні ефективніших методів і підходів, що виховуватимуть гармонійну особистість. Також розглянуто особливості впливу мотиваційної складової на формування культури здоров'я учнів. Аналіз результатів дозволив виявити, що цікавість до занять фізкультурою і спортом значно знижується в учнів 14-16 років, особливо у дівчат. Вивчення мотивації та мотивів до занять фізичною культурою в учнів старшої школи дозволили визначити пряму залежність «моди та престижу» на «зацікавленність фізкультурно-спортивною роботою». Встановлено, що учні з задоволенням приймають участь у фізкультурно-спортивних заходах, а дівчата особливо люблять різні ігри і розваги, що вказує на шлях їх залучення до занять фізичною культурою. Як наслідок повинно бути відповідне наповнення самостійних занять поза навчанням у школі та з часом сформувати позитивну звичку у поведінці для більшості учнів старших класів. Саме виховання культури здоров'я на уроках фізичної культури дозволить розглядати їх як важливий інструмент виховання особистісних якостей. Уроки повинні бути спрямовані на зацікавленість молоді питаннями здоров'я – усе це є основою завтрашнього дня України і метою сучасної школи.

Ключові слова. *Культура здоров'я, мотивація, мотиви, фізичне виховання, ціннісне ставлення, психолого-педогагічні підходи, особистісні якості,фізична культура, стан здоров'я.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та зв'язок із важливими науковими чи практичними джерелами. За час навчання у загальноосвітніх навчальних закладах школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршуються зір, слух, осанка; зростає кількість випадків невротичних розладів, зростає захворювання нирок, органів травлення, нервової та ендокринної системи

Данні 2014 року надані Міністерством освіти і науки України які не змінювалися і в 2016 році вказують на дуже поганий рівень фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, так 36% мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий за середній, 23% – середній, 7% – вищий середнього і лише 1% – високий. Відхилення у стані здоров'я визначаються медиками майже у 90% студентів, серед яких більше половини мають незадовільний фізичний стан.[1, С.47]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації є предметом дослідження філософів (І. М. Солоненко, Л. І. Жаліло, 2004, О. Яременко, 2000; М. М. Ібрагімова, 2011, Н. В. Москаленко, 2010, Г. В. Безверхньої, 2010, S. Karvonen 2012, A. Budreikaite, 2011), медиків і біомедиків (Г. Апанасенко, 2006, Д. Давиденко, 2005, В. Волков, 2002, Ю. Лісіцин, 2002, 2004; Кольберт Дон, 2013), психологів та педагогів (О. Ващенко, 2006, Т. Є. Бойченко, 2009, С. Є. Лупаренко, О. І. Попов, 2010, Т.Ю. Круцевич, 2011, О. Ю. Марченко, 2010).

У педагогічних працях проблема здорового способу життя зазвичай розглядається в контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання (Богініч О. Л., 2008, Е. Вільчковський, 2011, Н. Денисенко, 2002, Рудік О. А. , 2010).

© Вахнова А., Смоляр І., 2017

Та враховуючи, що здоров'я це соціальна проблема, останнім часом дослідження враховують гендерну диференціацію поведінки (Ворожбитова А. Л., 2008, Ільїн Е. П., 2007, 2010, К. Г. Габріелян, Б. В. Єрмолаєв, 2010 р., О. Ю. Марченко, 2014, Зайцев В.П., 2009, Москальова А. С., 2008, Котова-Олійник С.В., 2008, 2009), ціннісні та мотиваційні установки до занять фізичною культурою (Gonsoulin M.,2005; Бака Р., 2008, Берн Ш. , 2008, О.І. Подлєсний, 2009, О.Ю. Марченко, 2009, Маслоу А., 2009; Круцевич Т.Ю., 2010, Саїнчук М. М., 2011, 2012, О.О. Біліченко, 2011, 2014).

Тож культура здоров'я — це складова частина базової культури особистості, відзеркалююча осознане, ціннісне відношення людини до особистого здоров'я, що грунтується на веденні здорового способу життя, виражена в повноцінному фізичному, психічному, духовно-моральному і соціальному розвитку. А здоров'я - це стан гармонії у фізичному, емоційному, ментальному, соціальному і душевному рівнях, що становлять цілісність людини [3, С.59; 7, С.223]. Воно потрібне для того, щоб отримувати задоволення від процесу самого життя, мати гарне самопочуття, жити в радості і щасті, без хвороб і страждання. І для того, щоб сучасній людині бути здоровим, йому необхідно мати і розвивати здоров'я на всіх рівнях, що становлять повне здоров'я і між якими існує дуже тісна взаємодія. Тож гармонії між тілом, розумом, душею і простором людина може досягти, розвиваючись на усіх цих рівнях.

Особиста ж позиція школяра, який має високий рівень культури здоров'я — це свого роду проекція на ідеал культури здоров' я в єдиних її компонентах. Вона розкриває цілісність культури здоров' я і синтезує її.

Мета дослідження: обґрунтування необхідності формування культури здоров'я особистості в учнів старшої школи на уроках фізичної культури з застосуванням психолого-педогагічних підходів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за науковими джерелами проблематику формування здоров'я у дітей старшого шкільного віку.

2. Вивчення стану і ставлення до здоров'я у учнів старшої школи.

3. Визначення шляхів формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури

Для досягнення висунутих задач використовувалися наступні **методи** дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, аналіз та узагальнення данних методами математичної статистики.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес учнів старшої школи на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження: методи, засоби, форми формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури.

За даними наукової літератури прогнозована модель особистості: Достатній рівень фізичного, психічного, духовно-морального і соціального розвитку, здоровий спосіб життя, активність, адекватна оцінка свого місця у житті.[4, С.127; 5, С.471; 8, С.17]

А сформована у школярів культура здоров'я, відображається в:

— культурі фізичній (вміння управляти своїми фізичними даними і можливостями);

— культурі психологічніи (здатність управляти своїми почуттями і емоціями);

— культурі нравственніи (вміння вести себе згідно нормам моралі і етикета);

— культурі інтелектуальний (здібність управляти своїми думками і контролювати їх);

— вмінні вести здоровии спосіб життя і відношенні до здоров'я як цінності усіма суб'єктами процесу виховання. [2, С.11]

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про неефективність існуючих форм та методів формування культури здоров'я у учнів, виявлена низка суперечностей, а саме:

— між соціальним замовленням суспільства та реальним станом здоров'я учнів;

— між реаліями освітнього середовища в навчальних закладах та реалізацією ціннісного, системного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів у навчанні й вихованні;

— необхідністю проведення системної роботи щодо формування культури здоров'я в

учнів і низьким рівнем мотивації ведення здорового способу життя, відповідальності за особисте здоров'я.

Це доводіть необхідність проведення системної роботи щодо формування культури здоров'я в учнів старшої школи. А для цього пошуку ефективних форм і методів які допоможуть підвищити рівень мотивації ведення здорового способу життя, відповідальності за особисте здоров'я.

Враховуючи що на індивідуальний рівень здоров'я впливає спосіб життя, мода, оточення, а в залежності від них змінюються погляди й засоби зміцнення здоров'я. Ми вирішили дослідити: уявлення учнів старшої школи про стан свого здоров'я, чи хвилює їх проблема зміцнення свого здоров'я, що найбільше впливає на стан здоров'я сучасного старшокласника, чому вони відвідують уроки фізичної культури і звідки отримують знання з культури здоров'я, намагалися визначити рівень їх фізичної активності і мотиви які можуть привернути учнів до занять фітнесом і спортом.

Нами проведено первинне дослідження — анкетування серед учнів м. Києва (всього — 4635, з них 2685 дівчат і 1950 хлопців) віком від 13 до 17 років. Аналіз отриманих результатів дослідження проводився з урахуванням гендерних та вікових відмінностей учнів.

Серед учнів найбільше займаються фітнесом і спортом у 13 — 14 років (хлопці 13 років — 90%, 14 років — 78%, дівчата 13 років — 95%, 14 років — 59%). Найменше займаються спортом і фітнесом у віці 17 років (хлопці — 34%, а дівчата — 10%). Тобто інтерес до занять спортом і фітнесом у хлопців різко зіменшується у віці 15 — 16 років (хлопці що займаються спортом і фітнесом у віці 15 років — 61%, 16 років — 34%, а у дівчат в 15 років — 41%, в 16 років — 12%).

Ми дізналися також наступне, що в старших класах з віком зростає відсоток дітей, що мають відхилення у здоров'ї. Так серед хлопчиків 13 років хронічними захворюваннями хворіють 14%, а у віці 17 років 81% опитанних. Серед дівчат у віці 13 років 9%, а у віці 17 років — 70% опитаних. Часто хворіють, з різних причин, хлопчики 13 років — 10%, 14 років — майже 20%, 15 років — 39%, 16 років — 38%, 17 років — 40%. Дівчата відповідно 13 років — 6%, 14 років — 30%, 15 років — 42%, 16 років — 44%, а 17 років — 46%. Вважають, що мають проблеми з надмірною вагою в 13 років (хлопчики — 1%, дівчата — 3%), в 17 років хлопці — 24%, дівчата — майже 58%). Вади статури мають за самооцінкою в 13 років – хлопці 15%, дівчата — 14%, а в 17 років хлопці — 21%, а дівчата — 50%. Але вцілому діти оцінюють свій стан здоров'я від 7,2 до 10 балів по 10 бальній шкалі (хлопці в середньому на 9,24±1,7,а дівчата на 9,08± 1,9), а ті що займаються спортом вважають що стан їхнього здоров'я всередньому 9,4±0,8.

Завжди хвилюються за своє здоров'я лише 439 опитаних (близько 10%) з яких 132 дивчини і 307 хлопців. Більшість з опитаних 2620 учнів (57%) з яких 497 хлопців і 2620 дівчат хвилюються за своє здоров'я коли захворіють і 25% не хвилюються зовсім, а близько 9,5% проанкетованих не знали як вони ставляться до свого здоров'я. Цікаво, що ті учні що займаються спортом в більшості теж хвилюються за своє здоров'я коли хворіють, а дівчата більше хвилюються за своє здоров'я ніж хлопці.

Шкідливі звички (до яких ми зарахували не тільки куріння, вживання алкоголю і наркотичних засобів, а й сидіння за компьютером більше 6 годин і сон менше 8 годин на добу) зростають поступово з 21% у хлопців 13 років і 2% у дівчат 13 років до 81% у хлопців 17 років і 85% у дівчат.

Занепокоює і той факт, що ранкова і вечірня гімнастика (враховуючи утрішні і вечірні тренування) не є нормою для учнів. Так в віці 13 років ранкову гімнастику не роблять 59% хлопчиків і 42% дівчат, у віці 17 років відповідно – 98% хлопців і 96±0,01% дівчат. Вечірню гімнастику в віці 13 років серед хлопців не роблять 43%, серед дівчат – 21%, а у віці 17 років – 89%.

Більшість проанкетованих дітей вважає що вони не швидко втомлюються, але відповіді свідчать, що у старшому шкільному віці підвищується психологічне навантаження. Так якщо в 13 років діти часто чимось незадоволені або ті що вважають що нервують складають 2% у хлопчиків і 1% у дівчат, то в 16-17 років таких дітей вже 68% у хлопчиків і 79% у дівчат.

Цікаво що на стан здоров'я учнів з їхнього погляду найбільше впливають неправильне харчування і психологичне навантаження (проблеми). Всього в середньому 5% дітей вважають, що на їх здоров'я впливає мала фізична активніст, 18% погана екологія і шкідліві звички, погане харчування 35% і психологічне навантаження (проблеми) 77%. Інші причини (соціальні, матеріальні і т. д.) склали 3%. І цей факт безперечно потребує включення в уроки фізичної культури підходів, що допоможуть зменшити психологічне навантаження.

Вцілому, фізична активність учнів поступово зменшується к 17 рокам. Позитивним є те, що 85 відсотків учні відвідують уроки фізичної культури тому що вони їм подобаються. Також були зазначені і інші причини – щоб відпочити від інших урокив 30%. Не втішає той факт, що лише 19 % учнів вважають що знання отримані на уроці будуть корисні їм в майбутньому і 8,6% опитаних бачать користь для свого здоров'я у відвідуванні уроків фізичної культури.

Нас також цікавив факт де саме і від кого учні отримують знанння з культури здоров'я. Відповіді були наступні – від тренера 38%, з інтернету і телебачення – 35%, на уроках фізичної культури – 14%, на інших уроках – 15%, від батьків і друзів – 2%, інші джерела – 6%. Також анкетування показало, що цікавість до занять фізкультурою і спортом значно падає у віці 14 – 16 років, особливо у дівчат, а знання з кульури здоров'я учні в 17 років найбільше отримують з інтернету і конролювати правильність цих знань дуже склажно (так у віці 13 років хлопчики – 15% і дівчата 18%, а у віці 17 років хлопці – 42%,а дівчата – 68%), таким чином підвищити зацікавленність у старшокласників до занять спортом і фітнесом потрібно враховуючи мотиваційну складову і це першочергове завдання вчителя фізічного виховання.

Тож головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання сьогодні має бути мотивація. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності, тощо [3, С. 60, 6, С.81].

Вивчення мотивації та мотивів до занять фізичною культурою у учнів старшої школи дозволили встановити, що займатися спортом або фітнесом модним і престижним вважають, серед опитаних, всього 20% хлопців і 27% дівчат. Також, вони важають, що займатися фізичними вправами корисно, це призводить до покращення настрію і самопочуття на, що вказали 66% дівчат і 63% хлопців. Заняття фізичними вправами і спортом на думку 64% дівчат і 57% хлопців виховують сміливість, рішучість і самодисципліну. Займатися фізичними вправамими, щоб навчитися красиво ходити, мати стртрунку фігуру й сильні м'язи хочуть 72% дівчат і 46% хлопців.

Фізкультура та спорт на дозвіллі і в канікули допомагають залишатися бадьорими, здоровими і задоволеними за визначенням 64% дівчат і 57% хлопців. Хоча учні старшої школи приймають участь у спортивних заходах у своїй більшості з задоволенням, але деякі тільки тоді, коли в них залучені знайомі й друзі відповідно 38% дівчат і 26% хлопців.

Беручи участь у фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях прагнуть стати переможцями 45% дівчат і 42% хлопців.

Прогулянкки і рухливі ігри подобаються 50% дівчат і 34% хлопців. Усі оздоровчі заходи повинні містити різні ігри і розваги вважають 66% дівчат і 38% хлопців. А самостійні зайняття фізичними вправами вже стали звичкою тільки для 10% дівчат і 25% хлопців.

Тобто спостерігається пряма залежність «моди та престижу» на «зацікавленність фізкультурно-спортивною роботою». Більшість учнів з задоволенням приймають участь у фізкультурно-спортивних заходах, а особливо дівчата люблять різні ігри і розваги, це доводить що саме неформальний підхід може допомогти, щоб самостійні заняття фізичними вправами котрі спрямовані на збереження здоров'я стали звичкою для більшості учнів старшої школи. Наприклад, в віці 14 – 16 років більше цікавить краса тілесна, зовнішня, отже завдання вчителя використати цю зацікавленність і спрямувати молодь до здорового способу життя.

Саме зазначені вище відповіді школярів доводять необхідність у формуванні культури здоров'я у учнів старшої школи. Ми вважаємо що саме уроки фізичної культури мають допомогти у формуванні гармонійної особистості, тобто формувати культуру здоров'я кожного школяра.

В усіх ланках системи освіти, шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства[4, С.129]. Але для досягнення цієї мети необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я. Сьогодні в молодіжному середовищі стали з'являться інноваційні методики, які розширюють можливості при навчанні фізичним вправам, або роблять уроки фізичної культури більш цікавими для учня, впроваджується використання рухливих ігор, інтерактивні методи навчання формування особистої фізичної культури учнів та інші[6, С.80; 7, С. 221].

Перегляд ставлення до здоров'я учнями старшої школи в напрямку його збереження має стати головною метою уроків з фізичної культури і в цьому вчителю можуть безперечно допомогти психотехнічні вправи та ігри які стимулюватимуть включення невикористаних психічних резервів[8, С.30].

А це забезпечуватиме збереження психічного здоров'я, запобігатиме емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиватиме краще розуміння себе та інших, створить можливости для самовираження особистості.

Висновок з цього дослідження і перспективи подальших розвідок у данному напрямку. За даними науково-методічної літератури спостерігається зменшення зацікавленності питаннями здоров'я (вплив способу життя, моди, оточення). В залежності від них змінюються погляди й засоби зміцнення здоров'я та безперечним залишається той факт, що сьогодення потребує забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я. Стан і ставлення до здоров'я учнів старшої школи за даними анкетування доводить вплив на здоров'я збільшення психологічного навантаження, зменшення фізічної активности і інтересу до занять фітнесом і спортом, безвідповідальність в ставленні до свого здоров'я і як наслідок збільшення хронічних захворювань. Тож формувати культуру здоров'я в учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури сьогодні необхідно з застосуванням психолого-педогагічних підходів, які дадуть змогу зробити переоцінку у напрямку більш відповідального ставлення до свого здоров'я, допоможуть об'єднати фізичний і духовний компоненти здоров'я учня.

Джерела та література

1. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді Україні про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Бєляєва І. І. та ін.]. – К., 2016. – 200 с.
2. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2004. – 40 с.
3. Гаврилькевич В.К., Крук С.Л. Культура здоров'я особистості: структура здоровотворчої діяльності // Справжнє виховання дитини – у вихованні самих себе: Збірник наукових праць (з матеріалами Третіх Всеукраїнських Читань з Гуманної Педагогіки, м. Київ, 1-2 листопада 2008 р.) / За заг. ред. доцента С.Л. Крука. – Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський Центр імені М.К. Реріха; Всеукраїнський центр гуманної педагогіки, 2009. – 192 с. – С. 57-63.
4. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова роботи практичного психолога // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 126–130.
5. Круцевич Т.Ю. Значення ціннісних орієнтацій та їх сформованість в галузі фізичної культури у старшокласників / Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук // XIV Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ. – 2010. – С. 471.
6. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання .Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць… № 2 (22), 2013. С.79-82
7. Толкунова І. В., Голець О. В. Системний підхід к формуванню поняття психологічного здоров'я особистості. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ. 2015. №2. С. 220-225.
8. Цзен Николай, Пахомов Юрий, «Психотренинг: игры и упражнения» Москва. Независимая фирма «Класс».Библиотека психологии и психотерапии.2006. –272 с.

References

1. Tsinnisni oriyentatsii suchasnoi ukrains'koi molodi. Shchorichna dopovid' Prezydentu Ukrainy, Verkhovniy Radi Ukrainy pro stanovyshche molodi v Ukraini (za pidsumkamy 2015 roku) / Derzh. in-t simeynoi ta molodizhnoi polityky; [redkol.: Zhdanov I. O., hol. red. koleh., Yarema O. Y., Byelyayeva I. I. ta in.]. – K., 2016. – 200 s.

2. Horashchuk V. P. Teoretychni i metodolohichni zasady formuvannya kul'tury zdorov''ya shkolyariv: Avtoref. dys... d-ra ped. nauk: 13.00.01; Khark. nats. ped. un-t im. H. S. Skovorody. – Kh., 2004. – 40 s.
3. Havryl'kevych V.K., Kruk S.L. Kul'tura zdorov''ya osobystosti: struktura zdorovotvorchoyi diyal'nosti // Spravzhnye vykhovannya dytyny – u vykhovanni samykh sebe: Zbirnyk naukovykh prats' (z materialamy Tretikh Vseukrayins'kykh Chytan' z Humannoyi Pedahohiky, m. Kyyiv, 1-2 lystopada 2008 r.) / Za zah. red. dotsenta S.L. Kruka. – Khmel'nyts'kyy: Podil's'kyy kul'turno-prosvitytel's'kyy Tsentr imeni M.K. Rerikha; Vseukrayins'kyy tsentr humannoyi pedahohiky, 2009. – 192 s. – S. 57-63.
4. Mel'nyk Yu. B. Formuvannya kul'tury zdorov''ya uchniv, yak vazhlyva skladova roboty praktychnoho psykholoha // Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota. – 2003. – # 2–3. – S. 126–130.
5. Krutsevych T.Yu. Znachennya tsinnisnykh oriyentatsiy ta yikh sformovanist' v haluzi fizychnoyi kul'tury u starshoklasnykiv / T.Yu. Krutsevych, M.M. Sayinchuk // XIV Mizhnarodnyy konhres «Olimpiys'kyy sport i sport dlya vsikh». – Kyyiv. – 2010. – S. 471.
6. Mazurchuk O. Motyvatsiya molodi do vedennya zdorovoho sposobu zhyttya cherez vykorystannya suchasnykh i netradytsiynykh pidkhodiv do provedennya zanyat' fizychnoho vykhovannya .Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov''ya u suchasnomu suspil'stvi : zbirnyk naukovykh prats'… # 2 (22), 2013. S.79-82
7. Tolkunova I. V., Holets' O. V. Systemnyy pidkhid k formuvannyu ponyattya psykholohichnoho zdorov''ya osobystosti. Sportyvnyy visnyk Prydniprov''ya. Dnipropetrovs'k. 2015. #2. S. 220-225.
8. Tszen Nykolay, Pakhomov Yuryy, «Psykhotrenynh: yhrы y uprazhnenyya» Moskva. Nezavysymaya fyrma «Klass».Byblyoteka psykholohyy y psykhoterapyy.2006. –272 s.

Алёна Вахнова, Ирина Смоляр. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *В публикации рассмотрены проблемы формирования культуры здоровья учащихся в возрасте от 13 до 17 лет. В публикации рассмотрены отношение учеников Киева (13-17 лет) к своему здоровью, их оценку состояния здоровья и всего на него влияет. Ответы проанализированы с учетом возраста и пола, дает более полную картину физического и духовного состояния учащихся. Исследование состояния и отношения к своему здоровью могут существенно помочь учителю физического воспитания в определении эффективных методов и подходов, воспитывать гармоничную личность. Также рассмотрены особенности влияния мотивационной составляющей на формирование культуры здоровья учащихся. Анализ результатов позволил выявить, что интерес к занятиям физкультурой и спортом значительно снижается у учащихся 14-16 лет, особенно у девушек. Изучение мотивации и мотивов к занятиям физической культурой у учащихся старших классов позволили определить прямую зависимость «моды и престижа» на «интерес физкультурно-спортивной работой». Установлено, что ученики с удовольствием принимают участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, а девушки особенно любят различные игры и развлечения, что указывает на путь их привлечения к занятиям физической культурой. Как следствие должно быть соответствующее наполнение самостоятельных занятий вне учебы в школе и со временем сформировать положительную привычку в поведении для большинства учащихся старших классов.*

Ключевые слова*: культура здоровья, мотивация, мотивы, физическое воспитание, ценностное отношение, здоровьесберегающие технологии, интерес.*

Alyona Vakhnova, Irina Smoliar. FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF PUPILS OF THE SENIOR CLASSES AT PHYSICAL TRAINING LESSONS. *To look at the characteristics of motivational aspect in the formation of health culture in high school students aged 13 -17. The analysis of the results, which was carried out taken the gender differences into consideration, showed that the interest to physical education and sport decreases considerably at the age of 14 – 16, especially in girls. The study of motivation and motives for physical training in high school students made it possible to conclude that there is a direct correlation between "fashion and prestige" and "interest in physical training and sport". In addition, the students take pleasure in participating in sport events. Girls, in particular, like various games and forms of entertainment. It proves that the informal approach can help to make the majority of students accustomed to individual physical activities which are aimed at keeping fit.*

Key words*: health culture, motivation, motives, physical education, value attitude, healthcare technologies, interest.*

Стаття надійшла до редколегії 10.12.2017 р.