

УДК 796.011

DOI 10.31865/2077-1827.2(110)2026.361708

**FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN GENERAL SECONDARY EDUCATION STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE, HEALTH-IMPROVING, AND MASS SPORTS WORK**

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

***Serhii Vitsko***

кандидат педагогічних наук, доцент  
E-mail: dbwmrj@gmail.com  
ORCID 0000-0002-7089-5482  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна

***Serhii Vitsko***

PhD in Pedagogy, Associate Professor  
E-mail: dbwmrj@gmail.com  
ORCID 0000-0002-7089-5482  
SHEI "Donbas State Pedagogical University", Ukraine

***Olena Bagrii***

Спеціаліст вищої категорії,  
вчителька фізичної культури  
E-mail: bagira70@ukr.net  
ORCID 0009-0008-6698-7115  
Курахівський ліцей «Престиж»  
Курахівської міської ради  
м. Курахове, Україна

***Olena Bagrii***

specialist of the highest category,  
physical culture teacher  
E-mail: bagira70@ukr.net  
ORCID 0009-0008-6698-7115  
Kurakhiv Lyceum "Prestige"  
Kurakhiv City Council  
Kurakhove, Ukraina

**ABSTRACT**

*The paper substantiates the relevance of physical education, health-improving, and mass sports activities in modern institutions of general secondary education. The authors regard this work as a key tool for strengthening students' health, which should be based on their individual psychophysical characteristics. A set of health-improving forms aimed at developing physical and intellectual potential, as well as increasing adaptability to physical exertion, schoolchildren's physical activity, and a healthy lifestyle, has been investigated. Particular attention is paid to didactic principles and the role of promoting a healthy lifestyle as a means of engaging children in regular physical exercise. It has been established that the development of students' motivation for physical activity is a multifaceted process based on a combination of biological, mental, and social factors. The interaction of internal drives and external stimuli is decisive for forming a steady habit of systematic physical culture and sports. Optimizing mass sports and health-improving work in educational institutions requires combining the efforts of all participants in the educational process, coordinating the actions of school administration, physical education teachers, class tutors, subject teachers, after-school group educators, club leaders, medical workers, librarians, and receiving parental support.*

© Сергій Віцько, Олена Багрій, 2026

---

**Key words:** *physical culture and health-improving work, mass sports events, healthy lifestyle, methods, principles, physical exercises, students.*

**Актуальність теми.** В умовах сучасних соціально-економічних трансформацій питання модернізації системи фізичного виховання молоді стають дедалі значущішими. Важливість цієї проблеми підтверджується низкою стратегічних нормативно-правових актів, зокрема законами України «Про освіту» та «Про фізичну культуру і спорт», а також цільовими програмами, такими як «Освіта» та «Фізичне виховання – здоров'я нації», що визначають розвиток здоров'я та духовності й патріотизму пріоритетами державної політики.

Питання популяризації здорового способу життя наразі є центральними у науковому дискурсі. Масове погіршення фізичного стану молоді провокує розвиток низки патологій, що зумовлено передусім гіподинамією, відсутністю системних тренувань, незбалансованим раціоном та деструктивними звичками. Сучасна парадигма успіху молодої людини безпосередньо корелює з рівнем її соматичного здоров'я та активним впровадженням фізичної культури в повсякденність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Покращення здоров'я нації потребує впровадження системних програм, спрямованих на популяризацію масового спорту та фізичної культури. Наразі триває активне впровадження інноваційних підходів та методик роботи з громадянами, які відповідають запитам часу та викликам у галузі вищої освіти. Ключовим завданням є розробка технологій, що здатні підвищити мотивацію майбутніх фахівців до спортивної діяльності та підкреслити соціальну й культурну важливість фізичної активності (Д. Бермудес, 2017; І. Бондаренко, 2017).

відмічають, що здоров'я людини визначається не лише генетикою, а й функціональними резервами організму, що забезпечують адаптацію до несприятливих зовнішніх умов. Збереження та раціональне використання цього потенціалу є запорукою тривалої працездатності (Л. Фролова.; І. Глазирін, 2014). Провідну роль у зміцненні організму відіграють фізичні вправи, проте існуючих обсягів занять у межах навчального процесу наразі недостатньо для повноцінного благополуччя молоді (А. Полулях, 2006). Дефіцит рухової активності в сучасному житті зумовлює високий попит на розширення спектра фізкультурно-оздоровчих послуг. Це актуалізує необхідність підготовки фахівців, здатних організувати фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи для різних вікових груп у державному та приватному секторах (О. Стасенко, 2016).

Попри значну увагу до питань ЗСЖ, аналіз наукової літератури показує брак цілісних досліджень щодо формування здорового способу життя підлітків саме засобами фізичного виховання. Проблема полягає у необхідності подолання низки суперечностей: між орієнтацією школи на суто фізичні показники та потребою у практичному застосуванні знань для здоров'я; між застарілими методами навчання та необхідністю врахування вікової психофізіології підлітків; а також між складністю цього вікового періоду та дефіцитом методичної бази для вчителів (А. Полулях, 2006).

Фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи, які проводяться у закладі загальної середньої освіти і закладають фундамент загального здоров'я молодого покоління.

**Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання.** Сьогодні спостерігається значне зростання інтересу молоді до активного дозвілля та спортивно-орієнтованої діяльності. Водночас у науково-методичних працях недостатньо розкрито потенціал фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи як засобу формування ціннісного ставлення до здоров'я. З огляду на це, метою статті є вивчення можливостей спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів у контексті виховання здоров'язбережувальних цінностей учнів закладів загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Нинішні умови життя вимагають від школи активізації роботи над духовним та фізичним розвитком учнів. Оскільки здоров'я підлітків перебуває під загрозою, формування культури самозбереження стає головним викликом. Державний стандарт освіти орієнтує педагогів на те, щоб учні не лише отримували знання, а й свідомо дбали про свій фізичний та психічний стан, що є фундаментом для повноцінного життя.

Соціальна адаптація підлітків залишається складною педагогічною проблемою, що визначає специфіку формування їхнього здорового способу життя (ЗСЖ). Основна наукова проблема в цій сфері полягає у необхідності подолання низки суперечностей:

– між функціональним та компетентнісним підходами: існуюча система фізичного виховання акцентує увагу на розвитку фізичних якостей, тоді як сучасні вимоги потребують навчання підлітків практичному застосуванню знань для зміцнення здоров'я.

– між традиційними методами та потребою в модернізації: класична організація занять не повною мірою враховує особливості психічного та соціального розвитку підлітків.

– між віковою складністю та браком інструментарію: об'єктивні труднощі підліткового періоду дисонують із недостатнім методичним забезпеченням вчителів щодо комплексного формування ЗСЖ.

Державний стандарт визначає зміст галузі «Здоров'я і фізична культура» через призму підготовки учня до безпечної життєдіяльності та самовдосконалення. Ключовими векторами є не лише фізичне загартування та розвиток моторики, а й виховання свідомого ставлення до збереження життя. Особлива увага приділяється вмінню застосовувати раціональні прийоми оздоровлення та діяти в екстремальних умовах, що робить фізичну культуру важливою складовою загальної культури учня.

Огляд освітнього інструментарію свідчить про методичний розрив: програми фізкультури ігнорують актуальні виклики – від інфекційної безпеки до медіаграмотності у сфері здоров'я. Щоб виправити цю ситуацію, викладання в школі потребує трансформації. Пріоритетом має стати не виконання кількісних показників (нормативів), а формування життєво необхідних навичок. Це можливо лише за умови збільшення навчального часу та впровадження гнучких форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, що підтримують природну потребу підлітка в русі.

Таким чином, сучасний науковий дискурс щодо значення фізичного виховання у процесі становлення здорового способу життя підлітків охоплює такі ключові вектори:

---

– *соціально-педагогічний*: розгляд фізичної культури як фундаментального інструменту соціалізації та гармонійного розвитку особистості в єдності з іншими аспектами виховання.

– *еколого-валеологічний*: акцент на гігієнічних аспектах, профілактиці захворювань та формуванні екологічно доцільної поведінки.

– *психологічний*: аналіз фізичної активності як запоруки психоемоційної стабільності та внутрішньої рівноваги індивіда.

– *власне дидактичний*: визначення місця і ролі фізичного виховання як невід’ємної складової загальної педагогічної системи.

У межах констатувального, а потім і формувального етапу експерименту було організовано цілеспрямовану роботу з підлітками та їхнім найближчим соціальним оточенням (батьками й учителями фізичної культури). Реалізація завдань етапів досліджень базувалася на принципі всебічного контролю, що створило умови для послідовного фіксування результатів, аналізу ходу експерименту та вдосконалення компонентів педагогічної моделі на основі отриманих даних.

В основу моніторингу особистісного розвитку підлітків було покладено комплексну схему вивчення індивідуальних особливостей. Перший розділ схеми фокусувався на загальних відомостях (сімейний стан, історія розвитку, шкільна адаптація та соціальна активність). Другий розділ передбачав оцінку характерологічних рис, вольової сфери, здібностей та аналіз чинників ризику (шкідливі звички, перенесені травми). Дана схема забезпечила єдиний методичний підхід до оцінювання учнів у межах експерименту.

Оцінка ціннісного ставлення до здоров’я в обох групах контрольній і експериментальній здійснювалася за допомогою анкетування. Для отримання об’єктивних даних про стан сформованості здорового способу життя підлітків ми застосували систему валідизованих психодіагностичних тестів, що дозволило комплексно проаналізувати поведінкові та мотиваційні установки учнів, а також особистого відношення до фізичної культури.

У межах наукового пошуку проаналізовано успішність учнів з дисципліни «фізична культура». Застосований діагностичний інструментарій дозволив структурувати феномен здорового способу життя підлітків за п’ятьма складниками: аксіологічним, компетентнісним, психологічним, фізичним та соціальним. У результаті емпіричної перевірки було встановлено стан сформованості кожного компонента в обох групах (ЕГ та КГ) за чотирирівневою шкалою (високий, достатній, низький та дуже низький рівні).

Аналіз стану сформованості здорового способу життя підлітків дає можливість зробити висновок, що рівень сформованості здорового способу життя підлітків є недостатнім.

Виявлена проблема низької сформованості навичок здорового життя у підлітків стала підґрунтям для створення нової педагогічної технології, що базується на індивідуальному підході. Ефективність такої моделі фізичного виховання прямо залежить від трьох чинників: якісного дидактичного інструментарію, розвитку лідерського потенціалу учнів через самоврядування та активної позиції батьків у формуванні ціннісних орієнтацій дітей.

Залучення підлітків до регулярної рухової активності у закладах освіти та поза їх межами вимагає цілеспрямованого формування внутрішньої мотивації до

самовдосконалення. Потреба розглядається як фундаментальний психологічний стан, що детермінує прагнення особистості до дій, необхідних для повноцінної життєдіяльності. Відтак, завданням педагогів є створення стійкого потягу до фізичних вправ, що сприймається учнями як засіб зміцнення здоров'я та розвитку власного потенціалу. Свідоме ставлення вихованців до розвитку своїх фізичних якостей є базовою умовою результативності процесу фізичного виховання.

При розробці технології ми спиралися на необхідність гармонізації трьох напрямів виховання. Перший зосереджений на світоглядних цінностях, які формують духовний та інтелектуальний каркас підлітка. Другий напрям орієнтований на динамічні якості особистості – її здатність до творчості, аналізу та лідерства. Третій напрям є фундаментальним, оскільки він трансформує ставлення до фізичної культури, перетворюючи її з навчальної дисципліни на усвідомлену стратегію збереження здоров'я для учнів та вчителів.

Визначені параметри сформованості ЗСЖ та напрями розвитку особистості підлітка стали базисом для проектування компонентів нашої технології. Оскільки виховання культури здоров'я є наскрізним процесом, реалізація цього підходу виходить за межі окремих занять і масштабується на всю систему освітньої діяльності загальноосвітньої школи.

Основний етап формувального експерименту дослідження було присвячено практичній реалізації формування ЗСЖ через особистісно орієнтовані технології. Він охоплював підготовку вчителів до інноваційної діяльності та використання диференційованих методів навчання. Головною метою було створення умов для саморозвитку підлітків та актуалізації їхніх здібностей у межах експериментальної програми з фізкультури.

Реалізація особистісно орієнтованого підходу здійснювалася шляхом інтеграції підлітків у систему спортивно-громадської діяльності. Через виконання індивідуальних доручень у секціях забезпечувалося збагачення суб'єктивного досвіду учнів. Це створило підґрунтя для успішної соціалізації та трансформації зовнішніх установок ЗСЖ у стійку внутрішню мотивацію.

Для формування здорового способу життя (ЗСЖ) підлітків ми обрали методи, що базуються на діяльнісному підході та активному залученні учнів. Основний акцент було зроблено на переході від пасивного засвоєння інформації до практичного опанування навичок через взаємодію та творчість.

Були використані такі групи методів:

1. *Комунікативно-дискусійні*: групові обговорення, дебати, тематичні ток-шоу та мозкові атаки.

2. *Ігрові та моделюючі*: рольові ігри, аналіз конкретних життєвих ситуацій (кейс-методи) та розробка алгоритмів дій у складних обставинах.

3. *Тренінгові*: практичне відпрацювання навичок у малих групах та системні тренінгові заняття.

4. *Творчо-естетичні*: використання засобів мистецтва (театр, музика, хореографія, образотворча діяльність) для самовираження.

5. *Інформаційно-просвітницькі*: підготовка стінгазет, плакатів, бюлетенів та проведення інтелектуальних змагань (вікторини, конкурси).

6. *Соціально-педагогічні*: волонтерство у форматі «рівний-рівному» (навчання однолітків та молодших учнів).

На формувальному етапі в основу розробленої програми формування

здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої роботи було покладено концептуальну єдність принципів інтеграції та диференціації. Інтегративний підхід реалізувався через взаємопроникнення навчального змісту та послідовність технологій навчання на різних ланках освіти. Водночас диференціація забезпечила адаптивність системи до психофізіологічних можливостей школярів, що стало ключовим фактором стимулювання їхнього саморозвитку.

Для учнів із високим рівнем сформованості ЗСЖ було передбачено перехід від загальної підготовки до суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Основний акцент зміщувався на розвиток самостійності у фізичному самовдосконаленні та формування лідерських якостей. Програма стимулювала учнів до активної пропагандистської діяльності («рівний-рівному») та надання допомоги в розробці індивідуальних стратегій здоров'язбереження.

Методика роботи з підлітками достатнього рівня передбачала інтенсифікацію процесу формування стійкої мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності. Основна увага приділялася трансформації знань у стабільні ціннісні орієнтації. Важливим елементом став перехід до індивідуального програмування здорового способу життя та підготовка учнів до ролі активних пропагандистів оздоровлення у своєму соціальному середовищі.

Взаємодія з учнями початкового та середнього рівнів базувалася на засадах зовнішнього стимулювання та актуалізації позитивних емоцій. Стратегія передбачала використання короткострокового цілепокладання для формування ситуації успіху та зміцнення віри учнів у власні сили. Важливим компонентом було залучення підлітків до культурно-спортивних заходів та інтелектуально-творчої діяльності, що сприяло поступовій трансформації епізодичного інтересу у свідому мотивацію до ЗСЖ.

Експериментальна методика передбачала активну інтеграцію школярів у різнопланову фізкультурно-спортивну діяльність. Особлива увага приділялася ритмічній організації виховного процесу, що забезпечувало системність засвоєння досвіду рухової активності. Через демонстрацію професійних зразків поведінки педагогами та усвідомлення учнями значущості фізичної культури досягалася глибина засвоєння етичних і поведінкових норм здорового способу життя.

Фізкультурно-масова діяльність у закладі загальної середньої освіти розглядається як інтегративна складова, що посилює ефективність урочних занять. Проектування мережі спортивних секцій здійснювалося на основі моніторингу інтересів учнівського контингенту, аналізу стану спортивної бази та професійної компетенції педагогічних кадрів. Це забезпечило реалістичність та практичну спрямованість позаурочної виховної роботи.

Створення шкільного центру формування, зміцнення та збереження здоров'я дозволило консолідувати ресурси закладу для вирішення завдань здоров'язбереження. Діяльність центру спрямована на впровадження масових форм фізкультурної активності, озброєння суб'єктів навчання спеціальними знаннями та надання кваліфікованої організаційної допомоги вчителям і батькам у питаннях виховання здорової особистості.

Узагальнення результатів експерименту шляхом математико-статистичної обробки даних дозволило констатувати позитивні зміни в структурі формування ЗСЖ підлітків. Виявлена динаміка свідчить про ефективність розробленої

---

методики фізичного виховання. Порівняльний аналіз показників контрольних та експериментальних груп продемонстрував статистично значущу розбіжність, що підтверджує дієвість впроваджених педагогічних умов.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Статистичний аналіз підтвердив ефективність експериментальної програми: у підлітків експериментальних груп спостерігається виражена позитивна динаміка рівнів сформованості ЗСЖ. Отримані дані демонструють суттєву перевагу обраних засобів фізичного виховання порівняно з традиційними підходами, що застосовувалися у контрольних групах.

Доведено, що поєднання мотиваційного впливу та стратегії самоактивізації учнів у межах особистісно орієнтованого підходу створює оптимальні умови для формування ЗСЖ. Це дозволяє змінити сприйняття фізичної культури з обов'язкового навчального елемента на усвідомлену потребу особистості в саморозвитку.

Перспективи подальшого вивчення проблеми полягають у теоретичному обґрунтуванні та практичній розробці форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи для сучасного закладу загальної середньої освіти.

Подальший науковий пошук доцільно спрямувати на вдосконалення методик диференційованого формування ЗСЖ із залученням міждисциплінарного ресурсу. Особливої уваги потребує обґрунтування моделі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в інноваційному типі навчального закладу.

#### ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

Григоренко Г.В. Здоров'ятворча компетентність підлітків та умови її формування в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 315 с.

Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 44 с.

Литвиненко О.М. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М.Литвиненко, А.О.Твеліна. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2016. 130 с.

Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 28–35.

Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні. Світ виховання. 2004. № 4 (5). С. 6–31.

Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Н.В. Семаль, Е.М. Сивохоп. Ужгород: ТОВ «Бестпрінт», 2023. 142 с.

Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання // Методичний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 164 с.

Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 Чернігів : ЧДПУ, 2011. 536 с. С. 392 - 394.

Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.

Стасенко О.А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 151–157.

#### REFERENCES

Hryhorenko, H.V. (2016). *Health-creating competence of adolescents and conditions for its formation in social and pedagogical activities of a general educational institution: a monograph*. Sloviansk: B.I. Matorin Publishing. 315 p. [in Ukrainian].

Zhukovskyi, Ye.I. (2013). *Independent physical culture and health-improving activity of schoolchildren*. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University Publishing. 44 p. [in Ukrainian].

Lytvynenko, O.M., & Tvelina, A.O. (2016). *Organization and methodology of mass health-improving physical culture: a study guide*. Mykolaiv: V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv. 130 p. [in Ukrainian].

Marynych, V., & Kohut, I. (2013). Analysis of innovative approaches to the organization of physical culture and health-improving work in educational institutions. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia (Sports Bulletin of the Dnieper Region)*, (1), 28–35. [in Ukrainian].

National Program (2004). *National program for the upbringing of children and student youth in Ukraine*. Svit Vykhovannia (World of Upbringing). No. 4 (5). pp. 6–31. [in Ukrainian].

Tovt, V.A., Semal, N.V., & Syvokhop, E.M. (Compilers). (2023). *Organization of mass sports events and exhibition performances: a study guide*. Uzhhorod: Bestprint LLC. 142 p. [in Ukrainian].

Poluliakh, A.V. (2006). *Formation of a healthy lifestyle of adolescents by means of physical education: a methodological guide*. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University. 164 p. [in Ukrainian].

Rybalko, P.F. (2011). Features of the development, formation, and preservation of youth health in modern conditions. *Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University named after T.H. Shevchenko*. Issue 91, Vol. 1. Chernihiv: ChSPU. pp. 392–394 [in Ukrainian].

Serhiienko, V.M., & Poltavtseva, T.I. (2008). *Technologies of organization of mass sports and physical culture and health-improving work: a study guide for students majoring in "Physical Education"*. 2nd ed., revised and expanded. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. 164 p. [in Ukrainian].

Stasenko, O.A. (2016). Organization of physical culture and health-improving work in general educational institutions: ways and prospects. *Molodyi Vchenyi (Young Scientist)*. No. 9.1 (36.1). pp. 151–157 [in Ukrainian].

### **АНОТАЦІЯ**

*У роботі обґрунтовано актуальність формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти засобами проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Автори розглядають цю роботу як ключовий інструмент зміцнення здоров'я учнів, що має базуватися на їхніх індивідуальних психофізичних особливостях. Досліджено комплекс форм оздоровлення, спрямованих на розвиток фізичного та інтелектуального потенціалу, а також підвищення адаптивності до фізичних навантажень, фізичної активності школярів та здорового способу життя. Особливу увагу приділено дидактичним принципам та ролі пропаганди здорового способу життя як засобу залучення дітей до регулярних занять фізичними вправами.*

*Встановлено, що розвиток мотиваційної сфери учнів до фізичної активності, як багатогранного процесу, що базується на поєднанні біологічних, ментальних та суспільних чинників, а взаємодія внутрішніх спонукань та зовнішніх стимулів є визначальною для формування стійкої звички до систематичних занять фізичною культурою та спортом.*

*Оптимізація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій адміністрації школи, вчителів фізичної культури, класних керівників, вчителів-предметників, вихователів груп продовженого дня, керівників гуртків, медичних працівників, бібліотекарів та підтримка батьків.*

**Ключові слова:** *фізкультурно-оздоровча робота, спортивно-масові заходи, здоровий спосіб життя, методи, принципи, фізичні вправи, учні.*

*Дата надходження статті до видання: 21.04.2026 р.*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.05.2026 р.*

*Дата публікації: 29.05.2026 р.*