

////////////////////////////////////

# СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

УДК 373. 5. 018. 51. 016: 796

**Базилевич Наталія**

ORCID 0000-0002-2470-5107

*Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
(Переяслав, Україна) E-mail: fnata647@gmail.com*

**Закопайло Сергій**

ORCID 0000-0002-8274-4702

*Кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
(Переяслав, Україна) E-mail: Serzakop68@gmail.com*

**Віталій Поліщук**

ORCID 0000-0002-3526-5098

*Кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму?  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,  
(Переяслав, Україна) E-mail: vitalii05@ukr.net*

**Антипенко Олег**

*Вчитель фізичної культури Родниківської філії  
КЗ «Красносільське НВО» Олександрівської селищної ради  
Кропивницького району Кіровоградської області*

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ З МОЛОДШИМИ ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

*У статті наведені результати власних експериментальних досліджень з визначення ефективності застосування фізкультурно-оздоровчих засобів у фізичному вихованні молодших підлітків, що проживають у сільській місцевості. Актуальність теми дослідження полягає у нагальній проблемі збереження та зміцнення здоров'я молодших підлітків, оскільки результати наукових досліджень засвідчують стійку негативну динаміку стану здоров'я школярів. Розглядаючи проблему розвитку фізичного виховання і спорту в сільській місцевості, науковці засвідчують про необхідність створення умов для занять фізичним вихованням і спортивною діяльністю сільського населення.*

***Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих засобів в закладі загальної середньої освіти сільської місцевості.*

***Методологія.** Для реалізації основних завдань дослідження окрім теоретичних методів було використано: педагогічні – спостереження, тестування, педагогічні експерименти; фізіологічні та методи математичної статистики.*

**Наукова новизна** дослідження полягає в удосконаленні змісту фізкультурно-оздоровчої роботи з підлітками сільської школи шляхом упровадження інноваційних авторських технологій і методик.

**Висновки.** Удосконалення змісту фізичного виховання відбувалось завдяки інноваційним авторським методикам, а саме: інтегровані уроки в русі; особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні; здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання, програма спортивно-ігрової підготовки учнів основної школи; туристсько-краєзнавча діяльність із застосування елементів дитячого туризму. Запроваджена методика використання фізкультурно-оздоровчих засобів у фізичному вихованні учнів 5-6 класів малокомплектної сільської школи дала позитивні результати та є ефективною.

**Ключові слова:** фізичне виховання, молодші підлітки, сільська школа.

**Постановка проблеми.** Відновлення та розвиток демократичної України вносить важливі зміни в національну систему виховання молоді, де з'являються нові підходи до створення сучасної системи фізичного виховання. Зараз цей процес стає ще більш актуальним у зв'язку з військовими подіями в Україні.

Насьогодні найбільшій актуальності набувають питання збереження та зміцнення здоров'я, оскільки результати наукових досліджень (Н.В. Грабик, Ю.С. Костюк, Т.В. Осаволук, О. Березденюк та ін.) свідчать про негативну динаміку стану здоров'я дітей шкільного віку. Вчені підтверджують, що на сьогодні є достатня кількість дітей з порушенням фізичного розвитку, фізіологічною незрілістю, дефіцитом маси тіла та низьким рівнем рухової активності [4, 8].

**Аналіз наукових досліджень** показує, що одним із шляхів вирішення проблем українського суспільства є профілактика захворювань у навчальних закладах, наприклад систематична фізкультурно-оздоровча робота. Науковці (С.М. Дмитренко, Я.В. Жернікова, Т.В. Осаволук, О.Ю. Березнюк, В.М. Хахуля, О.М. Бурла) наголошують про актуальність такої роботи саме в підлітковому віці, який є періодом максимальних темпів природного розвитку практично усіх систем організму школярів і в якому створюються сприятливі біологічні передумови для комплексного вирішення зазначених завдань [5, 7, 8, 11].

Однак, розглядаючи питання розвитку фізичного виховання і спорту в сільській місцевості, науковці (В.І. Гордійчук, Н.В. Грабик, В.Ю. Рубан, В.М. Хахуля, О.М. Бурла) засвідчують про створення необхідних умов для занять фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю сільського населення, які б відповідали вимогам закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3, 8, 11, 13]. Вони визначають основні причини погіршення рівня фізичної підготовленості сільського населення: зниження загального рівня життя та фінансування фізичного виховання в сільській школі; недосконалість медичного обслуговування; недостатнє матеріальне забезпечення малокомплектних навчальних закладів; низький інтерес підростаючого покоління до власного здоров'я тощо [3, 4, 9, 11].

**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих засобів в закладі загальної середньої освіти сільської місцевості.

**Методологія.** Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз наукової літератури з теорії та методики фізичного виховання, психології, педагогіки; аналіз програмних та нормативних документів роботи закладів середньої освіти; соціологічні методи; педагогічне спостереження, тестування; педагогічні експерименти; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

«У дослідженні взяли участь 28 учнів 5-6 класів Від 10 до 12 років Родниківської філії КЗ «Красносільське НВО» Олександрівської селищної ради Кропивницького району Кіровоградської області [1, 36-37]».

**Наукова новизна** дослідження полягає в удосконаленні змісту фізкультурно-оздоровчої роботи з підлітками сільської школи шляхом упровадження інноваційних авторських технологій і методик.

**Результати дослідження** У результаті попереднього теоретичного дослідження були визначені складнощі у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи у школах сільської місцевості: недостатність необхідного матеріально-технічного забезпечення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих майданчиків, санітарно-гігієнічних кімнат; недостатня підготовленість шкільних працівників, батьків із питань збереження та зміцнення здоров'я, формування потреби в учнів до здорового способу життя, слабка інформаційна забезпеченість батьків [3, 4, 9, 11].

Проводячи анкетування та бесіди серед вчителів, батьків та учнів малокомплектної сільської школи були визначені специфічні особливості, що впливають на фізкультурно-оздоровчу діяльність у сільській школі, такі як мала наповненість класів, відсутність паралельних класів. Тому, «респонденти зазначили, що виникають деякі проблеми:

- неможливість реалізації навчальної програми рухливих і спортивних ігор в одному класі;
- відсутність ентузіазму до змагальної діяльності на заняттях, відсутність уміння порівнювати й оцінювати реальні досягнення в спорті;

– відсутність різноманітності та привабливості уроків фізичної культури;  
– психологічне і розумове перевантаження дитини за рахунок постійного контролю з боку вчителя за учнем;

– обмежений вибір рухової активності (спортивних секцій з різних видів спорту) в навчальній та позакласній діяльності [1, 54]».

Вищесказане актуалізує проблему наукового пошуку шляхів реорганізації системи фізкультурно-оздоровчої освіти школярів, визначає потребу в удосконаленні процесу фізичного виховання учнів основної школи.

Пріоритетними напрямками впровадження фізкультурно-оздоровчих засобів в умовах сільської школи були: «покращення фізичного здоров'я та функціонального стану молодших підлітків, зміцнення їх здоров'я; розвиток рухової активності сільських школярів; підвищення інтересу дитини до занять фізкультурою та спортом; виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я; педагогічна робота з батьками щодо оздоровлення учнів засобами фізичної культури і спорту; відмова від шкідливих звичок для формування здорового способу життя [1, с. 56]».

Навчально-виховний процес з дітьми експериментальної групи був побудований у чотири етапи:

*Перший етап діагностичний* – визначення стану здоров'я учнів 5-6-х класів (за медичними картками учнів школи), фізичного розвитку (морфо-функціональний стан дітей), фізичної підготовленості та працездатності організму дитини.

*Фаза 2 мотиваційний* – формування мотивації до систематичної рухової активності, фізичного виховання і спорту, підвищення рівня фізкультурної освіченості, грамотності. Виявляли інтереси до відповідних видів занять фізичними вправами, спортивних секцій. Були визначені пріоритетні мотиви фізкультурної активності учнів основної школи, серед яких: активний відпочинок, розваги; підтримувати зв'язок з друзями; для зміцнення здоров'я і форми тіла.

*3 етап – залучення школярів до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.* Однією з найважливіших умов залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом є формування позитивного ставлення до рухової активності. Позитивне ставлення молоді до фізичного виховання полягає, «по-перше, у формуванні звички та систематичного інтересу до занять фізичною культурою (різноманітні рухові навантаження, спорт, туристична діяльність тощо), по-друге, через пошук та визначення життєвих цінностей (здоров'я, бути схожими на видатних вітчизняних спортсменів, фізична досконалість тощо) [1, 57]».

*4 етап – «подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.* На цьому етапі використовували передовий досвід оздоровчих технологій, нові досягнення науки, методичні засоби, програми та комплекси групових і самостійних занять фізичними вправами, рекомендацій щодо використання новітніх засобів, проведення **самоконтролю** тощо [1, 58]».

Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності в експериментальних класах сільської школи здійснювалось за такими напрямками:

– упровадження інноваційних авторських технологій і методик, а саме, інтегровані уроки в русі (О.Д. Дубогай) [6];

– особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні школярів (Н.О. Фролова, Н.О. Базилевич) [2, 10];

– спортивно-орієнтована фізкультурно-оздоровча технологія (В.Ю. Рубан) [9];

– туристсько-краєзнавча діяльність із застосування елементів дитячого туризму, які дозволяли не тільки підвищити рівень рухової активності, фізичної підготовленості школярів, а й формувати їх особистісні якості.

Реалізація змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності з учнями основної школи забезпечила оптимальне співвідношення видів і способів діяльності дітей, підібраних з урахуванням особливостей функціонування загальноосвітньої школи в умовах сільського соціуму. Ці підходи реалізовувались у наступних урочних і позаурочних формах організації фізичного виховання:

- 1) уроках фізичної культури;
- 2) загальноосвітніх предметах («Навчання в русі», О.Д. Дубогай);
- 3) фізкультурно-оздоровчих заходах протягом навчального дня;
- 4) спортивно-фізкультурних заходах (змаганнях);
- 5) туристично-краєзнавчій діяльності;
- 6) сімейних формах активного відпочинку;
- 7) особистісно зорієнтованих домашніх завданнях з предмету «Фізична культура».

Для подолання проблем організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сільської школи у впровадженні методики запропонували об'єднання учнів у різновікові групи, що дозволило: задовільнити потреби учнів у виборі форм занять (навчальної, гурткової, секційної, клубної); виявити індивідуальні можливості кожного школяра і реалізувати їх у процесі ігрової, змагальної, спортивної діяльності; розширити взаємодії учнів різного віку; сприяти формуванню єдиного спортивного колективу, здатного захищати славу школи в різноманітних змаганнях.

«Створення різновікових об'єднань школярів (5-6 класи) при здійсненні різноманітних фізкультурно-оздоровчих комплексів дозволило вирішити декілька організаційних завдань:

– введення в навчальний процес додаткових видів спорту (спортивні ігри, туризм, тощо);  
 – організація інтегрованих уроків з іншими предметами (навколишнім світом, біологією тощо);  
 – проведення позакласної роботи поза межами школи з урахуванням можливостей територіальної громади;

– залучати працівників культури, лікарів, батьків та місцевого населення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів [1, 59]».

Особливо цінні заняття на свіжому повітрі, які зміцнюють організм і підвищують стійкість до холоду. Різноманітні умови туристичної подорожі розширили моторику молодших підлітків, рухові уміння і навички учнів експериментальних класів. Діти навчилися долати природні перешкоди, орієнтуватися в новому середовищі, мали можливість проявити більшу активність, самостійність та ініціативу, ніж на уроках фізкультури.

При проведенні уроків зі спортивних ігор в малокомплектній школі виникали труднощі такі як мала наповнюваність учнів у класах. «Саме малокомплектна школа дозволяє здійснювати повною мірою особистісно зорієнтований підхід при розучуванні окремих елементів техніки гри, але з іншої сторони виникали протиріччя між різним віком учнів, різною фізичною підготовленістю та розвитком фізичних якостей. У цьому випадку було використано поєднання різних вікових груп. Змагання були тими факторами, які підвищили інтерес до фізичної культури, що згодом сприяло формуванню морально-ціннісного ставлення до здоров'я молодших підлітків та здорового способу життя [1, 61]».

З метою визначення ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів магістрантом (О.О. Антипенко) в роботі було досліджено «динаміку показників фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 5-6 класів малокомплектної сільської школи. Рівень фізичної підготовленості відображає ефективність занять фізичною культурою та здатність дитини виконувати ті чи інші види діяльності. Після виконання експериментальної програми провели декілька тестів для визначення зміни рівня розвитку фізичних здібностей учнів 5-6 класів, які брали участь в експерименті (табл. 1) [1, 68]».

Таблиця 1.

Динаміка розвитку фізичних здібностей учнів 5-6 класів ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

№	Показники фізичної підготовленості	стать	До експерименту		Після експерименту		P
			КГ n= 14	ЕГ n= 14	КГ n= 14	ЕГ n= 14	
1.	Біг 30 м (с)	♀	6,45±0,21	6,47±0,19	6,17±0,23	5,95±0,25	<0,01
		♂	6,18±0,25	6,17±0,22	5,89±0,22	5,47±0,19	
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	♀	138,6±5,6	139,1±5,8	143,3±5,9	156,7±5,8	<0,05
		♂	153,5±7,1	152,8±6,7	161,7±6,8	177,2±6,7	
3.	Згинання розгинан. рук в упорі (разів)	♀	6,23±0,49	6,25±0,44	7,36±0,41	8,19±0,51	≤0,05
		♂	8,02±0,45	8,08±0,41	8,87±0,49	11,56±0,52	
4.	Рівномірний біг (м)	♀	578,7±7,7	576,9±7,5	586,4±7,1	638,2±7,9	≤0,05
		♂	732,9±8,0	730,8±8,3	739,3±7,6	845,6±8,4	
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	♀	13,1±0,33	13,2±0,37	12,8±0,47	12,0±0,39	≤0,05
		♂	12,3±0,47	12,2±0,45	12,0±0,53	11,1±0,51	
6.	Нахил тулуба вперед (см)	♀	5,3±0,39	5,2±0,37	5,9±0,43	7,7±0,47	<0,01
		♂	3,2±0,41	3,3±0,44	4,1±0,45	5,4±0,55	

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості учнів 5-6 класів експериментальної та контрольної груп, проведений вчителем фізичної культури (О.О. Антипенко) дозволив визначити «статистичну вірогідність покращення результатів від  $P < 0,05$  до  $0,001$ , в залежності від тестової вправи (табл. 1). Однак, позитивні зміни відбулися у фізичній підготовленості молодших підлітків обох груп, що свідчить про природний фізичний розвиток дитячого організму та ефект від спеціально організованих програм фізичного виховання в сільських школах [1, 69-71]».

Проте, найбільші зміни відбулися в розвитку гнучкості та силових якостей у школярів експериментальної групи. Таке поліпшення результатів позитивно вплинуло на розвиток задіяних груп м'язів, що сприяло поліпшенню постави школярів експериментальних класів, підвищило впевненість дітей у власних силах, допомагало долати труднощі в різних життєвих ситуаціях, що вимагали прояву силових якостей.

Не менш важливі зміни відбулися у розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи. Так, у дівчат результати бігу на 30 метрів зросли на 8,03%, у хлопців – на 11,29%, у стрибках у довжину з місця – відповідно на 11,3% та 15,9%. Наші дані підтверджують попередні дослідження вчених про сенситивний період розвитку цих здібностей у дітей 10-11 років [4, 5, 7, 8, 11].

Оздоровчий вплив використання експериментальної методики визначався магістрантом (О.О. Антипенко) за динамікою функціонування серцево-судинної та дихальної систем, які суттєво впливають на рівень захворюваності та стан здоров'я учнів основної школи. За результатами дослідження (табл. 2) у дітей експериментального та контрольного класів покращилися всі показники функціонального стану, що «пов'язано з біологічним розвитком організму дитини.

Таблиця 2

**Динаміка показників функціонального стану  
учнів контрольних та експериментальних класів ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

№	Показники	Стать	До експерименту		Після експерименту		P
			Конт. гр	Експ. гр	Контр. гр	Експ. гр.	
1.	ЧСС (уд/хв)	♀	98,4±2,34	98,7±2,57	96,6±1,82	88,9±1,88	P≤0,05
		♂	96,1±2,87	96,0±2,61	92,5±2,25	84,4±2,02	P≤0,05
4.	Проба Штанге (с)	♀	20,8±0,57	20,7±0,68	21,9±0,87	24,9±0,48	P≤0,05
		♂	23,1±0,49	23,2±0,56	25,2±0,69	29,1±0,55	P≤0,05
5.	Проба Генче (с)	♀	10,9±0,67	11,0±0,78	11,5±0,41	13,3±0,68	P≤0,05
		♂	11,9±0,73	12,0±0,69	12,8±0,69	15,1±0,87	P≤0,05
6.	Індекс Руф'є, у.о.	♀	11,2±0,72	11,3±0,68	10,8±0,65	9,1±0,71	P≤0,05
		♂	10,5±0,65	10,4±0,59	9,9±0,38	8,0±0,67	P≤0,05

Значне покращення ЧСС в учнів експериментального класу залежить не тільки від фізіологічного розвитку організму дитини, а й від додаткових ігор, дихальних і фізичних вправ дозованого об'єму та інтенсивності, які вони отримували не лише на уроках фізичної культури [1, 72]», а й на загально-навчальних уроках за технологією О.Д. Дубогай «Навчання в русі», під час секційних занять, довготривалих піших прогулянок і туристичних походів [6].

Слід зазначити, що в експериментальних класах середні показники даних випробувань «покращилися не лише за рахунок високих результатів сильних учнів, а й за рахунок зменшення кількості дітей із низькими показниками. Тобто діти були зацікавлені різними іграми, які сприяли розвитку дихальної системи, і протягом навчального року сумлінно виконували їх на уроках і вдома. Цей факт у покращенні результатів проб Штанге та Генча призвів до зниження захворюваності на гострі респіраторні інфекції серед учнів експериментального класу [1, 73]».

Фізична працездатність дітей достовірно покращилася ( $P < 0,05$ ) (проба Руф'є) за рахунок покращення серцево-судинної та дихальної систем учнів основної школи. Це пов'язано з тим, що експериментальна програма передбачала виконання учнями основної школи різноманітних вправ аеробного характеру з елементами навчання в русі (О.Д. Дубогай), особистісно зорієнтованого підходу (Н.О. Базилевич, Н.О. Фролова), спортивно-орієнтованій фізкультурно-оздоровчій технології (В.Ю. Рубан) тощо [2, 6, 9, 10].

В експериментальній групі хлопців зменшення пропусків уроків за хворобою було 34,9%, а у дівчат на 28,1% наприкінці навчального року, а в контрольних групі – 5,3% та 4,7% відповідно. Таким чином, в результаті реалізації впроваджуваної методики, відмічаємо вірогідне зменшення показників захворюваності учнів експериментальної групи основної сільської школи у порівнянні з контрольною в кінці навчального року.

**Результат.** Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що фізкультурно-оздоровча діяльність сільської школи створює умови для залучення більшості учнів до організованих фізкультурно-спортивних занять, дозволяє молодшим підліткам задовольняти свої фізіологічні потреби в русі. Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності в сільських школах має здійснюватися за такими напрямками: впровадження інноваційних авторських технологій і методик, а саме, інтегровані уроки в русі; особистісно зорієнтований підхід; здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів основної школи; туристсько-красна діяльність із застосування елементів дитячого туризму.

*Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.*

## References

1. Антипенко О.О. Організаційно-методичні особливості фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями основної сільської школи: дипломна робота магістра. Переяслав, 2022. 89 с. Режим доступу: <https://library.uhsp.edu.ua/home/repozytarij/>  
Antypenko O.O. Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti fizkulturno-ozdorovchoi roboty z uchniamy osnovnoi sil'skoi shkoly [Organizational and methodical features of physical culture and health work with students of the primary rural school]: diplomna robota mahistra. Pereiaslav, 2022. 89 s. Rezhym dostupu: <https://library.uhsp.edu.ua/home/repozytarij/>

2. Базилевич Н.О., Самолюк А.А. Шляхи вдосконалення оздоровчо-виховної роботи з молодшими школярами в процесі особистісно-орієнтованого фізичного виховання. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. Вип. 27, 2012. С. 19-22.*  
Bazylevych N.O., Samoliuk A.A. Shliakhy vdoskonalennia ozdorovcho-vykhovnoi roboty z molodshymy shkoliaramy v protsesi osobystisno-oriientovanoho fizychnoho vykhovannia [Ways of improving health and educational work with younger schoolchildren in the process of personal-oriented physical education]. *Humanitarnyi Visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody». Pedahohika. Psykholohiia. Filosofiiia. Vyp. 27, 2012. S. 19-22.*
3. Гордійчук В. І. (2014). Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Л., 20 с.  
Hordiichuk V. I. (2014). Optymizatsiia fizychnoho stanu silskykh shkoliariv u protsesi fakultatyvnykh zaniat z fizychnoi kultury [Optimization of the physical condition of rural schoolchildren in the process of optional physical education classes]: *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu. L. 20 p.*
4. Грабик Н. (2012). Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів сільської школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 4 (20). С. 260-263.*  
Hrabyk N. (2012). Stan fizychnoi pidhotovlenosti uchniv 5–6 klasiv silskoi shkoly. [The state of physical fitness of students in grades 5–6 of a rural school]. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u sushasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. № 4 (20). Pp. 260-263.*
5. Дмитренко С. (2017.) Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. С. 69–76.*  
Dmytrenko S. (2017). Zastosuvannia pedahohichnoi tekhnolohii navchannia u protsesi fizychnoho vykhovanni uchniv serednikh klasiv. [Application of pedagogical technology of teaching in the process of physical education of middle school students]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Pp. 69–76.*
6. Дубогай О.Д. (2007.) Навчання в русі. К.: Шкільний світ, 125 с.  
Dubohai O.D. (2007). Navchannia v rusi. [Learning on the move]. K.: Shkilnyi svi., 125 p.
7. Жерновнікова Я.В. (2018.) Формування рухових якостей учнів основної школи: диференціація фізичних навантажень та урахування рівнів біологічного розвитку. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 1(30). С. 17–22.*  
Zhernovnikova Ya.V. (2018). Formuvannia rukhovykh yakosteï uchniv osnovnoi shkoly: dyferentsiatsiia fizychnykh navantazhen ta urakhuvannia rivniv biolohichnoho rozvytku. [Formation of motor qualities of primary school students: differentiation of physical activity and taking into account the levels of biological development]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Pedahohichni nauky. 1(30). S. 17–22.*
8. Осаволюк Т. В., Брезденюк О. Ю. (2021). Можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вінниця. С. 104-107.*  
Osavoliuk T. V., Brezdeniuk O. Yu. (2021). Mozhyvosti rozvytku fizychnykh yakosteï uchniv serednikh klasiv na urokakh fizychnoi kultury. [Opportunities for the development of physical qualities of middle school students in physical education lessons]. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdotutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Vinnytsia, Pp. 104-107.*
9. Рубан В.Ю. (2018). Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи [Organizational and methodological principles of optimization of the process of physical education of primary school students in the conditions of a rural secondary school] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпро. 22 с.  
Ruban V.Iu. (2018). Orhanizatsiino-metodychni zasady optymizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv v umovakh silskoi zahalnoosvitnoi shkoly : *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu. Dnipro. 22 s.*
10. Фролова Н.О. (2003). Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ. 23с.  
Frolova N.O. Osobystisno zoriientovanyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv [Person oriented approach in junior schoolchildren physical education]: *avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.07. Kyiv, 2003. 23s.*
11. Хахуля В.М., Бурла О.М. (2011). Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів. Вип. 86. Т.1. С. 201-204.*  
Khakhulia V.M., Burla O.M. (2011). Pidvyshchennia efektyvnosti systemy fizychnoho vykhovannia ditei serednoho shkilnoho viku silskykh shkil. [Improving the efficiency of the system of physical education of children of secondary school age in rural schools]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Chernihiv, Vyp. 86. T.1. Pp. 201-204.*

**Natalia Bazylevych**

ORCID 0000-0002-2470-5107

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
associate professor of the department of sports disciplines and tourism  
Grigory Skovoroda University in Pereyaslav  
(Pereyaslav, Ukraine) E-mail: fnata647@gmail.com*

**Serhii Zakopailo**

ORCID 0000-0002-8274-4702

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
head of the department of sports disciplines and tourism  
Grigory Skovoroda University in Pereyaslav  
(Pereyaslav, Ukraine) e-mail: Serzakop68@gmail.com*

**Vitaly Polishchuk**

ORCID 0000-0002-3526-5098

*Candidate of sciences in physical culture and sports, associate professor,  
associate professor of the department of sports disciplines and tourism  
Grigory Skovoroda University in Pereyaslav,  
(Pereyaslav, Ukraine) E-mail: vitalii05@ukr.net*

**Oleg Antipenko**

*Physical culture teacher of the Rodnikov branch  
KZ «Krasnosilkiivske NVO» Oleksandriivsk settlement council  
Kropyvnytskyi district, Kirovohrad region*

#### **THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF PHYSICAL AND HEALTH TOOLS WITH YOUNGER TEENAGERS IN THE CONDITIONS OF A RURAL SCHOOL**

*The article presents the results of own experimental research on determining the effectiveness of the use of physical culture and health facilities in the physical education of younger teenagers living in rural areas. The relevance of the research topic lies in the urgent problem of preserving and strengthening the health of younger teenagers, since the results of scientific research testify to the persistent negative dynamics of the state of health of schoolchildren. Considering the problem of the development of physical education and sports in rural areas, scientists testify to the need to create conditions for physical education and sports activities of the rural population.*

**The purpose of the study** is to experimentally check the effectiveness of the use of physical culture and health facilities in a general secondary education institution in rural areas.

**Methodology.** To implement the main tasks of the research, in addition to theoretical methods, the following were used: pedagogical – observation, testing, pedagogical experiments; physiological and methods of mathematical statistics.

**The scientific novelty** of the research consists in improving the content of physical culture and health work with rural school teenagers through the introduction of innovative author's technologies and methods.

**Conclusions.** Improvement of the content of physical education took place thanks to innovative author's methods, namely: integrated lessons in movement; personally oriented approach in physical education; health-forming technology of sports-oriented physical education, program of sports and games training for primary school students; tourist and local history activities using elements of children's tourism. The introduced method of using physical culture and health facilities in the physical education of students of grades 5-6 of a small rural school gave positive results and is effective.

**Keywords:** physical education, younger teenagers, rural school.

Стаття надійшла до редакції 08.01.2024

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**