

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В. М. Лелека

«25» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: «ВПЛИВ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ
НА ЗАСАДАХ ПЕДАГОГІКИ П.Ф. ЛЕСГАФТА»**

Виконала: студентка групи 4831з



Криницька Я.О.

Керівник роботи:
кандидат пед. наук



Ізба Л.М.

Миколаїв – 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека
«25» вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

КРИНИЦЬКИЙ Я.О.

1. Тема роботи: «Вплив валеологічного компонента у фізичному вихованні школярів на засадах педагогіки П.Ф. Лесгафта»

Керівник роботи Ізбаш Леонід Михайлович, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

1. Вихідні дані по роботі: У ході дослідження проаналізовано теоретичні засади валеологічного підходу та педагогіки П. Ф. Лесгафта. Визначено актуальний стан фізичної підготовленості та рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів. Розроблено та впровадити валеологічно орієнтовану програму фізичного виховання на засадах педагогіки Лесгафта. Оцінено результати впровадження через аналіз змін фізичної підготовленості, самопочуття та мотивації учнів.

2. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- 1.1. Поняття валеологічного підходу у фізичному вихованні
- 1.2. Науково-педагогічна спадщина П. Ф. Лесгафта: зміст, принципи, актуальність
- 1.3. Валеологічні орієнтири в концепції фізичного виховання П. Ф. Лесгафта
- 1.4. Сучасні підходи до формування здоров'язберезувальної компетентності школярів

РОЗДІЛ ІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІКИ П.Ф.ЛЕСГАФТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

- 2.1. Організація та методика педагогічного експерименту
- 2.2. Зміст валеологічного компонента, реалізованого у фізкультурних заняттях
- 2.3. Аналіз початкового рівня фізичної підготовленості та мотивації школярів
- 2.4. Динаміка змін показників фізичної підготовленості, самопочуття і ставлення до фізкультури після експерименту

РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ІНТЕГРАЦІЇ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ІДЕЙ П.Ф. ЛЕСГАФТА

- 3.1. Принципи та форми впровадження валеологічного компонента на уроках фізичної культури
- 3.2. Роль учителя фізичної культури у формуванні культури здоров'я школярів
- 3.3. Пропозиції щодо вдосконалення шкільної програми з урахуванням ідей Лесгафта та валеології

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретико-методологічні засади дослідження	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Впливу валеологічного компонента на основі педагогіки п.ф.лесгафта у фізичному вихованні школярів	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Методичні рекомендації щодо інтеграції валеологічного підходу у фізичне виховання на основі ідей п.ф. лесгафта	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студентка

Керівник роботи



Я.О. Криницька

Л.М. Ізбаш

АНОТАЦІЯ

Криницька Я.О. Вплив валеологічного компонента у фізичному вихованні школярів на засадах педагогіки П.Ф. Лесгафта.

Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)».

Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2026. 51 с.

Метою дослідження було експериментально перевірити ефективність впровадження валеологічного компонента у процес фізичного виховання школярів на основі педагогічної системи П. Ф. Лесгафта.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні: аналіз науково-педагогічної літератури, історико-педагогічний аналіз спадщини Лесгафта; емпіричні: педагогічне спостереження, тести фізичної підготовленості, анкетування, педагогічний експеримент; математико-статистичні: кількісний аналіз результатів дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у створенні та апробації програми з фізичного виховання, яка поєднує валеологічний підхід із засадами педагогіки П. Ф. Лесгафта та може бути рекомендована для використання у шкільній практиці.

Ключові слова: фізичне виховання школярів, педагогіка, валеологія, здоров'язбереження, здоров'язбережувальна компетентність.

ABSTRACT

Krynytska, Y.O. The Impact of the Valeological Component in Physical Education for Schoolchildren Based on P.F. Lesgaft's Pedagogical System.

Qualification work in the specialty 014 Secondary Education, educational program «Secondary Education (Physical Culture)».

Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 51 p.

The aim of the study was to experimentally verify the effectiveness of introducing a valeological component into the physical education process for schoolchildren based on P.F. Lesgaft's pedagogical system.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: theoretical: analysis of scientific and pedagogical literature, historical and pedagogical analysis of Lesgaft's legacy; empirical: pedagogical observation, physical fitness tests, questionnaires, pedagogical experiment; mathematical and statistical: quantitative analysis of research results.

The practical significance of the study lies in the creation and testing of a physical education program that combines a valeological approach with the principles of P. F. Lesgaft's pedagogy and can be recommended for use in school practice.

Keywords: physical education of schoolchildren, pedagogy, valeology, health preservation, health-preserving competence.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	12
1.1. Поняття валеологічного підходу у фізичному вихованні	12
1.2. Науково-педагогічна спадщина П. Ф. Лесгафта: зміст, принципи, актуальність	16
1.3. Валеологічні орієнтири в концепції фізичного виховання П.Ф. Лесгафта	20
1.4. Сучасні підходи до формування здоров'язберезувальної компетентності школярів	24
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІКИ П.Ф.ЛЕСГАФТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	30
2.1. Організація та методика педагогічного експерименту	30
2.2. Зміст валеологічного компонента, реалізованого у фізкультурних заняттях	32
2.3. Аналіз початкового рівня фізичної підготовленості та мотивації школярів	33
2.4. Динаміка змін показників фізичної підготовленості, самопочуття і ставлення до фізкультури після експерименту	36
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ІНТЕГРАЦІЇ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ІДЕЙ П.Ф. ЛЕСГАФТА	41
3.1. Принципи та форми впровадження валеологічного компонента на уроках фізичної культури	41
3.2. Роль учителя фізичної культури у формуванні культури здоров'я школярів	42
3.3. Пропозиції щодо вдосконалення шкільної програми з урахуванням ідей Лесгафта та валеології	44
Висновки до розділу 3	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що впровадження валеологічного компонента на засадах педагогіки Лесгафта дозволяє не лише покращити рівень фізичної підготовленості школярів, а й підвищити їхню мотивацію до занять фізичною культурою, сформувати свідоме ставлення до власного здоров'я та активної життєвої позиції.

Сучасна система освіти в Україні орієнтується на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання інтеграції валеологічного підходу у фізичне виховання школярів, як важливого чинника збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Одне з основних завдань сучасної загальноосвітньої школи – збереження й зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців. Реформування українського шкільництва потребує органічного поєднання сучасних досягнень наукової думки з класичною спадщиною минулого. Ґрунтовне вивчення, об'єктивна оцінка, творче осмислення та впровадження в практику кращих надбань педагогіки забезпечить дотримання принципів єдності, системності й наступності в розвитку педагогічної науки. З огляду на те, що педагогічна думка завжди персоніфікована, набуває значення вивчення персоналії як процесу утворення цінностей, культури в межах гуманітарної традиції [1]. В історії педагогіки другої половини ХІХ – початку ХХ ст. помітне місце посідає П. Ф. Лесгафт – видатний російський педагог, анатом, лікар і громадський діяч. Спадщина П. Лесгафта містить значну кількість наукових статей, монографій, посібників. У колі його наукових інтересів центральне місце займають проблеми фізичного виховання, його зв'язку з розумовим, моральним та естетичним розвитком особистості. Педагог розробив теорію фізичної освіти, на основі якої сформулював

вимоги до фізичного розвитку молоді в навчальному закладі. Свій підхід до організації навчально-виховного процесу П. Лесгафт утілював у діяльності створених ним курсів вихователів і керівників. Висвітлення педагогічних ідей П. Лесгафта простежуємо в наукових роботах таких провідних російських учених, як В. У. Алєєвєць, Е. Н. Мединський, Г. Г. Шахвердов, Д. Д. Донської.

Засновник наукової системи фізичного виховання – Петро Францевич Лесгафт – одним із перших розглядав фізичне виховання не лише як процес розвитку фізичних якостей, а як гармонійне поєднання інтелектуального, морального й тілесного удосконалення особистості. Його педагогічна концепція, побудована на гуманістичних засадах, включала елементи, які сьогодні ідентифікуються як валеологічні: індивідуальний підхід, розвиток самосвідомості, самооцінки, відповідального ставлення до власного тіла.

Аналіз сучасної практики показує, що в освітньому процесі часто спостерігається розрив між фізичними навантаженнями та формуванням ціннісного ставлення до здоров'я. Саме тому виникає потреба у переосмисленні змісту фізичного виховання з урахуванням не лише нормативних вимог, а й валеологічних орієнтирів, які сприяють особистісному розвитку школярів. Залучення ідей П. Ф. Лесгафта до цієї трансформації є методологічно обґрунтованим кроком.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність впровадження валеологічного компонента у процес фізичного виховання школярів на основі педагогічної системи П. Ф. Лесгафта.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади валеологічного підходу та педагогіки П. Ф. Лесгафта.
2. Визначити актуальний стан фізичної підготовленості та рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів.

3. Розробити та впровадити валеологічно орієнтовану програму фізичного виховання на засадах педагогіки Лесгафта.

4. Оцінити результати впровадження через аналіз змін фізичної підготовленості, самопочуття та мотивації учнів.

Об'єкт дослідження: навчальний процес фізичного виховання школярів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: вплив валеологічного компонента на фізичну підготовленість і ставлення школярів до фізичної культури в контексті педагогічних ідей П. Ф. Лесгафта:

Методи дослідження: теоретичні: аналіз науково-педагогічної літератури, історико-педагогічний аналіз спадщини Лесгафта; емпіричні: педагогічне спостереження, тести фізичної підготовленості, анкетування, педагогічний експеримент; математико-статистичні: кількісний аналіз результатів дослідження.

База дослідження: дослідження проводилося у середніх класах гімназії № 40 м. Миколаєва. У ньому брали участь 60 учнів 7–8 класів (30 хлопців та 30 дівчат) віком 12–14 років.

Теоретична значущість полягає у розкритті валеологічного компонента на фізичну підготовленість і ставлення школярів до фізичної культури в контексті педагогічних ідей П. Ф. Лесгафта:

Практичне значення дослідження: полягає у створенні та апробації програми з фізичного виховання, яка поєднує валеологічний підхід із засадами педагогіки П. Ф. Лесгафта та може бути рекомендована для використання у шкільній практиці.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННПІ імені

В.О.Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 51 сторінках тексту, містить 6 таблиць та 1 рисунок. У бібліографії подано 21 джерело, з них 2 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Поняття валеологічного підходу у фізичному вихованні

Валеологізацію освітнього середовища можна пов'язати з наявністю в ЗЗСО наступних заходів: валеологічно обґрунтованого розкладу навчальних занять; валеологічно і педагогічно доцільно організованої навчальної діяльності учнів; здоров'язбережувальних форм і методів навчання; дотримання санітарно-гігієнічних норм не тільки в навчальних приміщеннях, але й у забезпеченні рухової та розумової діяльності учнів; позитивної психологічної атмосфери в процесі навчання, спілкування і взаємодії вчителя й учнів; валеологічної грамотності учнів, яка передбачає не тільки знання про способи збереження здоров'я, але й дотримання здоров'язбережувального поведіння та способу життя; ціннісного ставлення учнів як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших. Важливо зазначити, що ефективність валеологічного виховання учнів визначається не лише професійною компетентністю вчителів, але й їхнім фізичним і психологічним благополуччям, особливостями ставлення до власного здоров'я і здоров'я учнів. Неповторна індивідуальність учителя як носія певної валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним взірцем і джерелом здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Отже, валеологічне виховання учнів об'єктивно вимагає наявності у вчителя валеологічної культури. У своєму загальному змісті валеологічна культура є складовою загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати практичної діяльності людей, знання та норми щодо збереження і зміцнення власного здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Валеологічна культура особистості - це

інтегральне утворення, певний спосіб діяльності і поведінки людини, що виявляється в здоровому способі життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я інших. Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці програми та методики підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання в процесі використання оздоровчих програм, проблемних завдань та спеціальних навчальних ситуацій, які забезпечують усвідомлення валеологічних норм в організації навчальної діяльності і набуття досвіду практичного уживання в процесі професійно-педагогічної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах. Зауважимо, що таке поняття, як "валеологічна культура особистості" може бути конкретизовано за своїм змістом у контексті будь-якої професії (економіст, лікар, юрист тощо). У всіх випадках вона виявляється особистістю через валеологічну свідомість, здоров'язбере-жувальну поведінку і здоров'язбережувальну діяльність. Складовими валеологічної культури, що характеризує якість підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів, є: імперативно-когнітивний компонент (ІКК), який утворюється з системи валеологічних знань та знань про норми їх застосування в межах взаємодії учасників навчально-виховного процесу та виявляється в таких показниках, як – то: обізнаність зі здоров'ям, чинниками та діями людини, що на нього впливають; обізнаність із чинниками, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності (психофізіологічні знання з організації навчального процесу); обізнаність зі шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу; операційно-діяльнісний компонент (ОДК), що передбачає систему дій, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я учнів, валеологічну поведінку вчителя, навички відтворення здоров'язбережувального педагогічного процесу та характеризується такими показниками: уміння стежити за своїм власним здоров'ям; ведення здорового способу життя; уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно до норм валеології, використовуючи

контролюючі чинники, що впливають на стан здоров'я учнів; ціннісноорієнтаційний компонент (ЦОК), як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій педагога на відтворення здоров'язбере-жувального освітнього середовища, його показниками є: гуманістична спрямованість діяльності та поведінки; ставлення до здоров'я як цінності; відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми. Педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх вчителів до валеологічного виховання учнів у дослідженні визначено: критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості; набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності; моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Валеологія (від лат. *valeo* – бути здоровим і грец. *logos* – вчення) – це міждисциплінарна наука, що вивчає умови, засоби й механізми збереження, зміцнення та формування здоров'я людини. Вона поєднує знання з медицини, біології, психології, педагогіки та соціології [18].

Смірнова І. стверджує, що у контексті освіти валеологія розглядається як науково-практичний напрям, що має на меті формування культури здоров'я, відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального благополуччя [14, с. 23].

Валеологічний підхід у фізичному вихованні – це педагогічна стратегія, яка ставить за мету не лише розвиток фізичних якостей, але й формування свідомого, позитивного ставлення до здоров'я як життєвої цінності.

Цей підхід орієнтований на: профілактику захворювань; індивідуалізацію фізичного навантаження; формування мотивації до

здорового способу життя; розвиток саморегуляції та самоконтролю за станом здоров'я [11, с. 374].

Основні принципи валеологічного підходу

1. Пріоритет здоров'я – здоров'я розглядається як головна цінність і мета фізичного виховання.
2. Індивідуалізація – врахування вікових, статевих, фізичних та психічних особливостей учнів.
3. Дозованість і поступовість – адекватне навантаження для запобігання перевантаженню та травмам.
4. Комплексність – вплив на фізичну, психічну, соціальну сфери здоров'я.
5. Освітня спрямованість – знання про здоров'я, гігієну, фізіологію, самоспостереження тощо.
6. Емоційна комфортність – створення позитивного настрою на заняттях, підтримка мотивації.

Завдання валеологічного підходу у фізичному вихованні:

- Формування у школярів власної відповідальності за збереження здоров'я.
- Ознайомлення з основами раціонального режиму дня, харчування, гігієни, рухової активності.
- Підвищення рівня фізичної підготовленості без шкоди для організму.
- Розвиток психоемоційної стійкості, зниження тривожності, напруги, перевтоми.
- Підготовка до самостійної роботи над собою упродовж усього життя [8, с. 105]

У практиці фізичного виховання валеологічний підхід реалізується через:

- уроки фізичної культури з урахуванням стану здоров'я учнів;

- використання вправ оздоровчої спрямованості (гімнастика, дихальні вправи, релаксація);
- інтеграцію валеологічних знань у навчальні предмети та позакласну роботу;
- самоспостереження за пульсом, диханням, настроєм;
- створення позитивного мікроклімату на заняттях.

Валеологічний підхід у фізичному вихованні – це сучасна педагогічна технологія, яка орієнтована не лише на фізичний розвиток, а насамперед на збереження, зміцнення і формування здоров'я учня як особистості. Його реалізація сприяє формуванню культури здоров'я, що є невід'ємною складовою виховання та освіти ХХІ століття.

1.2. Науково-педагогічна спадщина П. Ф. Лесгафта: зміст, принципи, актуальність

Однією з важливих і досить актуальних проблем сьогодення є збереження та вдосконалення фізичного розвитку і здоров'я школярів. Тенденція появи суттєвих відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей шкільного віку зростала ще у повоєнні роки. Серед відхилень значне місце займають погіршення зору, постави, зайва вага, гастрит. Опитування батьків показало той факт, що значний відсоток з них стверджують, дитину вони приводять до навчального закладу абсолютно здоровою, а в стінах школи діти втрачають своє здоров'я.

Однак науковці довели, що на стан здоров'я освітнє середовище (умови навчання, дотримання санітарно-гігієнічних вимог в освітньому процесі, розклад та регламент, особливості харчування) може вплинути тільки близько на 30%. Дослідники цієї проблеми окреслюють такі суттєві чинники, як: – погана екологія; – не сформована культура роботи з комп'ютерною технікою та культура організації освітньої діяльності; – економічні і соціальні

проблеми, які характерні для України в сучасних умовах, зокрема, військовий стан.

Петро Францович Лесгафт (1837–1909) – видатний анатом, педагог і реформатор фізичного виховання, засновник наукової системи фізичного виховання, яка базується на принципах гуманізму, цілісного розвитку особистості та зв'язку фізичного й розумового розвитку [10, с. 46].

Основні ідеї Лесгафта полягали в тому, що:

- фізичне виховання має бути розумовим, моральним і тілесним вихованням в єдності;
- рухова діяльність повинна бути свідомою, а не механічною;
- фізичне виховання є важливою частиною загальної освіти;
- учитель фізичної культури має бути не тільки тренером, але й вихователем і наставником;
- дитина має розвиватися в умовах, які сприяють її самовихованню, самодисципліні, самоаналізу [12].

Основні принципи системи Лесгафта

1. Принцип єдності фізичного і духовного розвитку. Лесгафт вважав, що фізичне виховання не може бути відірваним від морального й інтелектуального становлення особистості.

2. Принцип індивідуалізації. Підхід до фізичного виховання має враховувати вікові, фізіологічні та психологічні особливості дитини. Вправи повинні відповідати її можливостям і потребам.

3. Принцип свідомості та активності учня. Учень має усвідомлювати мету занять і розуміти користь фізичних вправ для власного здоров'я і розвитку.

4. Принцип гуманного ставлення до дитини. Освіта й виховання повинні будуватися на повазі до особистості дитини, без примусу, покарань або приниження.

5. Принцип систематичності й поступовості. Фізичне виховання має бути плановим, регулярним і логічно побудованим з поступовим ускладненням.

6. Принцип гармонійності розвитку. Лесгафт наголошував на всебічному гармонійному розвитку, тобто не тільки м'язової сили, а й витривалості, координації, дисципліни, культури руху [21, с. 733].

Актуальність ідей Лесгафта сьогодні

Попри те, що ідеї Лесгафта були сформульовані ще в ХІХ столітті, вони не втратили своєї актуальності й сьогодні, особливо у зв'язку з такими викликами:

- зниженням рівня фізичної активності школярів через цифровізацію, гіподинамію;
- психоемоційним навантаженням учнів, стресами й тривожністю;
- потребою в інтеграції фізичного виховання з загальною системою освіти;
- формуванням навичок здорового способу життя, де важливе усвідомлення користі фізичних навантажень;
- персоналізацією освітнього процесу, що передбачає індивідуальний підхід, як і пропонував Лесгафт.

Його ідеї активно використовуються у:

- сучасних освітніх програмах з фізичної культури;
- здоров'язбережувальних технологіях;
- підготовці вчителів фізичної культури;
- методиках інтегрованого підходу до виховання (фізичне, моральне, інтелектуальне – разом).

П. Ф. Лесгафт залишив глибокий слід у розвитку педагогіки та фізичного виховання. Його концепція – це не лише набір методичних рекомендацій, а цілісна філософія гуманного виховання, яка акцентує на розвитку гармонійної, сильної та моральної особистості. Його педагогічні

ідеї залишаються методологічною основою для модернізації фізичного виховання в умовах сучасної школи.

Проблемам збереження та зміцнення здоров'я приділялася велика увага науковців, починаючи від античних філософів і до сучасних дослідників педагогічної галузі. Волик Г., Скоропадська С. в своїх доробках зазначили, що «в умовах сьогодення, а саме надзвичайного становища, яке склалося в Україні, дедалі зростаючої кризи в усіх сферах життя суспільства, соціальних струсів виховання фізично, психічно і духовно здорових учнів, навчання їх здоровому способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи» [6]. Науковці розглядають різні аспекти цієї проблеми: причини погіршення здоров'я підростаючого покоління, шляхи покращення ситуації, інноваційні підходи в освітньому процесі, застосування здоров'язберігаючих технологій у різні вікові періоди, підготовка вчителів до вирішення нагальних валеологічних проблем та інші. Відносно нашого дослідження ми зустрічаємо співзвучність з науковцем Авдеєнко І., який зазначає, що «ціннісне ставлення до здоров'я формується на основі сукупності знань про здоров'я» [1]. Такої ж позиції дотримується і С. Кондратюк, який вважає, що процес формування у школярів здорового способу життя полягає в ознайомленні і розширенні уявлень про здоровий спосіб життя за умови збагачення змісту навчальних предметів фізіологічними, біоритмологічними, медичними та гігієнічними знаннями [12]. Більшість науковців, зокрема, Бондаренко Н., Ляшова Н. зазначають, що треба з дитинства вчити дітей цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я. Дуже важливо, щоб навчання здоровому способу життя було постійним, традиційним, послідовним і відбувалося у взаємодії усіх освітніх ланок [3]. Велика роль у дослідженнях підготовки майбутнього вчителя відводиться формуванню майстерності вчителя початкової школи до виконання завдань валеологічного виховання. Так, Брусенцева О. стверджує, що саме вчитель має надати дитині такі необхідні знання і вміння. Він повинен бути

провідником на шляху формування нормальної, здорової позиції дитини відносно себе [4]. Цій проблематиці присвячені дисертаційні дослідження Філіп'євої О., Кондратюк С.

Вони зазначають, що ціннісне ставлення до здоров'я формується в людини на основі сукупності валеологічних знань [12; 14]. Враховуючи розкриті аспекти зазначеної нами проблеми, ми вирішили дослідити стан інтеграції валеологічних знань у навчальні предмети через зміст навчальних програм та підручників НУШ.

Проаналізувавши значну кількість джерел та останніх досліджень, а також практичний досвід вирішення зазначеної проблеми ми передбачаємо, що доцільно буде реалізувати такі педагогічні умови для ефективності вирішення завдань валеологічного виховання:

- Озброєння здобувачів валеологічними знаннями;
- Формування переконань у доцільності збереження свого здоров'я;
- Формування вмінь та навичок у школярів здорового способу життя;
- Підготовка майбутніх вчителів до вирішення цієї актуальної проблеми.

1.3. Валеологічні орієнтири в концепції фізичного виховання П. Ф. Лесгафта

П. Ф. Лесгафт критикував школу за її схоластичність і зубріння, за те, що вона не готувала молодь до життя, а лише займалася розвитком пам'яті, не завжди звертала увагу на їхній фізичний розвиток. Він підкреслював, що завдання навчального закладу – сприяти розвитку мислячих і свідомо діяльних людей, що розумове й моральне виховання повинно поєднуватись із їхнім фізичним розвитком. Завдання будь-якого навчального закладу, на думку П. Ф. Лесгафта, – дати молодій людині глибокі знання про природу та суспільство, навчити її логічно мислити, визначати загальнолюдські ідеали,

якими потрібно керуватися впродовж життя. Усі частини виховання тісно взаємопов'язані між собою, – підкреслював учений. Наприклад, розумове й фізичне виховання повинно складати єдине нероздільне завдання, тому що інтелектуальний ріст та розвиток обов'язково вимагають і відповідного фізичного розвитку [5]. Моральне обличчя людини складається з розуміння необхідності дотримуватися чітко визначених норм і правил поведінки, а також звички керуватися правдою у своїх думках і вчинках стосовно інших людей і до самого себе. Тому навчальний заклад повинен сприяти розвитку поняття про особистість, правду, привчати їх перевіряти свої вчинки та поведінку. Отже, моральність особистості людини, за П. Ф. Лесгафтом, повинна стати завершальним етапом розумового й фізичного розвитку. Формування гармонійно розвиненої особистості здійснюється за допомогою виховання та освіти. Причому виховні завдання виконуються переважно сім'єю, а освітні – навчальним закладом. Але враховуючи умовність і штучність такого поділу, П. Ф. Лесгафт зробив цілком правильне доповнення: по-перше, якщо навчальний заклад виконує освітні завдання, то методи, засоби, прийоми й відносини зі школярами повинні повністю узгоджуватися з виховними цілями, тобто навчання має завжди носити виховуючий характер; по-друге, у людини всі органи настільки взаємопов'язані, що будь-яке штучне розмежування їхніх функцій порушує загальну гармонію діяльності та не приносить бажаних результатів. Тому найкраще працює той педагог, який у комплексі досконало вивчає вікові й індивідуальні особливості молоді та враховує їх у практичній роботі. Тоді виховні й освітні цілі зливаються, завдання навчально-виховного характеру стають загальними та сприяють розвиткові мислячої людини, яка зі знаннями справи може поєднувати досвід минулого із сьогоденням, передбачати наслідки своєї роботи й робити правильні висновки [4]. Учений чітко розрізняв поняття «виховання» та «освіта», а також «фізичне виховання» й «фізична освіта». Загальною метою виховання та освіти Лесгафт вважав

«гармонійний усебічний розвиток діяльності людського організму», свідоме обмеження сваволі в міркуваннях і діяльності людини, визначення своєї особистості та її значення в суспільстві. «Гармоническое развитие деятельности человеческого организма, — писав він, — должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только в частности отличаются между собой: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствуют выработке нравственного характера лица, между тем, как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие» [3]. Навчальні заняття обов'язково повинні включати як розумову, так і фізичну діяльність молодшої людини. П. Ф. Лесгафт вважав, що любов дитини до праці потрібно розвивати насамперед методом правильної постановки фізичної освіти. Під час ручної праці можуть розвиватися лише окремі групи м'язів, а тому фізичний розвиток носитиме однобічний характер. Крім того, такий спосіб трудового навчання здебільшого імітаційний: усе робиться на основі показу, шаблонно, тільки несвідомо, чого ніяк не можна допускати з педагогічного погляду. Саме тому П. Ф. Лесгафт категорично виступав проти систематичних занять ручною працею, але припускав необов'язкове епізодичне заняття нею, коли молодь має достатньо вільного часу. Основним засобом фізичного виховання й фізичної освіти є фізична вправа, під якою П. Ф. Лесгафт розумів часте повторення будь-якої дії в людському тілі заради її засвоєння. П. Ф. Лесгафт вважав фізичну вправу спрямованою дією єдиного та двостороннього процесу духовного й фізичного вдосконалення. Звідси той нерозривний зв'язок фізичного виховання та фізичної освіти з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням, який так характерний для педагогічної системи П. Ф. Лесгафта [2]. Усі фізичні вправи підпорядковано відомому дидактичному принципу систематичності й послідовності та основному правилу, що випливає з цього положення: від простого до складного, від

простих елементарних фізичних вправ до складних. Як оволодіння основами граматики завжди починається з елементів письма, читання, так само для оволодіння певними фізичними навичками треба починати з елементарних суглобних і вільних рухів, стверджував П. Лесгафт. У своїй системі елементарних вправ він дає науково обґрунтовану «азбуку рухів», що становить основу фізичної освіти в навчальному закладі.

На думку Бондаренко О. валеологія – це наука про здоров'я, його збереження, зміцнення та розвиток, що базується на комплексному підході до фізичного, психічного, соціального та морального благополуччя людини. В контексті фізичного виховання валеологічний підхід акцентує увагу на формуванні здорового способу життя, підвищенні рівня фізичної активності, профілактиці захворювань, а також на свідомому ставленні до власного здоров'я [2, с. 47].

Петро Францович Лесгафт – один із піонерів системного підходу до фізичного виховання, який уже наприкінці XIX – на початку XX століття закладав основи принципів, що сьогодні розглядаються як валеологічні. До таких ідей належать:

- Цілісний розвиток особистості – Лесгафт підкреслював єдність фізичного, розумового і морального розвитку, що відповідає валеологічній ідеї комплексного підходу до здоров'я.
- Виховання свідомого ставлення до власного тіла і здоров'я – він вважав, що фізичні вправи мають бути не просто механічними діями, а усвідомленою діяльністю, що сприяє зміцненню здоров'я.
- Індивідуалізація процесу фізичного виховання – підхід з урахуванням індивідуальних особливостей дитини, що важливо для запобігання травм і перенавантажень.
- Профілактичний аспект фізичного виховання – Лесгафт розглядав фізичні вправи як засіб не тільки розвитку, але й збереження здоров'я, профілактики хвороб.

• Гуманістичні принципи у вихованні – повага до дитини, розвиток її самостійності і відповідальності за власне здоров'я [4, с. 80].

На основі аналізу науково-педагогічної літератури ми узагальнили та сформулювали основні валеологічні орієнтири в концепції Лесгафта (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Основні валеологічні орієнтири в концепції Лесгафта

№	Орієнтир	Опис та значення
1	Єдність фізичного, морального і розумового виховання	Забезпечує всебічний розвиток особистості, що є запорукою гармонійного здоров'я.
2	Свідомість і активність учня	Учень усвідомлює важливість фізичних вправ для здоров'я, формує мотивацію до здорового способу життя.
3	Індивідуальний підхід	Врахування фізичних можливостей і стану здоров'я кожної дитини, що запобігає негативним наслідкам.
4	Профілактика та зміцнення здоров'я	Фізичне виховання як засіб запобігання захворюванням, підвищення життєвого тону.
5	Гуманістичний підхід	Створення умов для розвитку відповідальності за власне здоров'я і формування позитивної мотивації.

Сучасні підходи до фізичного виховання в освітніх закладах активно спираються на ідеї Лесгафта, зокрема:

• Інтеграція валеологічного підходу в навчальні програми з фізкультури, що передбачає виховання здоров'язбережувальної компетентності учнів.

• Розвиток фізичної культури як фактору формування здорового способу життя, що включає усвідомлення необхідності рухової активності.

- Підвищення уваги до індивідуалізації фізичного навантаження в школі, з урахуванням стану здоров'я і рівня фізичної підготовки.
- Впровадження профілактичних заходів у процес фізичного виховання для зниження захворюваності серед дітей і підлітків.

Валеологічні орієнтири в концепції П. Ф. Лесгафта можна розглядати як фундамент, на якому базується сучасна валеологія у фізичному вихованні. Його ідеї про цілісний, свідомий і гуманістичний підхід до розвитку та збереження здоров'я людини є не тільки історично цінними, а й надзвичайно актуальними у сучасних умовах. Впровадження цих принципів у шкільне фізичне виховання сприяє формуванню гармонійної, фізично здорової і відповідальної за своє здоров'я особистості.

1.4. Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів

У публікації Козак М. знаходимо таке визначення поняття *здоров'язбереження* – це комплекс науково обґрунтованих заходів, спрямованих на збереження, підтримку і зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості протягом усього життя. В освітньому процесі здоров'язбереження передбачає створення сприятливих умов для формування здорового способу життя, попередження захворювань і розвитку фізичних, психологічних та соціальних компетенцій учнів [9, с. 57].

Фізичне виховання є одним із ключових компонентів здоров'язбережувальної діяльності в навчальних закладах, оскільки:

- фізична активність сприяє зміцненню імунної системи, покращенню роботи серцево-судинної системи, розвитку опорно-рухового апарату;
- регулярні фізичні вправи допомагають попереджувати гіподинамію, ожиріння, порушення постави та інші захворювання, пов'язані з малорухливим способом життя;

- фізичне виховання формує у школярів здоров'язбережувальні навички та свідоме ставлення до свого здоров'я;
- через рухову діяльність діти розвивають психічну стійкість, знижують рівень стресу і тривожності [6].

На основі опрацьованих нами літературних джерел ми виділили та охарактеризували основні складові здоров'язбереження у фізичному вихованні (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Основні складові здоров'язбереження у фізичному вихованні

Складова	Опис
Фізіологічна	Розвиток і підтримка оптимального рівня фізичної підготовленості, адаптація організму до навантажень.
Психологічна	Формування позитивної мотивації, впевненість у власних силах, подолання стресу через фізичну активність.
Профілактична	Запобігання травмам, захворюванням, гіподинамії; індивідуальний підхід до навантажень.
Освітня	Засвоєння знань про здоровий спосіб життя, правила особистої гігієни, режим дня.
Соціальна	Формування навичок спілкування, командної роботи, поваги до здоров'я інших.

Методи здоров'язбереження у фізичному вихованні:

- індивідуалізація навантажень з урахуванням віку, фізичного стану та рівня підготовленості учнів;
- використання різноманітних рухових активностей, які відповідають інтересам дітей і сприяють комплексному розвитку;
- режимно-гігієнічні заходи під час занять (правильне провітрювання, оптимальна температура, час відпочинку);

- профілактичні вправи для корекції постави, зміцнення м'язів спини та черевного преса;
- формування валеологічної компетентності – навчання дітей самооцінювати свій стан здоров'я і планувати активність;
- психолого-педагогічна підтримка для подолання стресів, конфліктів, формування позитивної мотивації [15].

Учитель фізичної культури має бути не просто організатором рухової активності, а педагогом здоров'я, який:

- створює умови для безпечного та ефективного проведення занять;
- орієнтує учнів на усвідомлене ставлення до власного здоров'я;
- впроваджує принципи індивідуалізації і поступовості навантажень;
- проводить роз'яснювальну роботу щодо способів збереження здоров'я;
- контролює стан здоров'я учнів та коригує фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей.

Бондаренко О. зауважує, що *здоров'язбережувальна компетентність* – це інтегрована особистісна якість, що включає знання, уміння, навички, ціннісні орієнтири та мотивацію, спрямовані на підтримку, зміцнення і збереження власного здоров'я в умовах сучасного життя. Вона передбачає усвідомлене ставлення до власного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність приймати відповідальні рішення щодо здорового способу життя [4, с. 36].

Сучасні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності:

Інтегративний підхід. Об'єднання знань із різних галузей: біології, медицини, психології, фізичного виховання, що дозволяє створити цілісне уявлення про здоров'я і способи його збереження.

Особистісно орієнтований підхід. Акцент на індивідуальних особливостях, потребах і мотивації кожного учня, що підвищує ефективність засвоєння валеологічних знань і формування відповідних навичок.

Проектно-діяльнісний підхід. Використання навчальних проєктів, практичних завдань і проблемно-пошукових методів, які сприяють активному засвоєнню знань і розвитку навичок самостійного здоров'язбереження [13, с. 60].

Інформаційно-комунікаційний підхід. Застосування сучасних ІКТ (мультимедійні ресурси, інтерактивні платформи, мобільні додатки) для формування мотивації, контролю за станом здоров'я і планування здоров'язбережувальної діяльності.

Міждисциплінарний підхід. Інтеграція валеологічної тематики у різні навчальні предмети, зокрема у фізичне виховання, біологію, основи здоров'я, що сприяє формуванню цілісного світогляду учнів.

Освітнє середовище повинно бути здоров'язбережувальним, тобто таким, що забезпечує комфортні, безпечні та стимулюючі умови для фізичного, психічного і соціального розвитку учнів [20].

Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів – це складний і багатогранний процес, що потребує застосування сучасних педагогічних підходів, інтеграції валеологічних знань у навчальний процес, активного залучення учнів до практичної діяльності і підтримки з боку педагогів, батьків та суспільства. Такий підхід забезпечує не лише збереження здоров'я, а й розвиток відповідальної особистості, здатної підтримувати і примножувати своє здоров'я протягом усього життя.

Висновки до розділу 1

Здоров'язбережувальна компетентність – це комплекс знань, умінь, мотивації і ціннісних орієнтирів, що дозволяють школярам свідомо дбати про своє фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Вона є однією з ключових компетентностей сучасної освітньої системи, яка сприяє формуванню відповідальної і здорової особистості.

Формування здоров'язбережувальної компетентності є багатокомпонентним і потребує застосування сучасних інтегративних, особистісно орієнтованих та міждисциплінарних підходів. Це забезпечує комплексний розвиток знань, практичних навичок і позитивної мотивації у школярів.

Практичні методи, такі як активна рухова діяльність, валеологічні бесіди, самоконтроль, застосування ІКТ і проектно-діяльнісний підхід, сприяють глибшому засвоєнню здоров'язбережувальних знань та умінь і роблять процес навчання більш ефективним і цікавим для учнів.

Важливою складовою успішного формування здоров'язбережувальної компетентності є роль учителя, який виступає як мотиватор, консультант і організатор, здатний адаптувати навчальний процес до індивідуальних особливостей учнів, створювати здоров'язбережувальне середовище і підтримувати позитивне ставлення до здорового способу життя.

В контексті здоров'язбереження і фізичного виховання слід особливо відзначити науково-педагогічну спадщину Павла Федоровича Лесгафта, який у ХІХ столітті заклав основи комплексного підходу до фізичного розвитку особистості. Його принципи цілісного виховання через рухову активність, увага до гармонійного розвитку тіла і духу, а також ідеї системності і послідовності в педагогічній діяльності залишаються актуальними й сьогодні. Спадщина Лесгафта підкреслює, що фізичне виховання є важливою складовою здоров'язбережувальної компетентності, спрямованою не лише на зміцнення здоров'я, а й на формування моральних і соціальних якостей.

Системність і послідовність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, підкріплені ідеями Лесгафта, дозволяють не лише зберегти і зміцнити здоров'я школярів, а й формувати у них стійкі життєві навички, що сприяють активній самореалізації і адаптації у сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІКИ П.Ф.ЛЕСГАФТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методика педагогічного експерименту

Мета експерименту

Визначити вплив впровадження валеологічного компонента, базованого на принципах педагогіки П. Ф. Лесгафта, на фізичну підготовленість, здоров'язберезувальну компетентність та мотивацію до занять фізичною культурою серед школярів.

Завдання експерименту:

- розробити програму фізичного виховання з інтеграцією валеологічних засад, що базуються на ідеях П. Ф. Лесгафта;
- впровадити цю програму у навчальний процес експериментальної групи;
- визначити рівень фізичної підготовленості, здоров'язберезувальної компетентності та мотивації до фізичної активності до і після експерименту;
- провести порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп.

Контингент учасників

Експериментальна робота проводилась на базі Миколаївського ліцею № 22 серед учнів 7–9 класів (віком 12–15 років). Загальна кількість учасників становила 60 школярів, які були поділені на дві групи:

- експериментальна група (30 осіб) – учні, які займалися за програмою з валеологічним компонентом на основі педагогіки Лесгафта;
- контрольна група (30 осіб) – учні, які проходили стандартну програму фізичного виховання.

Методика проведення експерименту

Програма для експериментальної групи включала:

- використання принципів П. Ф. Лесгафта, таких як цілісність, системність, поступовість і послідовність у фізичному вихованні;
- валеологічні елементи, що охоплювали навчання основам здорового способу життя, гігієни, правильного режиму дня, профілактиці захворювань;
- застосування вправ, спрямованих на гармонійний розвиток тіла і духу, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів;
- організацію бесід і тренінгів з валеології.

Експеримент проводився протягом одного навчального семестру (4 місяці) і складався з трьох етапів:

- підготовчий етап: діагностика початкового рівня фізичної підготовленості та здоров'язбережувальної компетентності;
- основний етап: впровадження програми валеологічного компонента під час занять з фізичної культури;
- підсумковий етап: повторна діагностика, аналіз і порівняння результатів.

Методи дослідження:

- тестування фізичної підготовленості: силові, швидкісні, витривалісні вправи;
- анкетування та опитування: оцінка мотивації та знань з валеології;
- спостереження: аналіз поведінки і ставлення учнів до фізичної активності;
- індивідуальні бесіди: уточнення ставлення до власного здоров'я.

Критерії оцінювання:

- зміни в рівні фізичної підготовленості (час пробігу, кількість підтягувань, гнучкість тощо);
- рівень здоров'язбережувальної компетентності (знання, уміння, мотивація);

- позитивні зміни в поведінці і ставленні до здорового способу життя.

Передбачається, що учні експериментальної групи, які займалися за програмою з валеологічним компонентом, демонструватимуть кращі показники фізичної підготовленості, більш усвідомлене ставлення до здоров'я та підвищену мотивацію до занять фізичною культурою у порівнянні з контрольною групою.

2.2. Зміст валеологічного компонента, реалізованого у фізкультурних заняттях

Валеологічний компонент у фізкультурних заняттях включав систематичне ознайомлення учнів із основами валеології – науки про здоров'я, здоровий спосіб життя, профілактику захворювань і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Цей компонент базується на принципах цілісності, системності та інтеграції знань про здоров'я в освітній процес.

Основні складові валеологічного компонента

Формування знань:

- поняття здоров'я, чинники, що впливають на здоров'я (фізичні, психологічні, соціальні);
- основи гігієни та режиму дня;
- вплив фізичної активності на здоров'я і самопочуття;
- профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, неправильне харчування);
- значення раціонального харчування для фізичного розвитку.

Розвиток умінь і навичок:

- виконання комплексів вправ для загального зміцнення організму;
- навички самоконтролю фізичного стану (вимір пульсу, спостереження за самопочуттям);
- формування правильної постави і техніки виконання рухів;

- розвиток навичок релаксації та дихальних вправ для зниження стресу;
- навчання принципам безпеки під час фізичних навантажень.

Виховання ціннісного ставлення:

- усвідомлення важливості здоров'я як базового ресурсу для успішного життя;
- формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою;
- виховання відповідальності за власне здоров'я і здоров'я оточуючих;
- пропаганда здорового способу життя в сім'ї і серед однолітків.

Практична реалізація валеологічного компонента у фізкультурних заняттях:

- включення в структуру занять інформаційних блоків про здоров'я і здоровий спосіб життя;
- виконання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток силових, швидкісних, координаційних та витривалих якостей з урахуванням принципів Лесгафта;
- використання методів самоконтролю і самооцінки (ведення щоденників фізичної активності, тестування фізичної підготовленості);
- проведення бесід, тренінгів і тематичних заходів на валеологічну тематику;
- забезпечення безпеки і комфортних умов для занять, врахування індивідуальних можливостей учнів.

Інтеграція валеологічного компонента у фізкультурні заняття сприяє формуванню в учнів цілісного розуміння здоров'я, розвитку самодисципліни, відповідальності за свій фізичний стан і навичок здоров'язбережувальної поведінки, що є запорукою їхнього успішного навчання і подальшого життя.

2.3. Аналіз початкового рівня фізичної підготовленості та мотивації школярів

Метою початкового аналізу ми визначили вихідного рівня фізичної підготовленості та мотиваційного ставлення учнів до занять фізичною культурою, що дозволило нам:

- встановити базові показники для подальшого порівняння результатів після експерименту;
- виявити потенційні проблеми, які можуть вплинути на ефективність фізичного виховання;
- розробити оптимальні шляхи індивідуалізації навчання та підвищення мотивації учнів.

Для вивчення фізичного стану учнів ми використовували такі наступні стандартні тести (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

Фізична якість	Тест	Одиниця вимірювання
Швидкість	Біг 30 м	секунди
Сила	Підтягування (юнаки) / вис на зігнутих руках (дівчата)	кількість разів / час
Витривалість	Біг 1000 м (юнаки), 800 м (дівчата)	хвилини, секунди
Гнучкість	Нахил уперед з положення сидячи	см
Спритність	Стрибки на скакалці за 30 секунд	кількість стрибків

Для аналізу мотиваційного ставлення до фізичної культури нами було проведено анкетування учнів, що включало запитання за такими критеріями:

- Чи подобаються заняття з фізичної культури?
- Чи займаєшся фізичною активністю у позаурочний час?
- Чи вважаєш фізичну активність важливою для здоров'я?

• Що мотивує тебе до участі у заняттях: оцінка, змагання, задоволення, поради батьків тощо?

Оцінювання мотивації здійснювалося за 3-рівневою шкалою:

• *Високий рівень* – учень має стабільний інтерес до занять, активно бере участь у фізичній діяльності поза школою, позитивно оцінює її вплив на здоров'я;

• *Середній рівень* – учень виявляє інтерес лише до окремих форм занять, мотивація нестійка;

• *Низький рівень* – учень не зацікавлений у фізичній активності, уникає занять, не бачить значення для здоров'я.

Після проведення стандартних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості ми отримали наступні результати (таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

**Результати початкової діагностики фізичної
підготовленості школярів**

Тест (показник)	Експеримент. група	Контрольна група	Норма для віку (12-15 років)
Біг 30 м (сек)	5,8 с	5,9 с	5,2–5,6 с
Біг 1000 м (юнаки) / 800 м (дівчата)	4 хв 48 с	4 хв 54 с	4:30–4:40
Підтягування / вис на зігнутих руках	4 рази (юнаки) / 8 с (дівчата)	3 рази / 7 с	6–8 разів / 10–12 с
Нахил уперед (см)	+5 см	+3 см	+4...+8 см
Стрибки на скакалці за 30 с (разів)	42	39	40-45

Як бачимо з даних, наведених у таблиці: у більшості учнів обох груп спостерігався середній рівень фізичної підготовленості за всіма показниками. Близько 20% школярів експериментальної та 23% контрольної груп мали недостатній рівень витривалості та сили. Показники гнучкості та спритності виявилися кращими серед дівчат, тоді як юнаки переважали у силових вправах.

Підводячи підсумки проведеного нами анкетування щодо визначення рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою, ми бачимо, що високий рівень мотивації мали лише 25% учнів, головним чином ті, хто займається спортом поза школою. Середній рівень мотивації виявлено у 55% учнів – вони ставилися до занять як до обов’язкової частини навчання. Низький рівень мотивації зафіксовано у 20% учнів – вони виявляли байдужість, інколи уникали активної участі (рис. 3.1.):

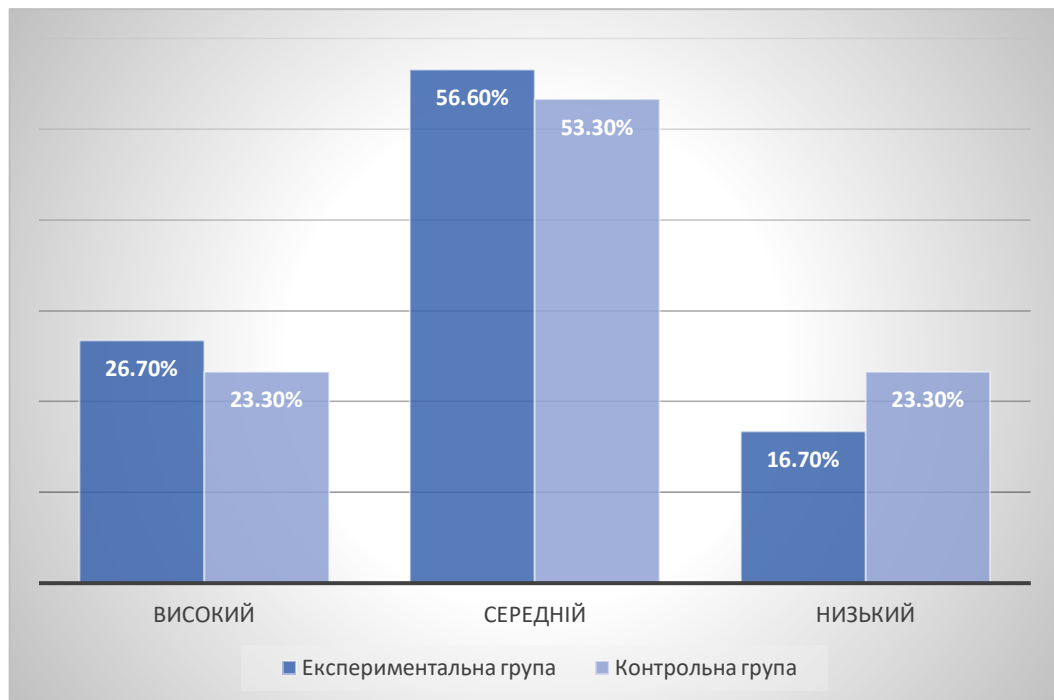


Рис. 3.1. Рівень мотивації до занять фізичною культурою (за результатами анкетування)

Дані початкового аналізу підтверджують необхідність інтеграції валеологічного компоненту та педагогіки Лесгафта, як засобу покращення фізичної підготовленості та підвищення мотивації до занять.

Початкові умови в обох групах майже рівні, що забезпечувало об'єктивність експерименту.

Найбільші резерви – у розвитку витривалості та сили, а також у формуванні внутрішньої мотивації до рухової активності.

2.4. Динаміка змін показників фізичної підготовленості, самопочуття і ставлення до фізкультури після експерименту

На цьому етапі нашим завданням було визначення ефективності валеологічного компонента, реалізованого на основі педагогіки П. Ф. Лесгафта, шляхом аналізу змін фізичних, психоемоційних і мотиваційних показників школярів після завершення педагогічного експерименту.

У вигляді таблиці 2.3. ми сформували порівняльний аналіз фізичної підготовленості:

Таблиця 2.3.

Порівняльна таблиця динаміки фізичної підготовленості (середні значення)

Тест	ЕГ (до)	ЕГ (після)	Зміна	КГ (до)	КГ (після)	Зміна
Біг 30 м (сек)	5,8	5,5	-0,3	5,9	5,8	-0,1
Біг 1000/800 м	4 хв 48 с	4 хв 28 с	-20 с	4 хв 54 с	4 хв 48 с	-6 с
Підтягування / вис (разів/с)	4 / 8 с	6 / 11 с	+2/+3 с	3 / 7 с	4 / 8 с	+1/+1 с

Нахил уперед (см)	+5 см	+8 см	+3 см	+3 см	+5 см	+2 см
Стрибки на скакалці за 30 с	42	47	+5	39	42	+3

Можемо констатувати, що учні експериментальної групи показали помітне покращення у всіх тестах. Особливо суттєво зросли показники витривалості (біг 1000/800 м) і сили.

У контрольній групі теж спостерігалось незначне покращення, що може бути пов'язане зі звичайним навчальним процесом, але темпи приросту в середньому в 2–3 рази нижчі, ніж в експериментальній.

Після підготовчого етапу нашого дослідження ми можемо проаналізувати наявні зміни у самопочутті та ставленні школярів до уроків фізичної культури (таблиця 2.4.):

Таблиця 2.4.

Критерій	ЕГ (до)	ЕГ (після)	Зміна	КГ (до)	КГ (після)	Зміна
Високий рівень самопочуття (%)	36%	63%	+27%	35%	42%	+7%
Високий рівень мотивації до фізкультури (%)	26,7%	53,3%	+26,6%	23,3%	30%	+6,7%
Позитивне ставлення до фізкультури	60%	86%	+26%	58%	66%	+8%

(%)						
-----	--	--	--	--	--	--

В експериментальній групі кількість учнів із високим рівнем самопочуття зросла майже вдвічі, що свідчить про позитивний вплив валеологічного підходу на психофізичний стан.

Відзначається помітне зростання інтересу та позитивного ставлення до занять у експериментальній групі. Учні краще розуміють важливість рухової активності для здоров'я, виявляють більшу зацікавленість і активність на уроках.

Позитивна динаміка в контрольній групі менш виражена, що доводить ефективність включення валеологічного компонента саме в експериментальній моделі.

Реалізація валеологічного компонента на основі педагогічних принципів П. Ф. Лесгафта сприятливо вплинула на фізичну підготовленість, самопочуття та мотивацію школярів.

Учні експериментальної групи досягли значно кращих результатів, ніж контрольна група, що підтверджує ефективність інтеграції валеологічного підходу у фізкультурні заняття.

Комплексне фізичне виховання з валеологічною складовою сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Висновки до розділу 2

Інтеграція валеологічного компонента у фізичне виховання школярів на основі принципів педагогіки П. Ф. Лесгафта забезпечила позитивні зміни у фізичному, психоемоційному та мотиваційному стані учнів. Це свідчить про доцільність використання валеологічного підходу як ефективного засобу гармонійного розвитку особистості.

Початковий аналіз фізичної підготовленості показав, що більшість школярів мали середній рівень розвитку основних фізичних якостей, а також недостатню мотивацію до занять фізичною культурою. Такий стан вказує на потребу в оновленні підходів до організації уроків фізичної культури з урахуванням здоров'язбережувальних орієнтирів.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що учні експериментальної групи, які займалися за програмою з валеологічним компонентом, продемонстрували суттєво вищу динаміку покращення фізичної підготовленості у порівнянні з контрольною групою. Особливо значущими були зрушення в розвитку витривалості, сили, гнучкості та швидкісних якостей.

Покращення самопочуття та емоційного стану учнів експериментальної групи підтверджує вплив валеологічного компонента не лише на фізичну, а й на психічну сферу дитини. Більшість учнів почали краще оцінювати свій стан здоров'я та виявляти більше енергії й задоволення від рухової активності.

Значне зростання рівня мотивації до занять фізичною культурою серед учнів експериментальної групи свідчить про ефективність педагогічних підходів П. Ф. Лесгафта, що поєднують інтелектуальну і фізичну складові виховання. Учні почали усвідомлювати цінність фізичної культури не лише як навчальної дисципліни, а як інструменту турботи про власне здоров'я.

Роль учителя фізичної культури у реалізації валеологічного підходу є визначальною. Саме педагог виступає провідником ідей здоров'язбереження, особистісного розвитку та мотивації школярів до фізичної активності.

Результати дослідження підтверджують, що систематичне використання валеологічного компонента у фізичному вихованні сприяє не лише покращенню фізичних показників, але й формує усвідомлене, відповідальне ставлення до власного здоров'я, що є одним із головних завдань сучасної школи.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ІНТЕГРАЦІЇ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ІДЕЙ П.Ф. ЛЕСГАФТА

3.1. Принципи та форми впровадження валеологічного компонента на уроках фізичної культури

Принципи впровадження валеологічного компонента

1. *Принцип цілісності.* Фізичне виховання має поєднувати розвиток фізичних якостей із формуванням знань про здоров'я, емоційний комфорт і психічне благополуччя учня.
2. *Принцип свідомості та активності.* Учень виступає не просто виконавцем рухових дій, а активним учасником процесу, який розуміє мету вправ і усвідомлює їхній вплив на здоров'я.
3. *Принцип індивідуалізації.* Навчальні навантаження та зміст валеологічного супроводу добираються з урахуванням вікових, статевих, психофізіологічних особливостей учнів.
4. *Принцип науковості.* Матеріал, що подається під час уроків (анатомо-фізіологічні факти, гігієнічні правила, поняття про стрес, харчування тощо), має бути науково обґрунтованим і доступно поданим.
5. *Принцип безперервності та системності.* Валеологічна освіта повинна інтегруватися в кожен урок і продовжуватися у позаурочній діяльності, а не обмежуватися окремими елементами.
6. *Принцип гуманізації.* Учитель ставиться до учня як до особистості, підтримує позитивну атмосферу, розвиває навички саморегуляції та відповідальність за власне здоров'я.

Форми реалізації валеологічного компонента

1. *Інформаційно-просвітницькі елементи на уроках*

- Вступна бесіда про значення конкретних вправ для здоров'я;
- Пояснення користі правильного дихання, постави, розминки тощо.

2. Валеологічні паузи та вправи на релаксацію

- Дихальні вправи, вправи на зняття м'язової напруги, самоконтроль пульсу, спостереження за самопочуттям.

3. Проведення уроків здоров'я

- Тематичні заняття або фрагменти уроків, присвячені профілактиці захворювань, формуванню здорових звичок.

4. Використання ігрових і змагальних форм

- Мотиваційні вправи з валеологічним змістом: рухливі ігри, естафети з елементами знань про здоров'я.

5. Позакласна та гурткова робота

- Валеологічні клуби, дні здоров'я, спортивно-оздоровчі заходи, квести, тижні здоров'я.

6. Застосування індивідуальних карт здоров'я та самопостереження

- Учні ведуть записи фізичного навантаження, змін самопочуття, режиму дня, що формує навички самоконтролю.

Валеологічний компонент – це не додаткова частина уроку фізичної культури, а інтегрований напрям, який пронизує зміст, методику й організацію занять. Його реалізація сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності, підвищенню мотивації до рухової активності та усвідомленню учнями цінності здоров'я як найвищої соціальної та особистісної цінності.

3.2. Роль учителя фізичної культури у формуванні культури здоров'я школярів

Учитель фізичної культури – це не просто організатор рухової активності учнів, а ключова фігура у процесі формування культури здоров'я, що охоплює як фізичне, так і психічне, соціальне та духовне здоров'я школярів. Його роль виходить за межі традиційного викладання вправ – це вихователь, мотиватор, приклад для наслідування та інформатор з питань здорового способу життя.

Ключові напрямки впливу вчителя:

- *Формування знань:* учитель знайомить учнів із поняттям здоров'я як цілісної категорії, формує навички самоспостереження, самоконтролю, гігієни.

- *Формування мотивації до здорового способу життя:* через приклад власної поведінки, позитивну атмосферу на уроці, різноманітні форми занять (ігрові, змагальні, релаксаційні тощо).

- *Розвиток життєвих навичок:* учитель допомагає учням оволодіти техніками зниження стресу, регуляції дихання, вміння працювати в команді, приймати рішення в умовах навантаження.

- *Попередження шкідливих звичок:* систематичне ознайомлення учнів з наслідками паління, алкоголю, малорухливого способу життя.

Умови ефективної роботи вчителя:

- *Компетентність:* сучасний учитель має володіти не тільки методикою викладання, а й знаннями з валеології, психології, гігієни.

- *Інтеграція з іншими предметами:* співпраця з учителями біології, основ здоров'я, психологом.

- *Партнерські відносини з учнями:* побудова довірливої атмосфери, де учні не бояться запитувати та висловлювати свою думку.

- *Індивідуальний підхід:* врахування вікових, статевих, медичних особливостей школярів.

Згідно з підходом П. Ф. Лесгафта, вчитель фізичної культури повинен бути не просто тренером, а моральним вихователем, який розвиває не лише

тіло, а й розум та дух. Формування здоров'я має спиратися на свідомість, знання та відповідальність, а не на примус. Учень має розуміти, *навіщо* він рухається, *яку користь* це приносить, і *яку шкоду* несе пасивність.

Роль учителя фізичної культури в сучасній школі – багатогранна й стратегічно важлива. Від його професійності, особистісних якостей та педагогічної позиції значною мірою залежить, чи стане фізична культура справжнім засобом формування культури здоров'я учнів, чи залишиться лише формальною дисципліною. Компетентний учитель здатний не лише покращити фізичну підготовку школярів, а й вплинути на їхнє ставлення до життя, здоров'я, руху і саморозвитку.

3.3. Пропозиції щодо вдосконалення шкільної програми з урахуванням ідей Лесгафта та валеології

Інтеграція валеологічного компонента в зміст програми:

- Включити в програму валеологічні модулі з темами: «Фізичне навантаження і серце», «Гігієна рухової активності», «Профілактика перевтоми», «Стрес і дихальні техніки».

- Оцінювати не лише фізичні досягнення, а й усвідомленість, саморефлексію, участь у збереженні власного здоров'я.

Поглиблення освітньої функції уроку

- Реалізувати ідею Лесгафта про єдність фізичного, інтелектуального й морального розвитку, через:

- короткі теоретичні вставки на уроці (1–2 хв) із поясненням фізіології вправ;
- використання наочних матеріалів, відео, інфографіки про здоров'я;
- організацію самоаналізу після уроків (анкетування, картки самопочуття).

Диференціація навчального навантаження

- Забезпечити індивідуалізацію підходу:
 - розробка вправ для учнів з хронічними захворюваннями або низьким рівнем фізичної підготовленості;
 - введення варіативних програм, які дозволяють учням обирати види активності (фітнес, йога, легка атлетика тощо).

Розвиток мотивації до здорового способу життя

- Упровадити мотиваційні методи Лесгафта, орієнтовані на свідоме сприйняття фізичної культури:
 - використання ігор, змагань, проєктної роботи;
 - ведення щоденників здоров'я чи фізичної активності;
 - залучення батьків до «днів здоров'я», спільних рухових заходів.

Посилення міжпредметної інтеграції

- Здійснити співпрацю вчителів фізкультури, біології, основ здоров'я, психології для створення цілісного уявлення про здоров'я як цінність.
- Включити валеологічні знання у міжпредметні уроки, тематичні тижні, проєкти.

Розширення форм організації фізичного виховання

- Проводити тематичні валеологічні уроки, що поєднують фізичні вправи та інформацію про здоров'я.
- Розвивати фізкультурно-оздоровчу діяльність поза межами уроків:
 - ранкова гімнастика, рухливі перерви, фітнес-хвилинки;
 - гуртки з елементами фітнесу, йоги, оздоровчого бігу;
 - валеологічні табори, велопоходи, туризм.

Підвищення кваліфікації вчителів

- Розробити курси підвищення кваліфікації для вчителів фізкультури щодо:
 - валеологічної освіти;
 - психофізіології дитячого віку;

- формування здоров'язбережувального середовища в школі;
- вивчення педагогічної спадщини П. Ф. Лесгафта.

Впровадження педагогічних ідей П. Ф. Лесгафта у поєднанні з сучасним валеологічним підходом дозволяє зробити уроки фізичної культури більш усвідомленими, індивідуалізованими та мотиваційно значущими. Така модернізація програми сприятиме не лише розвитку фізичних якостей школярів, а й формуванню культури здоров'я як важливої життєвої компетентності.

Висновки до розділу 3

Педагогічна концепція П. Ф. Лесгафта, заснована на ідеї єдності фізичного, морального й розумового розвитку, залишається надзвичайно актуальною в сучасному освітньому просторі. Вона дозволяє переосмислити роль фізичної культури як засобу не лише розвитку тіла, але й виховання свідомої, освіченої та відповідальної особистості.

Валеологічний підхід у фізичному вихованні акцентує увагу на формуванні в учнів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції, гігієни, профілактики хвороб і гармонійного способу життя.

Удосконалення шкільної програми з фізичної культури потребує системного підходу, який передбачає:

- включення валеологічних знань у зміст уроків;
- зміну форм подачі матеріалу – через інтеграцію, ігрові, проектні та практико-орієнтовані методи;
- створення умов для індивідуального підходу до кожного учня;
- розвиток мотивації до здорового способу життя.

Роль учителя фізичної культури в цьому процесі є визначальною. Саме він має стати провідником здоров'язбережувальної культури, особистим прикладом і джерелом знань для учнів.

Запропоновані зміни сприятимуть не лише зростанню фізичної підготовленості школярів, а й формуванню культури здоров'я як життєвої компетентності, що є важливим орієнтиром у контексті Нової української школи.

Застосування ідей Лесгафта та валеології у практиці фізичного виховання дає змогу перетворити уроки фізичної культури з формальної дисципліни на активний, усвідомлений і ціннісний компонент освітнього процесу, орієнтований на розвиток здорової особистості.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчив, що фізичне виховання, орієнтоване на валеологічний підхід, є ефективним засобом формування у школярів культури здоров'я. Теоретичне підґрунтя педагогіки П. Ф. Лесгафта, що базується на ідеї цілісного розвитку особистості (тілесного, морального, інтелектуального), зберігає свою актуальність у сучасній освітній парадигмі.

Валеологічний компонент у фізичному вихованні забезпечує формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток знань про здоровий спосіб життя, а також навичок самоспостереження, саморегуляції та відповідальної поведінки у сфері фізичної активності.

Запропонована експериментальна методика, що інтегрує валеологічний зміст у структуру уроків фізичної культури на основі принципів П. Ф. Лесгафта (свідомості, системності, доступності, індивідуалізації), продемонструвала свою ефективність у практичній реалізації. Учні експериментальної групи показали позитивну динаміку у фізичній підготовленості, мотивації до занять фізичною культурою, поліпшенні самопочуття та загального ставлення до здоров'я.

Результати педагогічного експерименту підтвердили, що впровадження валеологічного компонента в освітній процес сприяє:

- підвищенню рівня фізичної працездатності учнів;
- усвідомленню значення фізичної активності для збереження здоров'я;
- зростанню інтересу до уроків фізичної культури та активному включенню школярів у позаурочну рухову діяльність.

Учитель фізичної культури, у межах такої моделі виховання, набуває нової ролі – не лише як тренер і організатор рухової активності, а як

валеологічний наставник, педагог, що формує культуру здоров'я, спираючись на свідоме, гуманістичне виховання, як це передбачав П. Ф. Лесгафт.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що поєднання ідей П. Ф. Лесгафта з сучасними валеологічними орієнтирами є перспективним напрямом удосконалення шкільної програми з фізичної культури та розвитку особистості школяра в умовах Нової української школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бигар Г. Формування валеологічних знань молодших школярів засобом фізичного виховання. *Фізична культура та спорт. Педагогічні науки*. № 1. 2025. С. 128–135.
2. Бондаренко О.В. Валеологія як наукова основа формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка і психологія*. № 3. 2020. С. 45–52.
3. Бондаренко О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка і психологія*. № 4. 2021. С. 34-42.
4. Дмитренко І.М. Впровадження валеологічного компонента у фізкультурних заняттях: методичний аспект. *Освітні технології*. № 3 (9). 2022. С. 77-85.
5. Драч І. І. Історія фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 248 с.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг.ред. Л.М. Рибалко. Полтава: ПНПУ, 219. 400 с.
7. Коваленко І.П. Психолого-педагогічні основи мотивації до здорового способу життя у школярів. *Педагогіка і психологія*. № 2 (15). 2017. С. 45-53.
8. Козак М.В. Педагогічні засади валеологічного виховання учнів в умовах школи. *Вісник Черкаського університету*. № 181. 2019. С. 102-108.
9. Козак М.В. Здоров'язбережувальна компетентність як чинник успішної адаптації учнів до навчання. *Вісник Черкаського університету*. № 185. 2020. С. 56-63.

10. Козлова Т.В. Інтеграція педагогіки Лесгафта і валеології у сучасній фізичній культурі. *Науковий вісник фізичної культури і спорту*. № 1 (42). 2020. С. 34–42.
11. Кошляк М.А. Сутнісні характеристики феномену «фізична культура» у наукових дослідженнях. *Наукові записки. Серія: педагогічні науки*. № 216. 2024. С. 373–377.
12. Мельник Ю. М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 280 с.
13. Петрова С.О. Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів у системі фізичного виховання. *Педагогіка і здоров'я*. № 4 (18). 2023. С. 58-66.
14. Смірнова І.М., Ікаєв А.Р. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки. Фізична освіта і спорт*. № 20. 2025. С. 20–26.
15. Терещенко С. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб. Київ: Видавничий центр КНТЕУ, 2021. 312 с.
16. Філоненко О. В. Феноменологія фізичної культури студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: ЦДУ ім. В. Винниченка*, 2023. Вип. 211. С. 63–66.
17. Шевченко, І. М. Основи валеології: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 240 с.
18. Шевченко, І. М. Валеологія і здоров'язбереження у школі: навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Освіта», 2019. 256 с.
19. Шевченко О.В. Експериментальні дослідження впливу валеології у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура і спорт*. № 6 (24). 2019. С. 120-130.
20. Vlasov V., Kuznetsova Z. *Peter Lesgafi's contribution to the system of physical education in Russia and abroad // Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19, Issue 2, 2019.

21. Vaganova O., Smirnova Z. *Lesgaft's Pedagogical Ideas in the Context of Modern Education // European Journal of Contemporary Education*, 2020, 9(4), pp. 732–739.