

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ГОНЧАРОВА НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА

УДК 796.011.3-053.5:371.72+613.72

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

24.00.02 – фізична культура,  
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий консультант**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Кашуба Віталій Олександрович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри біомеханіки та спортивної метрології.

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Москаленко Наталія Василівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, проректор з наукової діяльності;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Альошина Алла Іванівна**, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент

**Савлюк Світлана Петрівна**, Рівненський державний гуманітарний університет, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Захист відбудеться 27 червня 2019 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 27 травня 2019 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Пріоритетними напрямками розвитку освіти в Україні, які визначені в Указі Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» № 344/2013 від 25.06.2013 р., названо формування здорового способу життя дітей, збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок удосконалення фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи в закладах освіти та методології фізичного виховання дітей, що спрямовані на формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості.

За твердженням науковців (О. В. Андрєєва, 2014; С. М. Футорний, 2015; A. Seabra, D. Mendonca, J. Maia, 2013; U. Protsenko та ін., 2016; L. V. Shuba, 2016), завдання з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді не може залишатися без уваги суспільства. Велике соціальне значення виводить його за рамки однієї країни та надає загальносвітової вагомості.

Аналіз наукової літератури (Б. М. Шиян, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2012–2018; В. Г. Ареф'єв, 2014; А. І. Альошина, 2015; Л. С. Михно, 2017; Н. В. Москаленко та ін., 2018; С. П. Савлюк, 2018) засвідчує узгоджену думку науковців про важливу роль періоду навчання в школі для формування та зміцнення здоров'я школярів, формування всебічно розвиненої особистості, створення базових положень подальшого гармонійного розвитку дитини, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, стимулювання рухової активності.

На жаль, щороку збільшується кількість учнів, які мають відхилення в стані здоров'я. Спостерігаємо збільшення випадків хвороби органів дихання (Т. Е. Виленская, 2012), травлення, хвороби ока та його придаткового апарату (Е. В. Владимірова, 2012; С. П. Савлюк, 2018), порушення кістково-м'язової системи за період навчання (В. О. Кашуба, 2003–2018; А. І. Альошина, 2015), що здебільшого визначається негативним впливом умов навчання в школі.

Навчання в початковій школі дітей – важливий період набуття соціального досвіду, який супроводжується складним періодом адаптації. Зниження віку початку систематичних занять в школі до шести років супроводжується проявом дезадаптації, фізичної неготовності організму, виникненням ускладнень в оволодінні навчальним матеріалом і налагодженні соціальних відносин у дитячому колективі (Н. А. Шкуричева, 2006; Т. І. Лясота, 2012; С. В. Гозак та ін., 2014; A. Nakman, I. Nakonechnyi, L. Valatska та ін., 2018), що створює загрозу підвищення рівня захворюваності дітей молодшого шкільного віку. Широкий спектр досліджень у напрямі організаційно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання в початковій школі (Т. Е. Виленская, 2012; Н. В. Москаленко, 2009–2018; С. П. Савлюк, 2018; С. Konijnenberg, P. M. Fredriksen; 2018) підтверджує загальну тенденцію погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку в Україні та світі.

Аналіз та узагальнення наукових робіт дали змогу визначити такі напрями вирішення питання покращення здоров'я дітей шкільного віку: удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання (Т. Круцевич та ін., 2012), упровадження інноваційних засобів фізичного виховання (Н. В. Москаленко, 2009–2018; М. В. Чернявський, 2011; С. А. Бублик, 2012; О. М. Саїнчук, 2015;

Л. С. Михно, 2017), розробка новітніх освітніх і фізкультурно-оздоровчих технологій навчання (Е. В. Осипенко, 2013; М. V. Verkhovska, 2015).

Важливе значення для покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку й адаптації до умов навчання має впровадження в освітній процес із фізичного виховання здоров'яформуючих освітніх технологій (О. Ю. Анастасова, 2013; Е. А. Черепов, 2016; Л. С. Михно, 2017; М. Перегінець, Л. Долженко, 2017), які являють собою цілеспрямовану оздоровчу, гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та учня, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості (О. Ю. Анастасова, 2013). На сьогодні накопичено досвід їх використання в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку (Л. А. Иванова, О. А. Казакова, М. В. Иерусалимова, 2014), шкільного віку (Л. В. Шуба, 2016; Л. С. Михно, 2017; М. Перегінець, Л. Долженко, 2017), студентської молоді (В. П. Зайцев та ін., 2009; Ж. В. Малахова, 2013; Д. М. Насибуллина, Е. В. Прохорова, 2013; М. Н. Рачок та ін., 2016).

Обґрунтування концептуальних теоретичних засад реалізації здоров'яформуючої діяльності розглянули у своїх дослідженнях В. П. Зайцев та ін. (2009) у контексті індивідуалізації та диференціації освітнього процесу за гендерною ознакою; А. М. Кондратьєв (2006), Л. М. Калакаускене (2007) у напрямі впровадження інноваційних засобів фізичного виховання. Створення здоров'яформуючого освітнього середовища школи було напрямом діяльності Л. І. Лубишевої, Є. А. Черепова (2016).

Отримані дані дозволяють стверджувати недостатню увагу науковців до розгляду теретико-методичних засад впровадження здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання школярів, у тому числі контингенту дітей молодшого шкільного віку. Особливої актуальності набувають теоретичні та практичні положення здоров'яформуючої діяльності в контексті становлення принципово нового компетентнісного підходу до освіти дітей молодшого шкільного віку, що визначено в рамках функціонування Нової української школи.

Отже, обмежене використання інноваційних засобів фізичного виховання, неефективне планування, формальне ставлення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у початковій школі є перепонами для формування гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості та потребує запровадження комплексних підходів, реалізацію яких ми вбачаємо у впровадженні концепції здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Потребують додаткового вивчення питання системного підходу до організації здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення компонентів фізичного стану зазначеного контингенту з урахуванням індивідуальних особливостей росту та розвитку організму дитини.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дисертацію виконано відповідно до «Зведеного Плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з

урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615). Роль автора, як співвиконавця, полягає в розробці концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити дієвість концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку для підвищення показників їх фізичного стану, мотивації та оптимізації процесу адаптації до умов навчання в школі.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукових даних та практичного досвіду з проблеми розробки та використання здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку для визначення перспективних напрямів сучасного етапу розвитку системи освіти відносно формування здоров'я дітей.

2. Визначити чинники, які впливають на перебіг процесів адаптації дітей до навчання в школі.

3. Дослідити показники фізичного стану та мотивації до навчання в школі дітей молодшого шкільного віку.

4. Визначити передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання молодших школярів.

5. Обґрунтувати теоретико-методичні засади та сформулювати основні положення концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та визначити умови її впровадження.

6. Теоретично обґрунтувати та розробити здоров'яформуючі технології як практичну складову авторської концепції та перевірити їх ефективність.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – теоретико-методичні основи концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Методологія.** Методологічну основу дослідження склали діалектичні закономірності розвитку соціальних явищ і процесів, розгляд процесу фізичного виховання як складової частини вищого порядку – здорового способу життя – і адаптація накопичених знань до реальних умов України, що знаходиться на сучасному історичному етапі свого розвитку, а також філософські положення про гуманізм – систему поглядів на людину як найвищу цінність, що характеризується такими ознаками: повага до свободи і гідності кожної людини; урахування інтересів, потреб та індивідуальних особливостей кожної людини; благополуччя людини; надання людям однакових можливостей для розвитку і самовдосконалення особистості; високоморальні стосунки між людьми.

Реалізація поставлених завдань передбачала теоретичне обґрунтування методології побудови здоров'яформуючих технологій дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Визначено, що діяльність українського

суспільства в цілому та окремих соціальних інститутів у формуванні здоров'яформуючої діяльності повинна базуватися на концепції гуманізації процесу залучення населення, зокрема дітей, до рухової активності з початкових етапів навчання в школі, теоретико-методологічних засадах модернізації системи початкової освіти в Україні.

Методологія дослідження ґрунтувалась на підходах загальнонаукового рівня (системний, синергетичний, діяльнісний, діалектичний) та підходах конкретно-наукового рівня (особистісно-орієнтований, диференційований, аксіологічний, партисипативний, соціокультурний, середовищний, компетентнісний, інтегративний), які покладені в основу авторської концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Методологія дослідження ґрунтувалась на теоретичних положеннях і практичному досвіді:

- теорії та методики фізичного виховання (Л. П. Матвеева, 2001; Ю. Ф. Курамшина, 2004–2010; Т. Ю. Круцевич, 2008–2017 та ін.; Б. М. Шияна, 2008; В. Г. Арефьєва, 2014);

- концептуальних положеннях проектування фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання (Н. В. Москаленко, 2009–2018; О. В. Андрєєва, 2014; А. І. Альошина, 2015; Л. І. Лубышева, 2015–2016; Н. Є. Пангелова, 2015–2018; Е. А. Черепов, 2016; Yea-Wen Lin, 2014);

- основ здоров'я та здорового способу життя (С. М. Футорний, 2015–2018; R. S. Paffenbarger, 1999; S. Schlosberg, 2000);

- загальних закономірностях впливу оздоровчої рухової активності на здоров'я людини, її біологічних, педагогічних та соціальних детермінантах (Н. М. Амосов, 1987, 2003; В. К. Бальсевич, 2000, 2009; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2013; М. В. Дутчак, 2015–2018; С. П. Савлюк, 2018; Н. W. Kohl, 2012);

- здоров'язбереженні та здоров'яформуванні учасників освітнього процесу (М. Я. Виленский, 2004; Л. М. Калакаускене, 2007; В. О. Кашуба, 2011–2018; Т. Е. Виленская, 2012);

- особливостях перебігу процесів адаптації до умов навчання та фізичного навантаження (А. Г. Хріпкова, 1990; Т. Е. Виленская, 2012; Ю. М. Фурман, 2014–2018).

Основу дослідження складає розуміння об'єкта, проблемного поля питань процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі.

**Методи дослідження.** Комплекс методів дослідження визначався, виходячи з системного підходу до предмета дослідження, необхідності отримання об'єктивних результатів дослідження, статистичного аналізу отриманих даних, і включав у себе:

- теоретичні методи дослідження: аналіз та синтез даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет і передового досвіду з питань організації процесу фізичного виховання дітей шкільного віку та досвіду використання здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій в освітньому процесі проводилися з метою з'ясування проблематики наукового дослідження,

визначення мети та завдань дослідження, теоретичного обґрунтування та розробки авторської концепції; узагальнення нормативно-правової бази, програмно-методичної документації проводилось у напрямку визначення нормативно-правового підґрунтя функціонування авторської концепції; абстрагування, контент-аналіз теоретичних та методичних робіт, конкретизація та класифікація понятійного апарату предмета дослідження, прогнозування було покладено в основу діяльності щодо формування основних теоретичних положень дисертаційної роботи, інтерпретації результатів емпіричного досвіду в систему прикладних завдань розвитку процесу фізичного виховання школярів;

- емпіричні методи дослідження: педагогічне спостереження за здійсненням педагогічного процесу фізичного виховання школярів сприяло формуванню розуміння змісту діяльності школярів та вчителя у процесі фізичного виховання; педагогічний експеримент у формі констатувального та формувального для визначення ефективності процесу фізичного виховання в початковій школі на сучасному етапі та перевірки ефективності концепції здоров'яформуючих технологій дітей молодшого шкільного віку; медико-біологічні методи дослідження, опитування, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості дітей стали основою для отримання та інтерпретації емпіричних даних щодо стану та вікової динаміки змін рівня фізичного розвитку, особливостей функціонування систем організму, рівня фізичної роботоzдатності, що сприяло визначенню передумов розробки авторської концепції;

- статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі педагогічного експерименту, передбачав первинний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням описової статистики, вибіркового методу; оцінку узгодженості отриманих даних закону нормального розподілу із використанням критерію згоди Шапіро-Уїлка; визначення статистично значущих відмінностей вибірок здійснювалось на основі параметричних та непараметричних критеріїв; визначення факторної структури фізичного стану дітей з використанням факторного аналізу, методу головних компонентів; оцінка рівня взаємозв'язку між показниками фізичного стану здійснювалась на основі кореляційного аналізу; використання даних методів дозволило провести обробку емпіричних даних, сприяло їх інтерпретації, формулюванню висновків. Систематизацію матеріалу та первинну математичну обробку виконували із використанням програмних пакетів MS Excel (Microsoft, США), Statistica 8.0 (StatSoft, США).

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що:

**вперше:**

- науково обґрунтована та розроблена концепція здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, основу якої складають теоретико-методичні засади та емпіричний досвід формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, що спрямована на формування уявлень у дітей про здоров'я як цінність, культури здоров'я, особистісних якостей дитини, що сприяють формуванню, збереженню і зміцненню її здоров'я, мотивації до оздоровчої рухової активності та навчання в школі, оптимізації процесів адаптації до умов навчання в школі. Структурними

складовими концепції є: передумови розробки (соціальні, біологічні, особистісні), концептуальні підходи (системний, синергетичний, діяльнісний, діалектичний, особистісно-орієнтований, диференційований, аксіологічний, партисипативний, соціокультурний, середовищний, компетентнісний, інтегративний), концептуальні основи (мета, завдання, принципи), умови впровадження, критерії ефективності концепції та її практична реалізація;

- теоретично обґрунтовані та розроблені здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що складаються із адаптаційного, операційно-діяльнісного, аксіологічного, гносіологічного, контрольного компонентів, зміст яких визначається у відповідності до циклів навчання в початковій школі та в основу яких покладено особливості перебігу процесів адаптації дітей до умов навчання в школі, процесів фізичного розвитку дітей та становлення функціональних систем організму дітей, поетапне формування фізичної підготовленості, мотивації, що ґрунтуються на факторній структурі фізичного стану дітей молодшого шкільного віку;

- науково обґрунтовано соціальні, педагогічні, організаційні умови реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання молодших школярів, які містять заходи планування змісту діяльності та засобів впливу на фізичний стан дітей та їх мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності, методичні основи організації та проведення здоров'яформуючої діяльності, налагодження співпраці суб'єктів педагогічного процесу, формування особистості вчителя як провідної ланки здоров'яформуючої діяльності школярів;

- виявлено характерні ознаки та запропоновано принципи здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: інноваційного проектування, здоров'яформуючої валідності, домінанти здоров'я дитини, триєдиного розуміння здоров'я, превентивності педагогічного впливу, компетентності вчителя, системності;

**доповнено:**

- масив даних стосовно детермінант, що впливають на здоров'я дітей молодшого шкільного віку та їх адаптацію до умов навчання в школі; визначено ступінь впливу біологічних, соціальних, особистісних факторів у різні періоди становлення організму дітей; механізми нівелювання факторів негативного впливу на стан здоров'я дитини та процеси адаптації до умов навчання в школі;

- дані щодо умов оптимізації адаптаційного процесу дітей до навчання в школі, на основі проведення комплексної діагностики показників адаптації до умов навчання в школі; управління процесом адаптації за рахунок взаємодії всіх учасників педагогічного процесу; застосування засобів та методів впливу на процес адаптації дітей до навчання на основі комплексного підходу, індивідуалізації та диференціації;

- інформаційну базу знань щодо сприятливого впливу засобів туризму на організм дітей молодшого шкільного віку;

- дані про вікові особливості розвитку адаптаційно-резервних можливостей дітей молодшого шкільного віку, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та роботоздатності, що характеризуються гетерохронністю розвитку;



**набули подальшого розвитку:**

- зміст здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання;
- положення щодо оптимізації процесів адаптації до умов навчання в школі на основі засобів фізичного виховання.

**Практична значущість** роботи полягає в емпіричній перевірці ефективності концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку для підвищення рівня фізичного стану, мотивації до навчання та оптимізації процесу адаптації до умов навчання в школі.

Основні теоретичні положення дисертаційної роботи, висновки і рекомендації впроваджено в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Львівського державного університету фізичної культури, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Академії менеджменту та адміністрування в Ополе (Польща, м. Ополе), що підтверджено відповідними актами впровадження.

Матеріали дисертаційної роботи впроваджено у процес фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл Вінницької та Сумської областей, що сприяло підвищенню ефективності процесу фізичного виховання та реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року.

Кандидатську дисертацію на тему «Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання» захищено в 2009 році. Матеріали кандидатської дисертації в тексті докторської не використано.

**Особистий внесок** здобувача у спільно опубліковані наукові праці полягає у визначенні пріоритетів щодо організації та формування напрямів дослідження, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу та теоретичному його узагальненні. Внесок співавторів окреслений участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів, їхньому частковому обговоренні та участю в дискусіях і круглих столах, оформленні публікацій.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження оприлюднені на V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк-Світязь, 2012); VII–XI Міжнародних наукових конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014–2018); IV Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих учених, присвяченій Всесвітньому Дню авіації і космонавтики «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (Київ, 2015); VII Міжнародній науковій конференції студентів і молодих вчених «University Sport: Health and Prosperity of the Nation» (Bucharest, Romani, 2017); XXV Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти

в умовах глобалізації» (Переяслав-Хмельницький, 2017); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, Беларусь, 2017); XIII Міжнародній науково-методичній конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (Київ, 2018); II Науково-практичній online-конференції з міжнародною участю «Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості» (Слов'янськ, 2015); IV та V Всеукраїнських електронних конференціях «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (Київ, 2016–2017); X Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності», (Львів, 2016); XXXIV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (Переяслав-Хмельницький, 2017); I Всеукраїнській інтернет-конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 2018); I Всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 2018); I Всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти» (Київ, 2018); на науково-методичних конференціях і круглих столах НУФВСУ, кафедр кінезіології (2012–2016), спортивної медицини (2016–2018), біомеханіки та спортивної метрології (2017–2018).

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 47 наукових праць. Основні положення дисертаційної роботи викладено у монографії «Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку» (2018) та 46 наукових працях за темою дисертації: 1 монографія опублікована у співавторстві, 18 праць опубліковано у фахових виданнях України (із них 10 введено до міжнародних наукометричних баз), 5 – у наукових періодичних виданнях інших держав (введених до міжнародних наукометричних баз), 17 мають апробаційний характер, 5 додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (429 найменувань), додатків, ілюстрована 46 рисунками та 62 таблицями. Загальний обсяг роботи – 541 сторінка.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача в опубліковані у співавторстві наукові праці; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, представлено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «**Теоретичний базис здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**» представлено аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду за проблематикою дослідження.

Систематизація результатів теоретичного аналізу дозволила визначити основні підходи до оцінки здоров'я школярів на сучасному етапі розвитку освіти та детермінанти, що визначають стан здоров'я дітей у період навчання в школі (Л. А. Щеплягина, 2002; А. І. Альошина, 2015; Н. П. Петрушкина та ін., 2015; О. В. Добридень, 2016; О. О. Єжова, 2016; С. П. Савлюк, 2018).

Уніфіковано понятійний апарат відносно розуміння тлумачення терміну «здоров'я людини» у науково-методичній літературі та методології його оцінки у історичному аспекті (П. К. Гусак, 2009; С. М. Футорний, 2015; О. В. Добридень, 2016; А. Ф. Ковалевская, 2016). З'ясовано, що сутність категорії «здоров'я людини» у розумінні різних авторів окреслено єдністю таких складових, як функціонування органів і систем організму на оптимальному рівні, гармонійність біологічного розвитку, саморегуляції, що проявляється у високому рівні фізичної роботоздатності та соціальної активності. Водночас, говорячи про «здоров'я дитини», було акцентовано увагу на дотриманні темпів біологічного розвитку, досягненні нормативних значень показників фізичного здоров'я дитини та їх підтримці на необхідному рівні в період навчання.

Розкрито сучасний стан організації фізичного виховання у закладах освіти у напрямі збереження здоров'я школярів (Н. В. Москаленко, 2009–2018; С. В. Гозак, 2014; А. І. Альошина, 2015; О. П. Аксьонова, Ю. В. Півненко, 2016; Л. С. Михно, 2017). Визначено проблемні питання низької ефективності процесу фізичного виховання у напрямі збереження та формування здоров'я дітей шкільного віку на сучасному етапі розвитку освіти, серед яких високий рівень захворюваності дітей, відсутність системної здоров'яформуючої діяльності у закладах загальної середньої освіти, недостатній рівень сформованості культури здоров'я дітей та рівня компетентності кадрового складу закладів загальної середньої освіти відносно здійснення здоров'яформуючої діяльності. Ефективне вирішення даних питань можливе завдяки впровадженню здоров'яформуючих технологій дітей молодшого шкільного віку.

Узагальнено наявні наукові дані щодо сутності, класифікації здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій, проаналізовано понятійний апарат дослідження (О. Ю. Анастасова, 2014; Л. В. Шуба, 2016). Встановлено, що здоров'яформуючі технології передбачають спільну діяльність суб'єктів освітнього процесу щодо формування, збереження, відновлення, зміцнення здоров'я дитини на основі розвитку свідомого ставлення у неї до власного здоров'я, формування здібностей до конструктивного вирішення питань дотримання засад здорового способу життя.

Проаналізовано сучасне уявлення про формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку, виявлено стратегічні напрями розвитку здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання та засади їх проектування (Д. С. Речапов, 2012; А. Н. Кондратьев, 2014; С. М. Корнієнко, 2018). Однак наявні наукові

здобутки лише фрагментарно охоплюють значну кількість питань формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Залишається поза увагою теоретиків та практиків зміст здоров'яформуючої діяльності в контексті урахування перебігу адаптаційних процесів дітей у період початку систематичного навчання в школі, хоча наукові дані підтверджують велику значущість періоду адаптації для подальшого гармонійного розвитку дитини (С. В. Базарова, 2009; Т. І. Лясота, 2012; И. М. Терехова, 2012; Н. І. Алєндарь, 2013).

Опрацьовані напрями наукового пошуку дослідників щодо розуміння здоров'я дітей, факторів, що на нього впливають, та теоретико-методичні засади підвищення резервів здоров'я дітей у процесі фізичного виховання дозволили визначити наявність об'єктивної потреби інтеграції технологій формування здоров'я дітей у процес фізичного виховання та розгляду основних засад їх впровадження у контексті системного підходу.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано систему методів дослідження, що відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; описано організацію дослідження і контингент обстежуваних дітей.

Для досягнення поставленої мети та поступового вирішення завдань дослідження було застосовано групу методів: аналіз та синтез даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет і передового досвіду; узагальнення нормативно-правової бази, програмно-методичної документації; абстрагування, контент-аналіз, конкретизація та класифікація, прогнозування; педагогічні методи дослідження; медико-біологічні методи дослідження; опитування; методи математичної статистики: описова статистика, вибірковий метод, параметричні та непараметричні критерії, факторний аналіз, кореляційний аналіз.

Дослідження було проведено за період з 2012 р. до 2018 р. та охоплювало чотири етапи. У ньому брали участь на констатувальному етапі дослідження 265 дітей молодшого шкільного віку, на формувальному етапі – 91 учень молодших класів.

На першому етапі (вересень 2012 р. – серпень 2013 р.) передбачалась систематизація загальнотеоретичних відомостей та практичного досвіду з проблеми розробки та впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання школярів, визначення сучасних тенденцій та стратегічних напрямів розвитку науки щодо формування здоров'я дітей шкільного віку, формулювання мети та завдань дослідження, об'єкта та предмета дослідження, обґрунтування методології, програми поетапного дослідження. Серед методів дослідження була реалізована група теоретичних методів.

На другому етапі (вересень 2013 р. – травень 2018 р.) передбачалося проведення констатувального та формувального педагогічних експериментів на основі використання різноманітних методів дослідження.

У процесі проведення науково-дослідної роботи було здійснено:

– вивчення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку (показників фізичного розвитку, функціонування систем організму, фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, рівня

захворюваності, рівня рухової активності), визначено рівень мотивації до навчання та рівень теоретичних знань щодо ведення здорового способу життя (за участю здобувача Г.О. Бутенко, під безпосереднім авторським керівництвом), отримано інформацію щодо особливостей перебігу адаптації до умов навчання в школі учнів перших класів та факторів, що впливають на перебіг адаптаційних процесів. У констатувальному педагогічному експерименті брали участь 265 учнів (131 хлопчик та 134 дівчинки) Кролевецької ЗОШ № 5 Кролевецької районної ради Сумської області; КЗ «Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 8 Вінницької міської ради», м. Вінниця; Стадницької ЗОШ І–ІІ ступенів Вінницької області Вінницького району селища Стадниця; ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 – гімназії, смт. Муровані Курилівці Вінницької області. Діти були розподілені на статеві групи: 6 років ( $n = 47$ ) – 22 хлопчики та 25 дівчаток, 7 років ( $n = 91$ ) – 47 хлопчиків та 44 дівчинки, 8 років ( $n = 40$ ) – 21 хлопчик і 19 дівчаток, 9 років ( $n = 50$ ) – 22 хлопчики та 28 дівчаток, 10 років ( $n = 37$ ) – 19 хлопчиків та 18 дівчаток;

- визначення передумов впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;
- формування та розробка основних положень авторської концепції;
- обґрунтування практичної реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;
- експериментальна перевірка практичної реалізації авторської концепції.

Апробація основних положень авторської концепції проводилась під час проведення формувального педагогічного експерименту:

- для учнів другого циклу навчання в початковій школі в ЗОШ І–ІІІ ступенів № 5 м. Кролевець Сумської області (під безпосереднім авторським керівництвом здобувачем Г. О. Бутенко) у 2014–2015 рр. У дослідженні брали участь 40 дітей, які сформували контрольну та експериментальну групи по 20 осіб у кожній. Тривалість педагогічного експерименту складала 9 місяців;

- для учнів першого циклу навчання в початковій школі в спеціалізованій школі І–ІІІ ступенів № 1 м. Кролевець Сумської області у 2017–2018 рр. У дослідженні брали участь школярі (51 дитина), які сформували контрольну (25 дітей) та експериментальну (26 дітей) групи. Тривалість педагогічного експерименту складала 9 місяців.

На третьому етапі (червень 2018 р. – липень 2018 р.) здійснено математичну обробку та аналіз отриманих результатів, визначено ефективність впровадження здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

На четвертому етапі (серпень 2018 р. – жовтень 2018 р.) було здійснено проведення кількісного та якісного аналізу результатів усіх етапів дослідження та їх інтерпретація через призму досліджень інших авторів, формування основних висновків дисертаційної роботи, розробку практичних рекомендацій, підготовку монографії, оформлення та підготовку дисертаційної роботи до офіційного захисту.

У третьому розділі дисертаційної роботи «**Характеристика фізичного стану та перебігу адаптації до навчання дітей молодшого шкільного віку як критерію ефективності процесу фізичного виховання**» в контексті проблеми формування

здоров'я дітей молодшого шкільного віку на теоретичному рівні наукове дослідження було доповнено емпіричною складовою. Отримані дані дозволили провести оцінку ефективності процесу фізичного виховання з позиції змін фізичного стану дітей за період навчання в початковій школі. У структурі показників, що характеризують фізичний стан дитини молодшого шкільного віку, були визначені показники фізичного розвитку, функціонування систем організму, фізичної підготовленості, ступеня опірності організму несприятливим факторам навколишнього середовища, загального рівня захворюваності, з урахуванням рівня їх рухової активності та психологічного стану. Також не залишили без уваги особливості контингенту досліджуваних молодшого шкільного віку, що обумовлені наявністю періоду адаптації до умов навчання в школі.

Визначено, що початок систематичного навчання в закладі загальної середньої освіти супроводжується складним періодом адаптації дітей до умов навчання, який знаходиться під впливом медико-біологічних, психологічних, соціальних факторів.

Медико-біологічні фактори впливу охоплюють стан здоров'я дітей, наявність хронічних захворювань, загальний рівень захворюваності, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану систем організму, рівень фізичної роботоздатності та рухової активності дітей. До групи психологічних факторів включені нервово-психологічний стан, психосоматичний стан, стан успішності, стан індивідуально-психологічних властивостей дітей. Доповнюють перелік факторів, що впливають на перебіг процесів адаптації до умов навчання, соціальні фактори, а саме: сімейне оточення; культурний рівень сім'ї; матеріальний стан сім'ї; взаємовідносини з вчителем, однокласниками; володіння навичками самообслуговування, культурно-гігієнічними навичками; педагогічна занедбаність у родині. Розкриваючи зміст факторів, слід зазначити їх тісний взаємозв'язок.

Аналіз перебігу адаптаційних процесів до умов навчання у дітей молодшого шкільного віку проводився у відповідності до вивчення динаміки показників адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі за період навчання у першому класі.

Так, досліджуваний контингент дітей на початку навчального року в більшості характеризувався нижче за середній (52,94 %;  $n = 54$ ) та середнім (38,24 %;  $n = 39$ ) рівнями адаптації до умов навчання в школі. Незначна кількість учнів (4,90 %;  $n = 5$ ) належала до категорії осіб із низьким рівнем адаптації та 3,92 % ( $n = 4$ ) – вище за середній рівень адаптації до умов навчання.

За період навчання у першому класі виявилось, що відбулося зменшення частки дітей із вищим за середній та низьким рівнями шкільної адаптації, що становило 1,96 % та 2,94 % відповідно, частка з нижчим за середній рівнем збільшилася на 5,88 %. Натомість на 1,96 % зменшилася кількість дітей із середнім рівнем шкільної адаптації. Зазначимо, що встановлене зменшення частки дітей із середнім рівнем і збільшення частки тих, у кого нижчий за середній рівень шкільної адаптації, було статистично незначуще ( $p > 0,05$ ).

За статевою ознакою дівчатка характеризувались кращими показниками адаптації до умов навчання в школі; щодо змін за період навчання в першому класі, то вони мали загальну тенденцію незалежно від статі. Основними причинами

зниження рівня адаптації дітей до умов навчання були визначені порушення гармонійності фізичного розвитку, високий рівень захворюваності, низький рівень фізичної підготовленості та роботоздатності, погіршення психоемоційного стану.

У контексті аналізу факторів впливу на процес адаптації дітей до умов навчання було проаналізовано зміст прогностичних показників перебігу адаптації. Отримані результати дозволили стверджувати прогностично сприятливий перебіг адаптаційних процесів у більшості дітей молодшого шкільного віку (57,84 %;  $n = 59$ ), натомість учнів із середньо сприятливим прогнозом перебігу адаптації спостерігалось 40,20 % ( $n = 41$ ) та 1,96 % ( $n = 2$ ) – з несприятливим перебігом процесів адаптації до умов навчання в школі.

Розглядаючи отримані результати на кінець навчального року через оцінку прогнозу перебігу процесів адаптації до умов навчання в школі, було з'ясовано, що спостерігається невідповідність фактичних показників прогностичним:

- серед дітей молодшого шкільного віку, які мали несприятливий прогноз перебігу адаптаційних процесів (1,96 %;  $n = 2$ ), фактичні результати засвідчують наявність нижче середнього рівня адаптації до умов навчання в школі, що підтверджує прогностичні показники;

- серед учнів із середньо сприятливим прогнозом адаптації до умов навчання (40,20 %;  $n = 41$ ) більшість дітей відповідала нижче середнього рівню адаптації до умов навчання в школі (70,73 %;  $n = 29$ ), 24,39 % ( $n = 10$ ) – середньому рівню та найменша кількість по 2,44 % ( $n = 1$ ) низькому та вище середнього рівням адаптації до умов навчання;

- на жаль, серед дітей, які мали сприятливий прогноз перебігу адаптації, більшість (49,15 %;  $n = 29$ ) характеризувалась нижче середнього рівнем адаптації до умов навчання, майже така ж кількість дітей (45,76 %;  $n = 27$ ) – середнім рівнем та 3,39 % ( $n = 2$ ) вище середнього рівнем адаптації до умов навчання. Також серед досліджуваних дітей із сприятливим прогнозом перебігу адаптації спостерігались учні із низьким рівнем адаптації до умов навчання (1,70 %;  $n = 1$ ), що засвідчує значний вплив умов оточення на фактичний перебіг процесів адаптації.

Вивчення зміни психологічного клімату в колективі учнів під час навчання в першому класі, їх ставлення до уроку фізичної культури та навчання загалом дозволяє зробити висновок щодо поступового зменшення позитивного ефекту емоційного підйому від заняття фізичними вправами, взаємодії з вчителем фізичної культури та зниження мотивації до навчання, особливо у хлопчиків. Взаємовідносини між учнями характеризувались поступовим зменшенням кількості учнів, які вкрай незадоволені своїм перебуванням в учнівському колективі, від 10,78 % ( $n = 11$ ) до 0,98 % ( $n = 1$ ), але, на жаль, спостерігається також зниження кількості учнів із захопленим настроєм від знаходження в колективі від 24,51 % ( $n = 25$ ) до 13,73 % ( $n = 14$ ).

Таким чином, дослідження перебігу процесів адаптації дітей до умов навчання в школі викликає занепокоєння наявністю значної кількості учнів із нижче за середній рівнем адаптації та відсутністю сприятливих змін за період навчання в першому класі, що підтверджує відсутність системної діяльності у напрямі нівелювання несприятливих факторів впливу на процеси адаптації.

Подальше дослідження передбачало вивчення показників фізичного стану дітей 6–10 років. Дослідження показників фізичного розвитку дітей дозволило визначити відповідність більшості дітей гармонійному фізичному розвитку (72,08 %;  $n = 191$ ), порушення гармонійності було пов'язано із невідповідністю маси тіла дітей показникам фізіологічної норми. Підтверджено наявність циклічності, ступінчатого характеру росту, прискорення та затримки зміни довжини тіла дитини на певних етапах постнатального онтогенезу, а саме поступовий перехід від фази «першого витягування» (6–7 років) до фази «другої повноти» (8–10 років), що мало прояв у статистично значущому ( $p < 0,05$ ) підвищенні абсолютних значень масо-зростового індексу Кетле у дітей 8–10 років. Доведено значний вплив маси тіла дітей на інші показники фізичного розвитку, що підтверджується проведенням аналізом кореляційних взаємозв'язків, особливо у дівчаток 8 років та хлопчиків 9 років, коефіцієнт кореляції набуває значення від  $r = 0,71$  до  $r = 0,97$ .

Вивчення стану серцево-судинної системи дітей 6–10 років засвідчує притаманну відповідність показників значенням вікової норми, із дотриманням основних етапів поступового зниження показників частоти серцевих скорочень у стані спокою (ЧССсп.) та підвищенням показників артеріального тиску систолічного (АТсист.) та діастолічного (АТдіаст.) у віковому аспекті. Натомість, функціонування дихальної системи дітей на етапі навчання в початковій школі характеризується недостатньою довільною регуляцією дихання, що супроводжується низькими показниками життєвої ємності легень (ЖЄЛ), гіпоксичних проб та потребує особливої уваги під час спрямованого впливу фізичного навантаження на організм дитини. Згідно з отриманими даними у віковому аспекті спостерігається поступове збільшення показників ЖЄЛ та часу затримки дихання під час виконання гіпоксичних проб, але, на жаль, результати вивчення показників функції дихання у більшості дітей не відповідають нормативним значенням. У процесі дослідження підтверджено наведені у спеціальній літературі дані (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2001) про початок прояву відмінностей в показниках функції зовнішнього дихання у дітей 7–8 років різної статі.

Діагностика стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку підтверджує високий рівень захворюваності зазначеного контингенту. Серед класів захворювання дітям молодшого шкільного віку в більшості були притаманні хвороби кістково-м'язової системи й сполучної тканини (19,62 %;  $n = 52$ ), хвороби ока і його придаткового апарату (10,19 %;  $n = 27$ ), хвороби органів дихання (3,02 %;  $n = 8$ ), із поступовим зменшенням від 51,06 % ( $n = 24$ ) у 6 років до 40,54 % ( $n = 15$ ) у 10 років кількості здорових дітей.

За показниками фізичної підготовленості досліджуваний контингент характеризувався низьким її рівнем у 69,81 % ( $n = 185$ ) дітей 6–10 років. Аналіз змін показників фізичної підготовленості підтверджує відсутність ефективної діяльності з підвищення фізичної підготовленості дітей, тільки у дітей 9–10 років відбувається покращення рівня фізичної підготовленості за навчальний рік, натомість за показниками гнучкості та координаційних здібностей спостерігається регрес результатів.



Інтегральним показником у межах проведеного дослідження, що різнобічно характеризує стан дитини, є рівень фізичного здоров'я (РФЗ) (рис. 1). Аналіз РФЗ дозволяє стверджувати наявне критичне становище щодо значної кількості дітей молодшого шкільного віку із низьким РФЗ (61,13 %;  $n = 162$ ), більшість серед яких характеризується високим рівнем захворюваності, низькою роботоздатністю та напруженим механізмом роботи функціональних систем організму. Незначне покращення РФЗ у віковому аспекті не забезпечує досягнення безпечного рівня здоров'я для учнів молодшого шкільного віку обох статей, при цьому хлопчики характеризувались меншою кількістю дітей із низьким РФЗ (59,54 %;  $n = 78$ ) у порівнянні з дівчатками (62,69 %;  $n = 84$ ) та більш вираженими позитивними змінами РФЗ за навчальний рік.

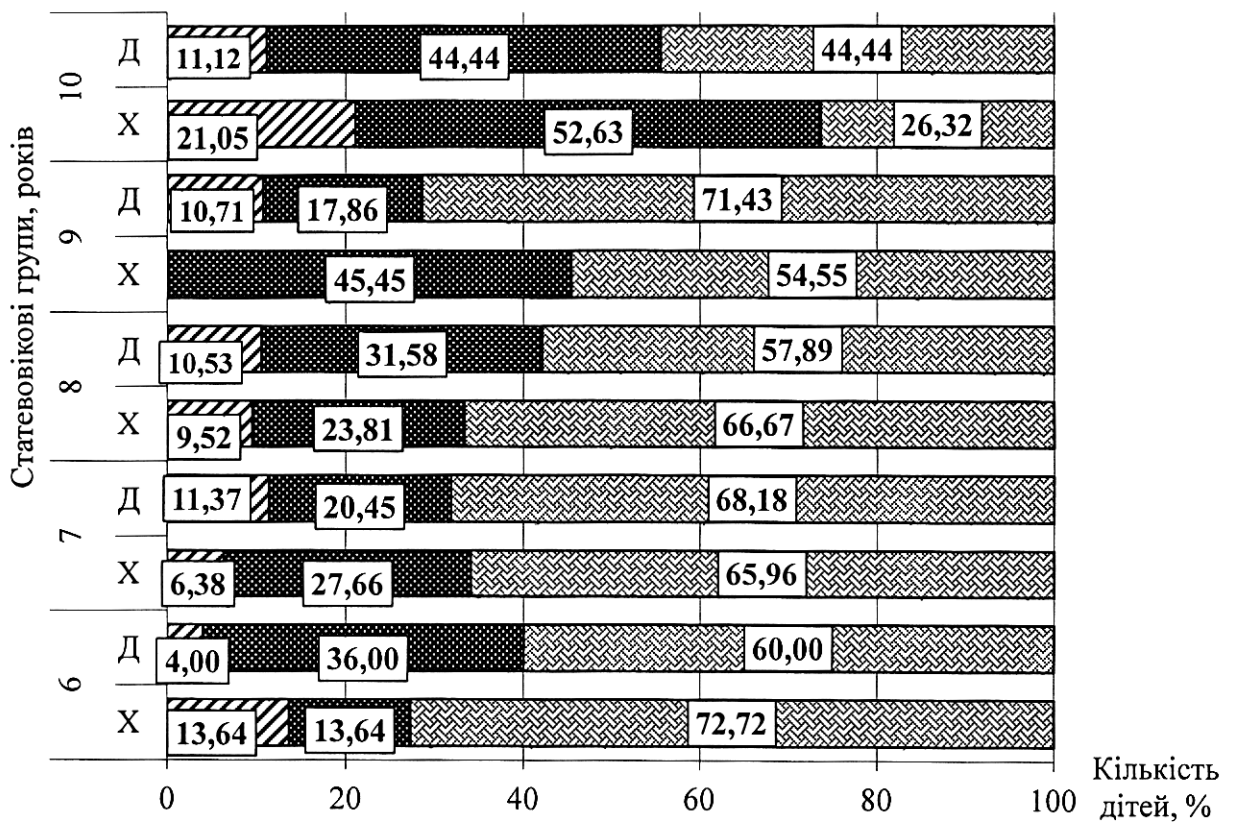


Рис. 1. Розподіл обстежуваних дітей за рівнем фізичного здоров'я ( $n = 265$ ):  
 ▨ - середній; ▩ - нижче середнього; ▧ - низький;  
 Х - хлопчики; Д - дівчатка

Проведений факторний аналіз дозволив виявити, що структура фізичного стану та адаптації до умов навчання у школі в учнів першого класу включає від чотирьох до п'яти факторів в залежності від віку та статі.

Значними за впливом виявились фактори, що охоплюють показники фізичного розвитку (вклад у загальну дисперсію з 21,17 % до 27,59 %), фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості (вклад у загальну дисперсію з 15,21 % до 15,83 %). Натомість вплив показників перебігу адаптаційних процесів відокремився у фактор «Фізичне здоров'я, адаптація» (вклад у загальну дисперсію 16,78 %) тільки у статовіковій групі дівчаток шести років (табл. 1).

Факторна структура фізичного стану дітей, які навчаються у 2–4 класах, характеризувалася наявністю спільної тенденції переваги фактору фізичного розвитку (вклад у загальну дисперсію з 30,89 % до 42,77 %) із значним впливом показників довжини та маси тіла, обхватних розмірів грудної клітки, талії, стегна, розміру шкірно-жирових складок.

Таблиця 1

**Факторна структура фізичного стану учнів першого класу**

1-й фактор	2-й фактор	3-й фактор	4-й фактор	5-й фактор
дівчатка 6 років (загальна дисперсія 68,96 %)				
Фізичний розвиток: 25,30 %	Фізичне здоров'я, адаптація: 16,78 %	Фізична підготовленість (силові здібності): 11,54 %	Фізична підготовленість (швидкісні здібності) 8,93 %	Функціональний стан серцево-судинної системи: 6,41 %
хлопчики 6 років (загальна дисперсія 60,12 %)				
Фізичний розвиток: 27,59 %	Фізична роботоздатність: 15,21 %	Функціональний стан дихальної системи: 9,62 %	Фізична підготовленість: 7,70 %	-
дівчатка 7 років (загальна дисперсія 67,75 %)				
Фізичний розвиток: 25,03 %	Фізична роботоздатність та фізична підготовленість (інтегральна оцінка): 15,54 %	Фізична підготовленість (швидкісно-силові здібності) та фізичний розвиток: 13,32 %	Фізична підготовленість, (силові здібності): 7,75 %	Функціональний стан серцево-судинної системи: 6,11 %
хлопчики 7 років (загальна дисперсія 64,41 %)				
Фізичний розвиток: 21,17 %	Фізична роботоздатність та фізична підготовленість (інтегральна оцінка): 15,83 %	Фізична підготовленість (швидкісно-силові здібності) та фізичний розвиток: 11,19 %	Фізичне здоров'я: 9,07 %	Фізична підготовленість (силові здібності): 7,15 %

У факторній структурі спостерігався вплив факторів фізичної роботоздатності (вклад у загальну дисперсію з 12,04 % до 20,38 %), а саме реакції організму на дозоване фізичне навантаження за показниками ЧСС, фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму (успішність виконання рухових тестів та гіпоксичних проб), що створює підґрунтя для визначення напрямів спрямованого впливу на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

Результати оцінки мотивації до навчання серед дітей статевовікової групи 6–10 років свідчать про те, що найбільша їх кількість мала високий її рівень (33,96 %; n = 90) від загальної кількості учнів. Майже така ж кількість дітей (32,83 %; n = 87) має гарну мотивацію до навчання в школі, дещо менше їх відзначається проявом позитивного ставлення до навчання в школі (21,51 %; n = 57). Серед досліджуваного контингенту зниження мотивації до навчання спостерігали

в 7,55 % (n = 20) учнів, що свідчило про низький рівень мотивації до навчання в школі. На жаль, серед учасників дослідження не була винятком поява групи дітей 4,15 % (n = 11) із негативним ставленням до школи, більшість серед яких були представниками вікової групи 9 років, які потребують особливої уваги. Також було звернено увагу на загальну тенденцію до зниження кількості дітей із високим рівнем мотивації та збільшення кількості учнів із дезадаптацією в перші два роки навчання серед представників обох статей.

Таким чином, результати дослідження дозволили з'ясувати наявність невіршених питань у процесі фізичного виховання в школі:

- високий рівень захворюваності дітей та її підвищення протягом навчання в початковій школі;
- невідповідність окремих показників фізичного стану дітей показникам вікової норми, низький рівень фізичного здоров'я у більшості учнів;
- зниження кількості дітей із високим рівнем мотивації та збільшення кількості дітей із дезадаптацією у перші два роки навчання в початковій школі;
- наявність факторів несприятливого впливу на процес адаптації дітей до навчання в школі та обмежене використання засобів спрямованого впливу на оптимізацію процесу адаптації до умов навчання.

Отримані дані стають підґрунтям для визначення основних теоретико-методичних засад концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання.

У четвертому розділі дисертаційної роботи **«Концепція здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку»** на основі даних, отриманих за результатами теоретичного аналізу науково-методичної літератури, та передового досвіду, даних констатувального педагогічного експерименту сформульовані основні положення концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

В основу обґрунтування запропонованої концепції було покладено низку передумов – соціальні, особистісні та біологічні, які формують цілісну систему причинно-наслідкових зв'язків діяльності у напрямі формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

*Соціальні передумови* сформовані соціальним запитом суспільства у гармонійно розвиненій особистості, наявності соціального запиту на формування, підтримку здоров'я членів суспільства, регулювання механізмів реалізації здоров'яформуючої діяльності в закладах загальної середньої освіти. Умовно соціальні передумови концепції здоров'яформуючих технологій можна поділити на соціально-економічні й соціально-педагогічні. У межах соціально-економічних передумов концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку було обрано ті, котрі визначено вимогами суспільства до виховання здорової гармонійно розвиненої особистості та на рівні держави підкріплено нормативно-правовими актами України. Що стосується соціально-педагогічних передумов розробки концепції, то вони визначаються необхідністю впровадження освітніх інновацій у напрямі формування здоров'я дітей, що активно розвиваються останнім часом та набувають особливого значення в

контексті сучасних підходів до побудови Нової української школи. За твердженнями науковців (Н. В. Москаленко, 2009–2018; А. І. Альошиної, 2015; Т. Ю. Круцевич, Д. О. Соловей, 2015; О. П. Аксьонова, Ю. В. Півненко, 2016; С. П. Савлюк, 2018), процес фізичного виховання має методологічні та організаційні резерви для стимулювання здоров'яформуючої діяльності всіх учасників освітнього процесу.

Уніфікація змісту освіти у напрямі системної діяльності з реалізації засад впровадження здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання потребує впровадження: сучасного Державного стандарту початкової освіти; модернізації змісту освіти у напрямі запровадження інноваційних засобів фізичного виховання, формування теоретичних знань дітей щодо засад здорового способу життя, підвищення компетентності кадрового потенціалу першого рівня повної загальної середньої освіти; формування здоров'яформуючого освітнього середовища у закладах загальної середньої освіти; розширення арсеналу засобів підвищення стійкості організму дитини до несприятливих факторів зовнішнього середовища та оптимізації процесів адаптації учнів до умов навчання в школі; створення умов впровадження системи заходів з формування стійкої мотивації у дітей до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності вже з початкових етапів навчання в школі.

До особистісних передумов впровадження здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання відносяться формування фізичної культури дитини, дбайливого ставлення до власного здоров'я, розуміння здоров'я як цінності, що підтверджується даними наукової літератури (О. О. Єжова, 2011; Р. Mazur, G. Mykhailyshyn, O. Budnyk, L. Serman, 2018). Саме в період молодшого шкільного віку особливе значення має набуття теоретичних знань та практичних умінь в напрямі здоров'яформуючої діяльності, що підтверджується даними практичного досвіду (Н. В. Москаленко, 2009–2018).

Результати проведених попередніх досліджень дали також підставу констатувати відсутність у батьків ґрунтовних теоретичних знань щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в режимі самостійних занять, відсутність поняття щодо поступовості формування в школярів розуміння цінності здоров'я, основ здорового способу життя, обмежене прагнення участі в здоров'яформуючій діяльності закладу загальної середньої освіти.

Так, результати опитування батьків ( $n = 99$ ) дозволяють констатувати наявність позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять своїх дітей у 72,73 %, ( $n = 72$ ) респондентів. Водночас тільки 66,67 % ( $n = 66$ ) відзначають позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на стан здоров'я дітей, та лише 22,22 % ( $n = 22$ ) із них стверджують, що провідним чинником зниження рівня фізичного здоров'я дітей є низький рівень оздоровчої рухової активності.

Серед дітей учасників дослідження ( $n = 94$ ) більшість вбачають метою занять фізичними вправами саме можливість спілкуватися з друзями та активний відпочинок і розваги (40,43 %;  $n = 38$ ), тільки 25,53 % ( $n = 24$ ) розуміють важливість занять фізичними вправами для покращення власного здоров'я.

Стосовно біологічних передумов розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, слід

звернути увагу на низький рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку, що підтверджено результатами констатувального дослідження. Так, тривалість рухової активності високого та середнього рівня у режимі навчального дня без уроку фізичної культури і в режимі вихідного дня є недостатньою, а у більшості учнів (65,96 %; n = 62) найбільша за тривалістю рухова активність високого рівня забезпечується в режимі дня з уроком фізичної культури.

Натомість потреба в руховій активності є біологічною для дітей молодшого шкільного віку. Її життєва необхідність для виховання здорового підростаючого покоління підтверджується багатьма дослідниками, які стверджують, що оцінювати здоров'я потрібно не з боку наявності або відсутності захворювань, а з боку життєстійкості, тобто якості адаптаційних можливостей організму, рухова активність є основним засобом на шляху до здоров'я (М. В. Иерусалимова, Т. В. Калинина, О. А. Казакова, 2016).

Складовою біологічних передумов розробки авторської концепції було визначено результати аналізу показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, який дозволив визначити наявні порушення окремих показників фізичного та психологічного стану та необхідність їх корекції в процесі здоров'яформуючої діяльності.

За своєю будовою авторська концепція складається із трьох основних блоків – теоретико-методологічного, організаційно-процесуального, критеріально-оцінювального та соціальних, педагогічних і організаційних умов її впровадження. Теоретико-методологічний блок концепції вміщує теоретичні положення, на основі яких здійснюється здоров'яформуюча діяльність у закладах загальної середньої освіти, що враховує концептуальні підходи, концептуальні основи.

Виходячи з аналізу існуючих напрацювань науковців, визначено концептуальні підходи загальнонаукового рівня методології (системний, синергетичний, діяльнісний, діалектичний) та підходи конкретно-наукового рівня методології (особистісно-орієнтований, диференційований, аксіологічний, партисипативний, соціокультурний, середовищний, компетентнісний, інтегративний), які покладені в основу авторської концепції. Більшість з цих підходів були апробовані іншими авторами (О. В. Андрєєва, 2014; А. І. Альошина, 2015; С. П. Савлюк, 2018) в процесі функціонування системи фізичного виховання, а диференційований та партисипативний підходи, адаптовані до вимог процесу фізичного виховання, розглядалися як необхідна складова авторської концепції. Ґрунтуючись на засадах Нової української школи, особливого значення набувають інтегративний та компетентнісний підходи в умовах створення здоров'яформуючого освітнього середовища.

Концептуальні основи функціонування здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку включали мету, завдання, принципи та умови функціонування.

За мету концепції було визначено розроблення теоретико-методичних та технологічних засад здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, яка спрямована на покращення рівня фізичного

стану, рухової активності, мотивації й оптимізації процесів адаптації дітей до умов навчання в школі.

Для більш детального висвітлення завдань авторської концепції їх було розподілено на: освітні – оволодіння навичками здорового способу життя, розширення рухового досвіду, формування життєво необхідних рухових умінь та навичок, оволодіння теоретичними знаннями та практичним досвідом для самостійного виконання фізичних вправ, формування теоретичних знань за основними напрямками підготовки; оздоровчі – покращення рівня фізичного здоров'я дітей, зниження рівня захворюваності дітей в період навчання у початковій школі, підвищення рівня оздоровчої рухової активності, підвищення адаптаційно-резервних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості, роботоздатності, оптимізація адаптаційних процесів до умов навчання в школі; виховні – формування у дітей ставлення до здоров'я як цінності, формування інтересу до систематичної оздоровчої рухової активності, стимулювання розумової активності, покращення психоемоційного стану, взаємодії між членами учнівського колективу, залучення учнів до соціально значущих видів діяльності; рекреаційні – отримання задоволення від занять фізичними вправами, проведення активного відпочинку та набуття практичних навичок його організації.

У рамках розгляду напрямів здоров'яформуючої діяльності слід звернути увагу на принципи їх побудови, які визначаються соціально-педагогічними принципами системи фізичного виховання, методичними принципами фізичного виховання, принципами побудови занять у фізичному вихованні (Т. Ю. Круцевич, 2017), принципами проектування здоров'яформуючого освітнього простору (Е. А. Черепов, 2015) та принципами здоров'язбережувальної педагогіки (А. Н. Гулина, 2016), які в рамках вирішення основних завдань функціонування авторської концепції були доповнені розробленими принципами здоров'яформуючої діяльності:

- інноваційного проектування (лідуюча позиція освітнього процесу по впровадженню освітніх інновацій, нормативно-правового супроводження освітнього процесу);

- здоров'яформуючої валідності (побудова програми моніторингу, що визначає доцільність використаних певних засобів фізичного виховання в рамках функціонування здоров'яформуючих технологій задля досягнення визначеної мети, оперативної перевірки відповідності результатів освітньої діяльності задекларованим);

- домінанти здоров'я дитини (побудова здоров'яформуючої діяльності у напрямі формування у дітей розуміння здоров'я як цінності, стимулювання психологічних механізмів розвитку відповідального ставлення у дітей до власного здоров'я, формування в суспільстві ціннісного ставлення до здоров'я в рамках функціонування взаємодії у системі «сім'я-школа»);

- триєдиного розуміння здоров'я (фізичного, психічного, соціального);

- превентивності педагогічного впливу (діяльність із формування теоретичних знань, практичних умінь і навичок щодо формування здоров'я дитини створює

умови завчасного запобігання ситуацій погіршення стану здоров'я та уникнення ситуацій загрози здоров'ю дитини);

- компетентності вчителя (готовність вчителя для впровадження в процес фізичного виховання здоров'яформуючих технологій);

- системності (побудова планомірної здоров'яформуючої діяльності, яка передбачає розробку спрямованого, контрольованого та регульованого алгоритму взаємодії вчителя та учня у напрямі формування здоров'я, визначення окремих етапів та ефективного їх поєднання, формування наступності педагогічного впливу).

Для розуміння процесу функціонування концепції здоров'яформуючих технологій дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, слід з'ясувати у загальній структурі даного виду діяльності певні організаційно-методичні умови її реалізації, що забезпечують її ефективність, які визначають перебіг практичної реалізації запропонованої авторської концепції.

У процесі проведення дослідження були сформовані критерії, на основі яких визначається оцінка ефективності впровадження здоров'яформуючих технологій, серед яких адаптаційний, медико-біологічний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий та аксіологічний (табл. 2). Компоненти системи оцінки ефективності визначались за результатами аналізу показників дітей 6–10 років та враховували рекомендації авторів щодо побудови моніторингових досліджень у процесі фізичного виховання.

*Таблиця 2*

**Компоненти оцінки ефективності процесу фізичного виховання під час реалізації здоров'яформуючих технологій**

Критерії оцінки	Показники, за якими проводиться оцінка
адаптаційний	- рівень адаптації дітей до умов навчання в школі; - відповідність прогнозу адаптації фактичним показникам рівня адаптації; - наявність факторів ризику
медико-біологічний	- стан фізичного здоров'я, рівень захворюваності; - рівень фізичного розвитку та його гармонійність; - стан серцево-судинної, дихальної систем, адаптаційно-резервні можливості організму; - рівень фізичної роботоздатності
когнітивний	- знання про здоров'я, фактори впливу на здоров'я; - знання про засади здорового способу життя; - наявність інтересу до проблем здоров'я
діяльнісно-поведінковий	- рівень фізичної підготовленості; - рівень рухової активності; - дотримання засад здорового способу життя; - ступінь саморегуляції діяльності під час організації та проведення рухової активності
аксіологічний	- формування культури здоров'я; - рівень мотивації до навчання

У відповідності до підходів здійснення здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання слід розглядати реалізацію педагогічних дій з формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку як процес проектування

даного виду діяльності в межах функціонування концепції здоров'яформуючих технологій. У контексті представленого дослідження проектування здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання являє собою модель сукупності педагогічних дій майбутнього функціонування процесу здоров'яформування учнів, із визначенням мети, завдань та можливого перебігу даного процесу, побудови програм діяльності, етапів, визначення концептуальних основ функціонування, прогнозування можливої дії негативних факторів впливу та оцінки результатів впровадження.

З урахуванням теоретичного підґрунтя та практичного досвіду було розроблено алгоритм проектування здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, який охоплював заходи поетапного планування дій з формування здоров'я дітей шкільного віку.

Поступовість вирішення завдань здоров'яформуючих технологій було забезпечено етапністю їх реалізації, що досягнуто на трьох послідовних етапах, передбачених підходами проектування цього виду діяльності, а саме діагностико-організаційному, базовому, завершальному.

На діагностико-організаційному етапі проектування технологій виконується основний обсяг роботи з вирішення питань за такими напрямками:

- діагностико-оцінний складник уміщує проведення попереднього моніторингу дітей молодшого шкільного віку за визначеними критеріями (адаптаційний, медико-біологічний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий та аксіологічний). Окрім характеристики досліджуваного контингенту, проводиться оцінка здоров'яформуючого потенціалу закладу загальної середньої освіти з конкретизацією матеріально-технічних можливостей, оцінки кадрового потенціалу, потенціалу розвитку здоров'яформуючого освітнього середовища, ґрунтовний аналіз отриманих даних;

- організаційно-формуючий складник регламентує визначення мети здоров'яформуючих технологій, завдань, методів, форм занять, що будуть реалізовані під час упровадження технологій за основними напрямками діяльності у формі перспективного планування, урахування можливого впливу обтяжувальних факторів. Змістовний компонент технологій повинен відповідати основним напрямкам запровадження освітніх інновацій у закладах загальної середньої освіти, підтверджувати свою легітимність на основі відповідності програмно-нормативним документам.

На базовому етапі проектування здоров'яформуючих технологій передбачено комплекс дій, серед яких – реалізація проекту здоров'яформуючих технологій з розробкою програм заходів на основі використання різноманітних видів рухової активності, що відповідають інтересам дітей, забезпечення умов реалізації технологій (соціальних, педагогічних, організаційних), безпосереднє впровадження технологій, поточний контроль успішності реалізації технологій, контроль кадрового та матеріально-технічного оснащення.

Під час реалізації контрольної-оцінювального етапу планування безпосередньо застосовується функція управління реалізації технологій, що передбачає здійснення етапного та підсумкового контролю. Ефективність реалізації технологій може бути



оцінена за ступенем досягнення очікуваних результатів. Аналітична робота для отриманих результатів і прийняття управлінських рішень у межах застосування технологій забезпечує їх дієвість у процесі фізичного виховання.

У межах розробки авторської концепції було запропоновано структуру та зміст здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (рис. 2), метою яких окреслено теоретичне обґрунтування, розробку та впровадження комплексу заходів здоров'яформуючої діяльності, що спрямовані на покращення рівня фізичного стану, рухової активності, мотивації й оптимізації процесів адаптації дітей до умов навчання в школі. У відповідності до особливостей контингенту молодих школярів, функціонування здоров'яформуючих технологій регламентувалося змістом освіти на першому та другому циклі навчання в початковій школі. Етапами реалізації здоров'яформуючих технологій були визначені адаптаційно-підготовчий, основний, заключний.

Структуру адаптаційно-підготовчого етапу визначає попередній моніторинг вихідного стану та з'ясування наявності можливих факторів негативного впливу на здоров'я дитини, окреслення провідних засобів, форм та методів реалізації технологій та безпосередня розробка програм занять на основі використання різних видів рухової активності.

Основними завданнями, які вирішуються на даному етапі, є: здійснення попереднього моніторингу показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, особливостей перебігу адаптаційних процесів до умов навчання в школі, наявності факторів ризику для здоров'я дитини, рівня набутих теоретичних знань та практичних умінь здійснення здоров'яформуючої діяльності; формування та вибір засобів, форм і методів здоров'яформуючої діяльності, які покладено в основу проекту технологій; безпосереднє створення практичної форми реалізації технологій у вигляді програм занять.

Наступним етапом реалізації здоров'яформуючих технологій є основний етап, у межах якого відбувається досягнення мети та вирішення основних завдань технологій. Побудова програм занять визначається досягненням оздоровчого ефекту із врахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. Превентивна складова програм впливу обумовлена профілактичною діяльністю щодо найбільш розповсюджених форм патологій у дітей. Реалізуються поточна та етапна форми контролю.

Заключний етап технологій передбачає визначення рівня досягнення запланованих результатів за повним спектром показників за основними критеріями оцінки ефективності у формі підсумкового контролю. Значну роль при цьому відіграє аналітична складова моніторингових досліджень, яка дозволяє окрім отримання результатів ефективності технології провести детальний її аналіз у напрямку досягнення запланованих завдань та прийняти відповідні управлінські рішення щодо підвищення ефективності.

Широко використовуються масові форми діяльності, робиться акцент на формування навички саморегуляції рухової діяльності дітей.

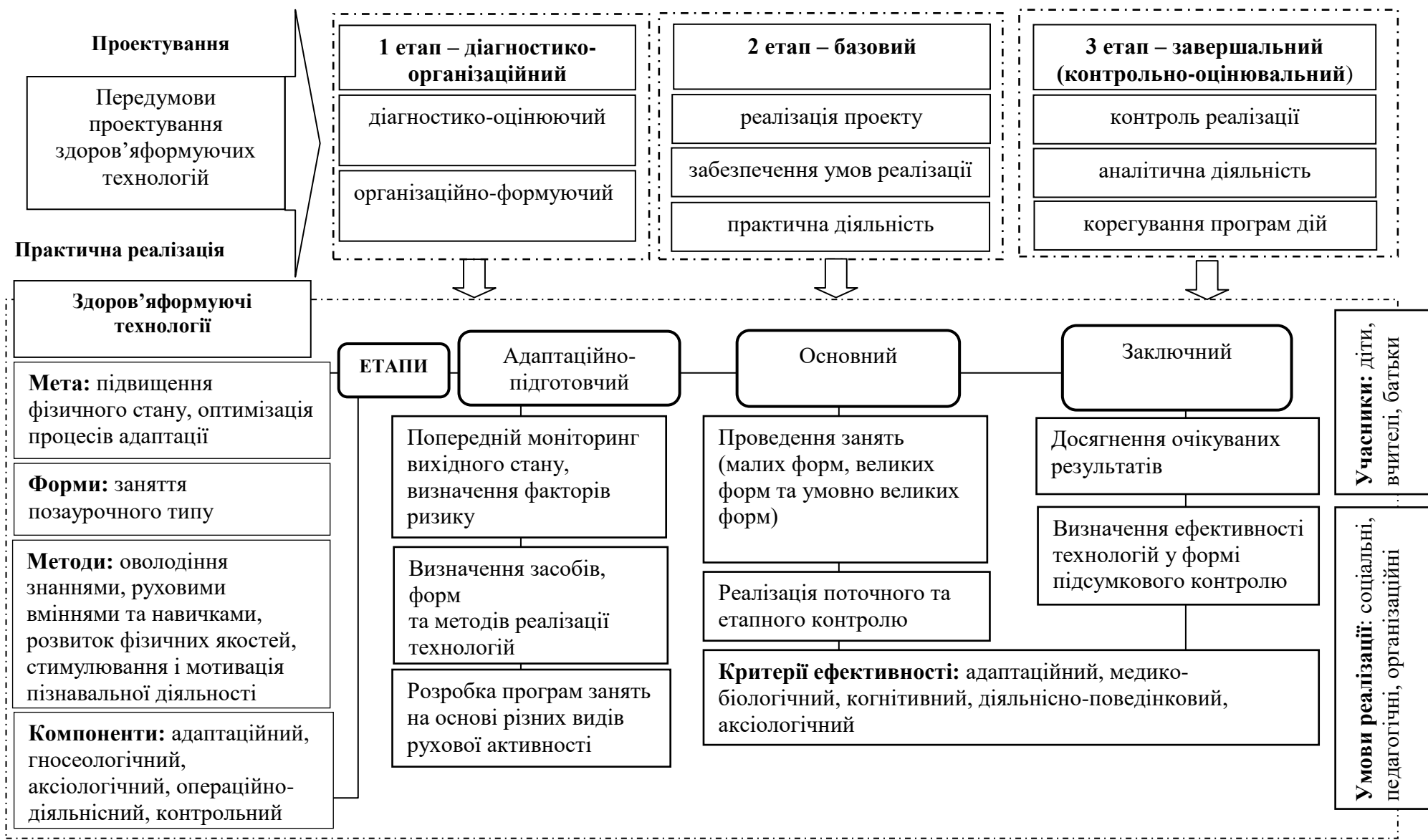


Рис. 2. Етапи реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Серед ключових положень функціонування здоров'яформуючих технологій слід наголосити на таких:

- у процесі здоров'яформуючої діяльності слід надавати перевагу формі занять позаурочного типу в режимі дня без уроку фізичної культури та вихідного дня, ґрунтуючись на притаманних контингенту дітей молодшого шкільного віку особливостях рухового режиму та обсягу оздоровчої рухової активності;

- заняття повинні відповідати віковим особливостям організму дитини, мати регулярний характер із прогресуванням тренувальних дій згідно з основними принципами побудови занять у фізичному вихованні;

- диференціація фізичного навантаження повинна відбуватись згідно з результатами попереднього моніторингу показників фізичного стану дітей та здійснюватися за рахунок зміни умов виконання фізичних вправ, варіювання загальної кількості повторень та тривалості виконання фізичних вправ, зміни темпу виконання вправ із урахуванням індивідуальних особливостей організму дитини;

- до складу системи моніторингу повинні входити складові самоконтролю учнів під час виконання фізичних вправ, потребують особливої уваги під час планування фізичного навантаження недостатній розвиток суб'єктивного відчуття стомлення та неможливість об'єктивного мовного відображення внутрішнього стану, що характерно для контингенту молодших школярів;

- за чисельністю складу учасників, слід надавати перевагу груповим та масовим формам занять, що обумовлює формування у дитини взаємодії у складі колективу учнів, досвіду групової діяльності та відповідальності, що визначено за результатами опитування дітей, під час якого майже 80 % дітей віддали перевагу груповій формі занять;

- за предметним змістом заняття повинні відповідати мотивам та інтересам учнів та мати оздоровчу та рекреаційну спрямованість;

- під час визначення змісту засобів фізичного виховання враховувати особливості структури захворюваності дітей молодшого шкільного віку. Так, у зв'язку із наявністю у значної кількості учнів захворювань кістково-м'язової системи слід віддавати перевагу симетричним вправам, значну увагу приділяти формуванню навички правильної постави, зміцненню м'язів спини, черевного преса та склепіння стопи, уникати компресійного навантаження на опорно-руховий апарат, сильних поштовхів та струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового та м'язового апарату (Т. Е. Виленская, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2017);

- у структурі засобів педагогічного впливу відокремити діяльність з розвитку функціональних систем організму у відповідності до механізмів їх становлення у контингенту дітей молодшого шкільного віку, широко використовувати дихальні вправи, обмежити вправи із напруженням, подолання великих опорів, значного навантаження в циклічних рухах;

- значну увагу приділяти організації конкурсної діяльності, рухливим та сюжетним іграм, що супроводжуються високою емоційністю, можливістю уникнення монотонної діяльності, використовувати різноманітні рухові дії, дозволити реалізувати учням функції часткового керування та організації діяльності однокласників;

- під час планування заходів здоров'яформуючої діяльності учнів першого циклу навчання у початковій школі слід враховувати індивідуальні прогностичні показники адаптації до умов навчання в школі, наявність несприятливих факторів впливу (медико-біологічних, психологічних та соціальних), темпи перебігу процесу адаптації до умов навчання;

- на орієнтаційному етапі адаптації до умов навчання в школі серед засобів педагогічного впливу віддавати перевагу фізичним вправам ознайомчого характеру, що супроводжуються активним залученням батьків до здоров'яформуючої діяльності;

- дотримання принципів здоров'яформуючої діяльності.

У рамках технологій було розроблено програми занять, які за своїм змістом, в межах функціонування здоров'яформуючих технологій, склалися із п'яти компонентів (рис. 3), серед яких адаптаційний, гносеологічний, аксіологічний, операційно-діяльнісний, контрольний, та відповідали вимогам програми з фізичної культури для учнів 1–4 класів та основним напрямам діяльності з формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Практична реалізація авторської концепції в процесі фізичного виховання розглядалась на прикладі змістовного наповнення програми занять засобами активного туризму, що реалізувалась в обсязі 216 годин на навчальний рік, за кратністю занять – тричі на тиждень. Відповідно до основних компонентів зміст здоров'яформуючої діяльності визначався за такими складовими: загальна фізична підготовка, туристська підготовка, підготовка орієнтувальника, краєзнавство.

Основними формами реалізації заходів здоров'яформуючої діяльності були комплекси фізичних вправ, сюжетно-рольові, рухливі ігри, естафети, туристські прогулянки, походи, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, фізкультурні хвилинки, гімнастика до навчальних занять.

Впровадження засобів туризму в зміст здоров'яформуючих технологій забезпечило їх наповнення різноманітним видів діяльності, що особливо актуально для контингенту дітей молодшого шкільного віку. Засоби туризму в межах реалізації адаптаційного компоненту здоров'яформуючої діяльності дали змогу реалізувати напрями діяльності із формування соціальної ролі учня як члена колективу, дотримання правил поведінки у ньому, налагодження взаємодій із однолітками та вчителем, отримання досвіду взаємодопомоги та взаємоповаги у колективі, розширити можливості саморегуляції рухової діяльності. Гносеологічний компонент програм занять, окрім складових теоретичної підготовки у напрямі дотримання засад здорового способу життя, було наповнено змістом теоретичних відомостей про природу, правил поведінки у природних умовах, охорони природи, туризму, як виду рухової активності та спортивної діяльності, знайомства з історичними, культурними, етнографічними об'єктами рідного краю. Аксіологічний та операційно-діяльнісний компоненти програм занять реалізувалися через загальну фізичну підготовку, туристську підготовку, підготовку орієнтувальника, краєзнавство, які за змістом діяльності забезпечували вирішення основних завдань здоров'яформуючих технологій, пов'язаних із підвищенням фізичного стану, з оптимізацією процесів адаптації до умов навчання в школі, задоволення біологічної потреби дітей у руховій активності, формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Зміст та підходи до диференціації фізичного навантаження визначались на основі отриманих даних факторного аналізу показників фізичного стану дітей та динаміки їх змін в процесі фізичного виховання.



Рис. 3. Блок-схема компонентів здоров'яформуючих технологій дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання

У п'ятому розділі дисертаційної роботи «Ефективність розробленої концепції технологій формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання» представлено результати впровадження розробленої концепції у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Основною метою впровадження була перевірка досягнення мети та завдань концепції здоров'яформуючих технологій в процесі практичної діяльності, що вбачалось у реалізації формувального педагогічного експерименту.

Педагогічний експеримент проводився на базі Кролевецької спеціалізованої школи № 1 та загальноосвітньої школи № 5 Кролевецької районної ради Сумської області. У ньому взяла участь 91 дитина, учні молодших класів, які за станом здоров'я були віднесені до основної та підготовчої медичних груп.

Діти ЕГ займалися за програмами занять, що відповідали змісту авторської концепції здоров'яформуючих технологій на основі засобів активного туризму, діти КГ займалися в гуртку на базі позашкільного закладу у відповідності до програми «Юні туристи-краєзнавці», тричі на тиждень. Структура занять та зміст засобів, програм впливу були подібні у дітей ЕГ та КГ, натомість наповнення програм занять у дітей КГ орієнтовано у напрямі спортивного туризму та спортивного орієнтування із акцентом на досягнення спортивного результату. У дітей ЕГ превалювала діяльність вираженого оздоровчого та рекреаційного напрямку та характеризувалась поступовим збільшенням фізичного навантаження та ускладненням змісту діяльності у відповідності до першого та другого циклу навчання у початковій школі.

Результати, отримані під час перевірки оздоровчої ефективності засобів фізичного виховання в межах впровадження авторської концепції, були частково отримані під керівництвом автора за участю здобувача Г. О. Бутенко.

Учні першого класу (51 дитина – 23 хлопчики та 28 дівчаток) були розподілені на КГ1 і ЕГ1. В КГ1 входило 25 дітей (11 хлопчиків та 14 дівчаток), а в ЕГ1 – 26 дітей (12 хлопчиків та 14 дівчаток). Діти 3–4 класів були розділені на КГ2 і ЕГ2. КГ2 складала 20 дітей (9 хлопчиків і 11 дівчаток), до складу ЕГ2 входило 20 дітей (10 хлопчиків та 10 дівчаток). Тривалість формувального педагогічного експерименту склала 9 місяців (з вересня 2014 р. по травень 2015 р. та з вересня 2017 р. по травень 2018 р.).

Молодші школярі, які входили до складу груп, на початок педагогічного експерименту не мали статистично достовірної різниці в показниках ( $p > 0,05$ ), які вивчалися. Після закінчення педагогічного експерименту було проведено порівняльний аналіз отриманих показників дітей молодшого шкільного віку, які входили до складу ЕГ1 і КГ1 та ЕГ2 і КГ2.

Порівнюючи вплив програми занять на перебіг адаптаційних процесів, слід звернути увагу на їх оптимізацію. Позитивні зміни відбулись у дівчаток ЕГ1, де приріст кількості дівчаток з вищим за середній рівнем шкільної адаптації склав 21,43 % ( $n = 3$ ), з середнім рівнем – 14,29 % ( $n = 2$ ). Вказані зміни відбулися за рахунок зменшення частки дівчаток з нижчим за середній рівнем на 28,57 % ( $n = 4$ ) та з низьким рівнем шкільної адаптації – на 7,14 % ( $n = 1$ ) на противагу дівчаткам КГ1, серед яких зменшилась кількість дівчаток із вище за середній рівнем адаптації на 14,29 % ( $n = 2$ ). Дана тенденція була характерна також для хлопчиків.

Таким чином, запропонований комплекс заходів у межах реалізації технології сприяв покращенню загальної оцінки адаптації до умов навчання в школі учасників ЕГ1, що було статистично значуще краще, порівняно з учасниками КГ1 ( $p < 0,05$ ).

Позитивні зміни в окремих компонентах інтегральної оцінки адаптації у дітей ЕГ1 супроводжувались підвищенням психоемоційного стану, апетиту, бажання вчитися, тривалості та якості сну, на відміну від дітей КГ1, де, навпаки, спостерігалось зниження даних показників, окрім якості апетиту. На кінець педагогічного експерименту різниця між показниками ЕГ1 та КГ1 була статистично значуща ( $p < 0,05$ ).

За рівнем мотивації до навчання в школі між групами досліджуваних не спостерігалась статистично значуща різниця ( $p > 0,05$ ) до проведення педагогічного експерименту, натомість після впровадження авторської концепції частка дівчаток ЕГ1, порівняно з КГ1, виявилася більшою з високою шкільною мотивацією на 28,57 %, а з гарною – на 14,29 %. Так, саме кількість хлопчиків ЕГ1 із високою шкільною мотивацією, порівняно з хлопчиками КГ1, виявилася більшою на 41,67 %, а частки з низькою мотивацією й дезадаптацією – меншою на 9,85 % та 18,94 % відповідно.

Окрім стабілізації психоемоційного стану дітей мало місце покращення фізичної підготовленості дітей ЕГ1, підвищення кількості учнів із достатнім рівнем фізичної підготовленості у 19,23 % ( $n = 5$ ) дітей, натомість в КГ1 даний рівень встановлений у 4,00 % ( $n = 1$ ) дітей, серед яких один хлопчик. За час педагогічного експерименту у ЕГ1 відбулось зменшення кількості дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості до 15,38 % ( $n = 4$ ), у той же час у дітей КГ1 кількість дітей із низьким рівнем стала складати 40,00 % ( $n = 10$ ).

Один із важливих показників ефективності авторського підходу – позитивна динаміка РФЗ дітей ЕГ1 і КГ1. Серед досліджуваного контингенту на початку формувального експерименту в ЕГ1 зафіксовано 15,38 % ( $n = 4$ ) дітей із середнім РФЗ, із яких хлопчиків – 25,00 % ( $n = 1$ ) і частка дівчаток – 75,00 % ( $n = 3$ ). Із РФЗ нижчим від середнього виявлено 30,77 % ( $n = 8$ ), серед них частка хлопчиків – 62,50 % ( $n = 5$ ) і частка дівчаток 37,50 % ( $n = 3$ ). Найбільшу кількість дітей віднесено до низького РФЗ – 53,85 % ( $n = 14$ ).

Схожу ситуацію спостерігаємо в дітей КГ1, де кількість учнів із середнім РФЗ становила 12 % ( $n = 3$ ), серед них 33,33 % ( $n = 1$ ) хлопчиків і 66,67 % ( $n = 2$ ) – дівчаток, дещо більша кількість дітей – 28 % ( $n = 7$ ) (57,14 % ( $n = 4$ ) хлопчики та 42,86 % ( $n = 3$ ) – дівчатки) – нижчий від середнього РФЗ. Низьким РФЗ характеризувалися 60 % ( $n = 15$ ).

За період педагогічного експерименту відбулося покращення РФЗ учнів першого класу. У контингенту дітей ЕГ1 простежено зменшення кількості учнів із низьким РФЗ на 26,92 %, із нижчим від середнього – на 15,38 %, що характерно як для хлопчиків, так і для дівчаток. Водночас відбулося збільшення кількості школярів із середнім РФЗ на 38,46 %, в той самий час на 3,85 % із РФЗ вищим за середній. Серед учасників КГ1 зміни мали менш виражений характер, кількість учнів КГ1 із низьким РФЗ зменшилася на 12,00 %. Також простежено збільшення на 12,00 % кількості учнів із середнім РФЗ, що значно менше, порівняно з респондентами ЕГ1.

Отримані результати підтверджують ефективність авторської концепції, її дієвість для підвищення ефективності процесів адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі.

Комплексний вплив оздоровчої спрямованості в рамках практичної реалізації концепції мав результат у вигляді зменшення кількості випадків хвороби, загальної кількості днів хвороби та збільшення кількості дітей, які не хворіли, у дітей ЕГ2, що не мало такої тенденції у учнів КГ2. Серед учнів ЕГ2 збільшилася кількість дітей, які підвищили рівень шкільної мотивації, що склало на 30,00 % більше учнів у порівнянні із КГ2.

Відбулось покращення рівня фізичного здоров'я дітей ЕГ2, що мало статистично значущий характер у порівнянні з дітьми КГ2 (рис. 4) за рахунок покращення показників фізичного стану дітей (ЧССсп, ЖЄЛ, фізичної роботоздатності). Результати проведеного аналізу дозволяють простежити покращення рівня фізичної підготовленості дітей ЕГ2 у показниках рівня розвитку гнучкості, статичної рівноваги, швидкісно-силових здібностей у хлопчиків та дівчаток. У дітей КГ2 також спостерігалось підвищення фізичної підготовленості дітей за показниками загальної витривалості, статичної рівноваги, гнучкості, швидкісно-силових здібностей у хлопчиків і прояву швидкості, статичної рівноваги, гнучкості та швидкісно-силових здібностей у дівчаток, що обумовлено специфікою діяльності у спортивному туризмі.

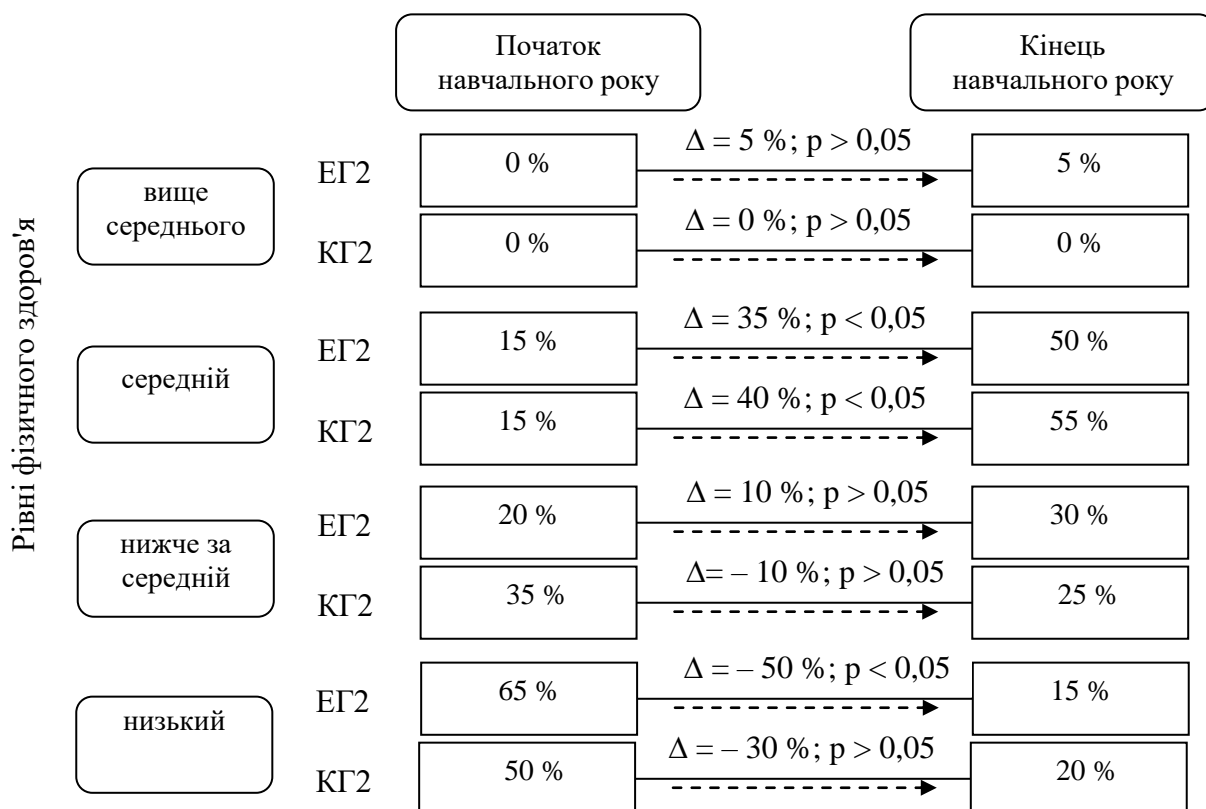


Рис. 4. Динаміка рівня фізичного здоров'я дітей КГ2 і ЕГ2 (n = 40), де  $\Delta$  – абсолютний приріст частки дітей

Таким чином, зміни досліджуваних показників у дітей молодшого шкільного віку ЕГ2 у порівнянні із КГ2 були більш значущі, а саме рівень адаптаційно-резервних можливостей – на 20,00 %, фізичної роботоздатності (проба Руф'є) – на 5,00 %, РФЗ – на 10,00 % та шкільної мотивації – на 30,00 %.



Отримані дані підтверджують, що системне використання запропонованих підходів до здоров'яформуючої діяльності створює умови для систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Узагальнюючи отримані результати, слід підкреслити ефективність та виразну спрямованість розроблених здоров'яформуючих технологій на підвищення показників фізичного стану, мотивації й оптимізації процесів адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі, що підтверджує дієвість запропонованої концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання.

У шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлена систематизація наукових даних за результатами напрацювань інших авторів та власних, що дозволило сформулювати ключові положення, окреслити дискусійні питання, визначити основні результати дисертаційної роботи, їхню наукову та практичну значущість.

До групи даних, що **підтверджують** дослідження інших авторів слід віднести визначені особливості змін окремих показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку за період навчання в початковій школі, а саме:

- показники фізичного розвитку основної кількості дітей відповідають значенням вікової норми (Я. И. Кравчук, 2010; Т. Г. Омельченко, 2013; І. І. Головач, 2016) та характеризуються гармонійністю, існуючі відхилення пов'язані з надлишком або дефіцитом маси тіла; вміст жирового компоненту маси тіла у дівчаток молодшого шкільного віку більше, аніж у хлопчиків, при цьому дані показники у статевому відношенні відповідають показникам вікової норми (Б. Х. Ланда, 2008; Е. Е. Крикун, 2009; Л. С. Михно, 2017); наявність циклічності, ступінчатого характеру росту, прискорення та затримки зміни довжини тіла дітей на певних етапах постнатального онтогенезу (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2001);

- показники діяльності серцево-судинної системи у більшості учнів відповідають значенням вікової норми, при цьому у статевому відношенні спостерігаються відмінності – більш високі показники ЧССп у дівчаток та АТ у хлопчиків (Е. В. Осипенко, 2013); показники адаптаційно-резервних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку відповідають середньому рівню, за статевою ознакою хлопчики мали більш високі показники у порівнянні із дівчатками (Т. Г. Омельченко, 2013; С. В. Гозак, 2014); за показниками дихальної системи більшість дітей характеризувалась зниженими значеннями результатів функціональних та гіпоксичних проб у дітей обох статей (Е. В. Осипенко, 2013; О. М. Саїнчук, 2015); за показниками фізичної роботоздатності більшість дітей мали задовільний її рівень, для хлопчиків були характерні більш високі показники у порівнянні із дівчатками (М. В. Чернявський, 2011; Т. Г. Омельченко, 2013; О. М. Саїнчук, 2015; А. Накман та ін., 2018);

- досліджуваний контингент характеризується зниженими показниками фізичної підготовленості (І. А. Тюх, 2009; О. Швець, 2014) та рухової активності (І. А. Когут, 2005; С. В. Трачук, 2011; В. Ю. Рубан, 2018; Z. Gao, 2013);

- контингент дітей молодшого шкільного віку характеризується високим рівнем захворюваності (W. F. Rinega та ін., 2013), у більшості пов'язаним із

порушеннями опорно-рухового апарату (В. В. Петрович, 2010; Т. Г. Омельченко, 2013; А. І. Альошина, 2015; С. П. Савлюк, 2018); більшість дітей молодшого шкільного віку за показниками РФЗ відносяться до низького рівня (С. А. Бублик, 2012; О. М. Саїнчук, 2015; Л. С. Михно, 2017; В. Ю. Рубан, 2018);

- учні першого класу характеризуються низьким рівнем адаптації до умов навчання в школі (Е. А. Дрягалова, 2010; Т. І. Лясота, 2012; Н. Алєндарь, 2013).

Серед даних, які були отримані в результаті власних досліджень визначена група тих, що **доповнюють** дослідження інших авторів:

- дані про детермінанти, що впливають на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку та їх адаптацію до навчання в школі, серед яких оптимізація рухової активності (І. А. Когут, 2006; С. В. Трачук, 2011; Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2013; О. М. Саїнчук, 2015; А. Chen, 2013; С. Konijnenberg, P. M. Fredriksen; 2018), спрямований вплив на фізичний розвиток, підвищення функціональних резервів організму та рівня фізичної підготовленості дітей (Н. В. Москаленко, 2009-2018; А. І. Альошина, 2015; К. В. Мулик, 2016; Л. С. Михно, 2017);

- доповнено підходи до нівелювання факторів негативного впливу на стан здоров'я дитини та процеси адаптації до умов навчання в школі, а саме зміст здоров'яформуючої діяльності в початковій школі повинен враховувати індивідуальний та диференційований підхід до її побудови (К. В. Мулик, 2016; С. П. Савлюк, 2018); залучення дітей до здоров'яформуючої діяльності повинно ґрунтуватися на налагоджених взаємозв'язках сім'ї та школи (Н. В. Москаленко, 2009–2018); активізації участі батьків у здоров'яформуючій діяльності (Г. О. Жук, 2011; Я. Галан, 2013; І. І. Головач, 2016); налагодження сприятливого психологічного клімату в колективі учнів (О. Д. Дубогай, 2015); створення здоров'яформуючого освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти (С. В. Гозак, 2014; Е. А. Черепов, 2016);

- дані щодо умов оптимізації адаптаційного процесу дітей до умов навчання в школі: підтверджено наявність критичного періоду адаптації дітей до умов навчання в школі; застосування засобів та методів впливу на процес адаптації дітей до навчання повинно ґрунтуватися на застосуванні комплексного підходу, індивідуалізації та диференціації (Н. В. Москаленко, 2009–2018; Т. І. Лясота, 2012);

- доповнено інформаційну базу знань щодо сприятливого впливу засобів туризму на організм дітей молодшого шкільного віку: засоби туризму мають позитивний вплив на рівень фізичного стану, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності та адаптаційно-резервні можливості організму дитини (Е. З. Рут, 2005; А. П. Бабченко, 2006; Т. И. Гринева, 2014; К. В. Мулик, 2016; В. Ю. Рубан, 2018).

У процесі проведення експериментальних досліджень **набули подальшого розвитку:**

- знання щодо змісту здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання у відповідності до інноваційних векторів розвитку системи початкової освіти;

- наповнення змісту здоров'яформуючої діяльності складовими оптимізацій процесів адаптації до умов навчання в школі на основі засобів фізичного виховання;
- наукові положення про особливості перебігу процесів росту та розвитку організму дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі навчання в школі, тривалість адаптації до умов навчання в школі та характерні ознаки порушення адаптації, психоемоційний стан дитини під час знаходження в колективі учнів.

Абсолютно **нові наукові** дані, що є основою наукової новизни дисертаційного дослідження, є результатом системного аналізу та практичного досвіду за проблемою дослідження, серед яких:

- здійснено наукове обґрунтування та розробку концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, структуру якої формують: передумови розробки, концептуальні підходи, концептуальні основи, умови безпосереднього впровадження, критерії ефективності концепції та її практична реалізація;

- теоретично обґрунтовані та розроблені здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що мають блочний принцип побудови, основою яких є урахування індивідуальних особливостей перебігу етапів постнатального онтогенезу дітей молодшого шкільного віку та процесів адаптації дітей до умов навчання в школі;

- визначені та науково обґрунтовані соціальні, педагогічні, організаційні умови реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання молодших школярів, що забезпечують дотримання основних етапів проектування та безпосереднього здійснення здоров'яформуючої діяльності;

- запропоновано принципи здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку для забезпечення ефективності функціонування здоров'яформуючих технологій.

Дані, отримані в результаті виконання дисертаційного дослідження, розкривають механізми підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку за рахунок збільшення рухової активності в режимі дня, нормалізації психоемоційного стану, що створює умови для формування здоров'я учнів початкових класів.

## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати проведених досліджень з позиції теоретичного аналізу та емпіричного досвіду, слід підкреслити те, що отримані дані знайшли відображення у вирішенні актуальної проблеми сучасної системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, пов'язаної із впровадженням здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє дійти висновку про те, що здоров'я дітей шкільного віку та його примноження є важливим питанням наукової думки дослідників багатьох галузей знань, яке не втрачає актуальності тривалий час. Критичний стан здоров'я дітей в Україні є відображенням складної соціально-економічної та політичної ситуації на фоні високого рівня захворюваності дітей, низького рівня їх рухової активності та мотивації до систематичних фізкультурно-

оздоровчих занять. Дослідники підкреслюють, що порушення резистентності організму несприятливими факторами впливу спостерігається вже під час навчання в початковій школі та згодом тільки погіршується. У контексті вирішення питання підвищення резервів здоров'я дітей науковці особливе місце відводять визначенню факторів, що безпосередньо впливають на стан здоров'я дітей та розкривають можливі шляхи нівелювання їх впливу засобами фізичного виховання. Серед факторів впливу на стан здоров'я дітей шкільного віку доведено вплив освітнього середовища, особливо для учнів першого класу, що характеризується значними змінами в руховому режимі дитини та новими соціальними вимогами до члена учнівського колективу, тривалим процесом адаптації до нових умов навчання.

2. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується значними системними перетвореннями змісту освіти, реформуванням системи початкової освіти, впровадженням засад Нової української школи, підвищенням якості надання освітніх послуг. Процес фізичного виховання не залишається осторонь даних змін, що дозволяє на якісно новому рівні розглядати питання формування здоров'я дітей шкільного віку. Серед напрямів підвищення оздоровчого потенціалу процесу фізичного виховання визначають широке запровадження сучасних форм рухової активності, інноваційних засобів фізичного виховання, трансформацію підходів до організації та проведення занять та багато ін., на що спрямовано увагу провідних спеціалістів сфери фізичної культури і спорту.

На думку дослідників, особливе місце серед освітніх інновацій посідають здоров'яформуючі технології, які базуються на налагодженні взаємодії учасників освітнього процесу, ґрунтуються на засадах урахування статевовікових особливостей, стану здоров'я, індивідуальних психофізіологічних особливостей при виборі форм, методів і засобів впливу; використання здоров'яформуючих дій для збереження працездатності та розширення функціональних можливостей організму учнів.

Узагальнення передового досвіду та розгляд можливих дій по впровадженню здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку підтверджує фрагментарне вивчення цих питань, що обмежує потенціал процесу фізичного виховання у напрямі формування здорової, гармонійно розвиненої особистості. Без достатньої уваги залишились концептуальні підходи до впровадження здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та поетапної їх реалізації в процесі фізичного виховання.

3. Аналіз науково-методичної літератури та результати констатувального педагогічного експерименту підтверджують наявність складного періоду адаптації дітей до умов навчання в школі, який супроводжується порушенням показників фізичного та психологічного стану дітей, що обумовлено впливом медико-біологічних, психологічних, соціальних факторів.

Отримані в процесі дослідження дані щодо рівня адаптації дітей до умов навчання в школі свідчать про те, що досліджуваний контингент на початку навчального року в більшості своїй характеризувався нижче за середній 52,94 % (n = 54) та середнім 38,24 % (n = 39) рівнями адаптації, натомість більшість дітей мали прогностично сприятливий прогноз перебігу адаптації. Серед факторів, що

лімітують оптимізацію процесів адаптації, були порушення гармонійності фізичного розвитку, високий рівень захворюваності, низький рівень фізичної підготовленості та роботоздатності, погіршення психоемоційного стану. Досліджуваний контингент характеризується зниженням шкільної мотивації та взаємодії в складі колективу учнів у процесі адаптації до умов навчання. Отримані дані дозволяють стверджувати недосконалість засобів та методів оптимізації процесів адаптації дітей до умов навчання, що використовуються в системі початкової освіти.

4. У процесі проведення констатувального педагогічного експерименту підтверджена загальна тенденція до зниження рівня здоров'я учнів за період навчання в школі, починаючи вже з початкових етапів:

- вивчення показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засвідчує, що морфологічні показники більшості учнів молодших класів відповідають значенням вікової норми, запропонованим у спеціальній літературі. Так, серед досліджуваного контингенту дітей 6–10 років виявлено 72,08 % ( $n = 191$ ) дітей з гармонійним фізичним розвитком, серед яких 49,74 % ( $n = 95$ ) хлопчиків та 50,26 % ( $n = 96$ ) дівчаток, 22,64 % ( $n = 60$ ) учнів молодших класів з дисгармонійним фізичним розвитком (22,90 % ( $n = 30$ ) від загальної кількості хлопчиків та 22,39 % ( $n = 30$ ) дівчаток) та 5,28 % ( $n = 14$ ) дітей з різко дисгармонійним фізичним розвитком (4,58 % ( $n = 6$ ) від загальної кількості хлопчиків та 5,97 % ( $n = 8$ ) дівчаток відповідно);

- показники діяльності систем організму, а саме серцево-судинної системи у більшості учнів відповідають значенням вікової норми для даної категорії осіб, із дотриманням тенденції поступового їх зниження за період навчання в початковій школі. Інтегральний показник адаптаційно-резервних можливостей організму дітей (83,40 %;  $n = 221$ ) знаходиться на середньому рівні, що є маркером донозологічного стану. У той же час показники діяльності дихальної системи характеризувались незадовільними результатами;

- в процесі аналізу рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів було з'ясовано перевагу кількості дітей із низьким рівнем, як серед хлопчиків (69,47 %;  $n = 91$ ), так і серед дівчаток (70,15 %;  $n = 94$ ).

5. Критичний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку було підтверджено в процесі аналізу рівня захворюваності дітей молодшого шкільного віку за даними медичних карток учнів. Отримані дані викликають занепокоєння у зв'язку із значною кількістю учнів, які на початковому етапі навчання в школі вже мають хронічні захворювання. У вибірці учасників дослідження тільки 44,91 % ( $n = 119$ ) дітей визнані практично здоровими, найбільша кількість порушень (19,62 %;  $n = 52$ ) – хвороби кістково-м'язової системи й сполучної тканини та хвороб ока і його придаткового апарату – 10,19 % ( $n = 27$ ) дітей. У свою чергу контингент учасників дослідження характеризувався низьким рівнем фізичного здоров'я, серед яких більше половини (61,13 %;  $n = 162$ ) відносилися до низького рівня фізичного здоров'я, серед них 59,54 % ( $n = 78$ ) хлопчиків і 62,69 % ( $n = 84$ ) дівчаток. Безпечний рівень фізичного здоров'я, на жаль, спостерігався тільки у одного учня 7 років. Високий рівень захворюваності у більшості дітей супроводжується низьким рівнем психоемоційної реакції на навчальне

навантаження, що може підтверджувати зростання стомлення серед молодших школярів у процесі навчання. Рівень шкільної мотивації у 33,21 % (n = 88) вимагає підвищення її задля уникнення ускладнень навчальної діяльності школярів.

Таким чином, підтверджено загальну тенденцію до високого рівня захворюваності дітей та невідповідність окремих показників фізичного стану дітей віковим нормативним значенням, що свідчить про доцільність спрямованого впровадження концептуальних засад здоров'яформуючої діяльності в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

6. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, передового досвіду з проблематики формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку та підсумки проведеного констатувального дослідження обумовлюють низку питань, вирішенню яких може сприяти спеціально організований процес здоров'яформуючої діяльності. Стосовно напрямів розвитку наукової проблеми, то її можна розглядати із позиції трьох основних складових – соціальної, особистісної, біологічної, що визначають об'єктивні передумови впровадження концепції здоров'яформуючих технологій в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Соціальні передумови формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку обумовлені прагненням суспільства до виховання гармонійно розвиненої особистості, створення суспільної потреби у формуванні суспільного здоров'я, що й стимулює увагу соціальних інститутів до проблематики формування здоров'я, підтримки її на законодавчому рівні. Біологічний аспект формує розуміння генетичної обумовленості високого рівня захворюваності дітей, дотримання індивідуальної програми біологічного розвитку, біологічної потреби у оздоровчій руховій активності. Стосовно особистісних аспектів формування здоров'я дитини на перший план виходить сприйняття дитини як цілісної особистості, яка має свої мотиви, цінності, сприйняття оточуючого світу. На етапі розробки засобів формування здоров'я це потребує врахування.

У процесі здійснення здоров'яформуючої діяльності пріоритетними завданнями повинні бути: підвищення рівня фізичного здоров'я, розширення можливостей для отримання нового рухового досвіду, вдосконалення рухових навичок; набуття теоретичних знань дітей про здоровий спосіб життя, вплив рухової активності та фізичних вправ на здоров'я людини; оптимізація процесів адаптації до умов навчання в школі; формування стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності на фоні ціннісного ставлення у дітей до власного здоров'я та сформованих навичок соціальної активності.

7. Результати проведеного констатувального дослідження, ґрунтовний аналіз даних науково-методичної літератури та сучасних трендів розвитку практичної діяльності з формування здоров'я дітей стали підставою для обґрунтування і розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. В процесі обґрунтування авторської концепції було визначено три вектори наукової думки – передумови розробки концепції (соціальні, біологічні, особистісні). Функціонування запропонованої концепції розглядалось через визначення концептуальних підходів (системний, синергетичний, діяльнісний, діалектичний, особистісно-орієнтований, диференційований,

аксіологічний, партисипативний, соціокультурний, компетентнісний, середовищний, інтегративний), концептуальних основ (мета, завдання, принципи, методи, форми реалізації). Складовими розробленої концепції стали здоров'яформуючі технології дітей молодшого шкільного віку, які було інтегровано до структури процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

8. Практична реалізація розробленої концепції міститься у здоров'яформуючих технологіях, зміст яких визначався у відповідності до підходів дотримання основних етапів планування здоров'яформуючої діяльності. Запропоновані технології реалізуються на трьох послідовних етапах: адаптаційно-підготовчому, основному, заключному.

Функціонування технологій визначалось ключовими положеннями, що обумовлювали напрями діяльності у відповідності до особливостей організму дітей молодшого шкільного віку та напрямів формування здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Програми занять у межах впровадження технологій складались із п'яти компонентів, серед яких адаптаційний, гносеологічний, аксіологічний, операційно-діяльнісний, контрольний.

Впровадження розробленої концепції розглядалось на прикладі переважного використання засобів активного туризму. Засоби активного туризму в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку мають значний оздоровчий потенціал для організму дітей, формування ціннісного ставлення до здоров'я, досвід соціальної взаємодії у складі туристичної групи.

9. Результати практичної реалізації запропонованого підходу до здійснення здоров'яформуючої діяльності дітей в процесі фізичного виховання сприяли оптимізації процесів адаптації до умов навчання в школі учнів першого класу.

Порівнюючи особливості перебігу адаптаційних процесів до умов навчання в школі учнів ЕГ1 та КГ1, слід звернути увагу на позитивні зміни у дівчаток ЕГ1, де приріст кількості дівчаток з вищим за середній рівнем шкільної адаптації склав 21,43 % ( $n = 3$ ), з середнім рівнем – 14,29 % ( $n = 2$ ) на противагу дівчаткам КГ1, що було також підтверджено за результатами аналізу перебігу адаптації у хлопчиків ЕГ1.

Загальні позитивні зміни у самопочутті дітей ЕГ1 супроводжувались підвищенням психоемоційного стану, апетиту, бажання вчитися, тривалості та якості сну, мотивації до навчання в школі на відміну від дітей КГ1, де спостерігалось зниження даних показників.

Покращення фізичної підготовленості дітей ЕГ1 мало прояв у появі контингенту із достатнім рівнем фізичної підготовленості (25,00 % ( $n = 3$ ) хлопчиків і 14,29 % ( $n = 2$ ) дівчаток), а в КГ1 даний рівень встановлений у 4,00 % ( $n = 1$ ) дітей (9,09 % ( $n = 1$ ) хлопчиків). Після завершення педагогічного експерименту у ЕГ1 відбулось значне зменшення кількості дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості до 15,38 % ( $n = 4$ ) (50,00 % ( $n = 2$ ) хлопчиків і 50,00 % ( $n = 2$ ) дівчаток), що не було характерно для дітей КГ1, де кількість дітей із низьким рівнем стала складати 40,00 % ( $n = 10$ ) (50,00 % ( $n = 5$ ) хлопчиків і 50,00 % ( $n = 5$ ) дівчаток).

Позитивні зміни спостерігались також для контингенту дітей учнів другого циклу навчання, у яких спостерігалось покращення показників фізичного стану

дітей ЕГ2, що позначалось на зменшенні значень ЧССсп від  $\bar{x} = 92,15$ ;  $S = 3,62$  уд. $\cdot$ хв<sup>-1</sup> до  $\bar{x} = 86,60$ ;  $S = 3,22$  уд. $\cdot$ хв<sup>-1</sup> та збільшенні показників ЖЄЛ від  $\bar{x} = 1455$ ;  $S = 125,55$  мл до  $\bar{x} = 1640$ ;  $S = 114,25$  мл. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем у учнів ЕГ2 обумовило підвищення адаптаційно-резервних можливостей більше як на 20 % та на 5 % більше зросла кількість дітей, які покращили рівень своєї фізичної роботоздатності у порівнянні із дітьми КГ2.

Застосування здоров'яформуючих технологій на основі засобів активного туризму стало результатом статистично значущого ( $p < 0,05$ ) покращення фізичної підготовленості дітей ЕГ2 за результатами виконання рухових тестів із визначення рівня розвитку гнучкості, статичної рівноваги, швидкісно-силових здібностей у хлопчиків та дівчаток.

Оздоровчий вплив запропонованих заходів підтверджує підвищення ступеня опірності організму несприятливим факторам зовнішнього середовища у дітей ЕГ2 у порівнянні з КГ2, що характеризувалось зменшенням кількості випадків хвороби, загальної кількості днів хвороби та збільшенням кількості дітей, які не хворіли. Серед учнів ЕГ2 збільшилася кількість учнів, які підвищили рівень шкільної мотивації, що склало на 30 % більше учнів у порівнянні із КГ2.

10. Результати проведеної перевірки ефективності запропонованих здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку підтверджують позитивну динаміку змін за показниками фізичного стану дітей, оптимізації процесів адаптації до умов навчання в школі, що створює стійкий інтерес учнів до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Узагальнення отриманих результатів засвідчує ефективність запропонованої концепції та її практичну реалізацію через здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що розкриває можливість широкого використання здоров'яформуючих технологій в освітньому процесі.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Гончарова НМ. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 336 с.

2. Кашуба В, Гончарова Н, Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;20:54-9. Фахове видання України. *Особистий вклад здобувача полягає у постановці проблеми, обробці отриманих даних, безпосередньому проведенні дослідження. Внесок співавторів полягає у формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

3. Гончарова НМ, Бутенко ГО. Обґрунтування та розроблення рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування для дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;11:26-32. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий*



*вклад здобувача полягає в аналізі та теоретичному узагальненні отриманих результатів. Внесок співавтора – допомога у виконанні збору фактичного матеріалу та в його частковій обробці.*

4. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Бутенко ГО. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;2:19-25. Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз Web of Science, Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає у формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

5. Гончарова Н, Бутенко Г, Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:39-42. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми дослідження, його проведенні та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає у інтерпретації отриманих даних, формулюванні загальних висновків, участі у проведенні дослідження, оформленні публікації.*

6. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Бутенко ГО. Організаційно-методичні умови здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у процесі фізичного виховання. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2016;2:19-26. Фахове видання України. *Участь здобувача полягає у пошуку джерел інформації, їх систематизації та аналізі, написанні висновків. Внесок співавторів – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

7. Кашуба ВА, Бондарь ЕМ, Гончарова НН, Носова НЛ. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с. *Здобувачеві належить участь у пошуку даних науково-методичної літератури, їхньому опрацюванні та оформленні наукової праці, співавторам – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

8. Гончарова Н, Прокопенко А. Основные направления повышения уровня теоретических знаний детей в процессе физического воспитания. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;1:36-41. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розробка ключових положень дослідження, узагальнення отриманих результатів, співавторові – участь в аналізі результатів, оформленні публікації.*

9. Гончарова Н, Вако І, Войтович М. Фактори впливу на процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;3(22):52-8. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розробка стратегії дослідження, систематизації його результатів, співавторам – участь в обробці матеріалів літературних джерел, оформленні публікації.*

10. Butenko H, Goncharova N, Saienko V, Tolchieva H. Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017;17(1):34-9. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до наукометричних баз Scopus, Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямів наукового дослідження,*

*проведенні педагогічного експерименту та узагальненні отриманих результатів. Співавторам належить участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

11. Кашуба В, Гончарова Н, Бутенко Г. Потенціал оздоровчого туризму щодо оптимізації процесу адаптації дітей до умов навчання в школі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:148-54. Фахове видання України. *Здобувачеві належить визначення основних етапів проведення дослідження, аналіз і узагальнення отриманих результатів, співавторам – участь в обробці та систематизації матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

12. Butenko H, Goncharova N, Saienko V, Tolchieva H, Vako I. Physical condition of primary school children in school year dynamics. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017;17(2):543-9. Фахове видання іншої держави (Румунії), яке включено до наукометричних баз Scopus, Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у плануванні етапів дослідження, організації педагогічного експерименту та узагальненні отриманих результатів. Співавторам - участь в проведенні педагогічного експерименту та інтерпретації його результатів.*

13. Гончарова Н. Основні положення концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку = Fundamental principles of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of primary-school aged children. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2017;7(1):634-48. Доступно: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5649/pdf> Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

14. Бутенко Г, Гончарова Н. Вплив занять оздоровчим та спортивним туризмом на фізичну підготовленість молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:36-41. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить розробка плану дослідження, систематизації його результатів, співавторові – участь в обробці отриманих даних, оформленні публікації.*

15. Футорний С, Гончарова Н, Бутенко Г. Современное состояние процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста: проблемы и пути их решения. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018;5(24):120-4. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у визначенні проблематики дослідження, опрацюванні отриманих даних та написанні висновків, співавторам – участь в аналізі та інтерпретації результатів дослідження.*

16. Кашуба В, Гончарова Н. Практичний досвід впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;30:91-99. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у складанні програми дослідження, проведенні його основних етапів та написанні висновків, співавтору – участь в аналізі та систематизації отриманих даних.*

17. Гончарова НМ, Вако І. Співпраця сім'ї та закладу загальної середньої освіти у напрямку збереження здоров'я дітей. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт). 2018;6(100):22-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачем особисто сформульовано проблему дослідження, накопичено наукові дані та проведено їх структурування, співавтором здійснено допомогу щодо формулювання висновків та оформлення публікації.*

18. Kashuba V, Goncharova N, Butenko H. Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2018;8(6):469-77. Доступно: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6579>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача визначається участю у пошуку джерел інформації, їхній систематизації та написанні висновків, співавторам – участь в інтерпретації отриманих даних.*

19. Гончарова НМ. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018;2:22-7. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

20. Kashuba V, Goncharova N. Optimization of the Process of Primary School Age Children Adaptation: Practical Expertise. Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2018;8(7):665-74. Доступно: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6580>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Участь здобувача передбачала пошук даних щодо проблеми дослідження, їх опрацювання та написання висновків, співавтора – участь в аналізі отриманих даних та оформленні публікації.*

21. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:61-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

22. Гончарова НМ. Особливості психологічного клімату учнівського колективу молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;7(101):18-22. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

23. Гончарова НМ, Хрипко ІВ. Теоретичні аспекти здійснення здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;8(102):36-40. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у постановці проблеми, аналізі наукових даних та написанні висновків, співавтору – участь в інтерпретації отриманих даних, оформленні наукової праці.*

24. Кашуба В, Гончарова Н. Засади здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій. Молодіжний

науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;31:52-59. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, систематизації масиву наукових даних, їх структуризації, формулюванні висновків, співавтора – у наданні допомоги щодо формулювання висновків та оформлення публікації.*

25. Гончарова НМ. Концептуальні підходи здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018;6(15). Т. 3:334-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Гончарова НМ, Прокопенко АО, Марховський ДО. Педагог, як основа управління процесом фізичного виховання школярів. В: Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості: зб. статей за матеріалами 2-ї наук.-практ. online-конф. з між нар. участю; 2015 Берез 25; Слов'янськ [Інтернет]. Слов'янськ; 2015. с. 247-51. Доступно: [http://www.slavdpu.dn.ua/images/naukvid/online\\_conf/online\\_conf\\_2015.pdf](http://www.slavdpu.dn.ua/images/naukvid/online_conf/online_conf_2015.pdf) *Здобувачеві належить визначення ключових положень дослідження, їх аналіз і узагальнення, співавторам – участь у систематизації отриманих даних, оформленні публікації.*

2. Гончарова Н, Прокопенко А, Марховський Д. Роль педагога в управленні процесом фізичного виховання. В: Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів. Матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів і молодих учених; 2015 Квіт 16-17; Київ. Київ; 2015; Т.1. с. 8-9. *Здобувачеві належить участь у пошуку інформації що відповідає проблемі дослідження, її опрацюванні та написанні висновків. Внесок співавторів – участь в аналізі та узагальненні отриманих даних.*

3. Бутенко ГА, Гончарова НН. Анализ осведомленности детей младшего школьного возраста по вопросам здорового образа жизни. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 8-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ; 2015. с. 290-1. Доступно: [http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk\\_materialiv\\_04.08.2015\\_1.pdf](http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk_materialiv_04.08.2015_1.pdf) *Здобувачеві належить участь у визначенні наукової проблеми, її опрацюванні та написанні висновків. Внесок співавторів – участь в аналізі спеціальної літератури.*

4. Гончарова НН, Бутенко ГА. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 4-ї Всеукраїнської електрон. конф.; 2016 Трав 19; Київ [Інтернет]. Київ; 2016. с. 59-62. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/materialu\\_konf\\_biomeh.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/materialu_konf_biomeh.pdf) *Здобувачем сформульовані мета, завдання, методи дослідження, проаналізовано сучасний стан проблеми за даними наукової літератури, здійснено інтерпретацію результатів. Внесок співавторів – участь у пошуку літературних джерел, визначенні актуальності дослідження.*

5. Гончарова Н, Бутенко Г, Прокопенко А. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Матеріали 10-ї

Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2016 Трав 12-13; Львів. Львів; 2016. с. 101-5. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні актуальності дослідження, аналізі спеціальної літератури та інтерпретації отриманих результатів, співавторів – участь в аналізі та узагальненні отриманих даних.*

6. Гончарова НМ, Бутенко ГО. Вимоги до впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання у початковій школі. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 9-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 152-3. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_2016-1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2016-1.pdf) *Здобувачеві належить визначення актуальності дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавтору – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Goncharova N, Nosova N, Butenko H. Experience of implementing health-forming technologies into physical education of primary-aged school children. В: University Sport: Health and Prosperity of the Nation: Proceedings 7 International Scientific Conference of Students and Young Scientists; 2017 May 4-6; Bucharest. Bucharest; 2017. с. 83-8. *Здобувачеві належить участь у пошуку даних спеціальної літератури, їхньому обговоренні та оформленні наукової праці, співавторам – участь в аналізі та узагальненні отриманих даних.*

8. Гончарова НМ, Крайнік ЯС, Гнатиш ГС, Дяченко АА. Чинники несприятливого перебігу адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в школі. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, Шинкарук ОА, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 5-ї Всеукраїнської електронної конф. [Інтернет]; 2017 Трав 18; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 55-6. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/materiali\\_v\\_vseukrayinskoj\\_elektronnoj\\_konferenciyi\\_2017.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/materiali_v_vseukrayinskoj_elektronnoj_konferenciyi_2017.pdf).

*Здобувачем проаналізовано сучасний стан проблеми за літературними джерелами, узагальнено результати та сформульовано висновки. Внесок співавторів – участь у пошуку літературних джерел, оформленні статті.*

9. Гончарова НМ, Крайнік ЯС, Прокопенко АО, Родіоненко МВ. Сучасні напрями збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 10-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 247-8. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik\\_tez\\_2017\\_na\\_sajt.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf). *Здобувачем особисто сформульовані мета і завдання дослідження, проаналізовано сучасний стан проблеми за даними наукової літератури, узагальнено результати та сформульовано висновки. Внесок співавторів – участь у пошуку інформації за даними літературних джерел.*

10. Гончарова Н, Родіоненко М. Оцінка стану постави учнів першого класу. В: Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: зб. наук. праць 25-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]; 2017 Трав 31; Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький; 2017. Вип. 25. с. 274-6. Доступно: [https://confscientific.webnode.com.ua/\\_files/200000059-c0779c1731/%2025-1.pdf](https://confscientific.webnode.com.ua/_files/200000059-c0779c1731/%2025-1.pdf).

*Особистим внеском здобувача є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*

11. Гончарова Н, Родіоненко М. До питання використання здоров'яформуючих технологій в системі освіти дітей. В: Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: зб. наук. праць 34-ї Всеукраїнської наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]; 2017 Черв 20; Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький; 2017. Вип. 34. с. 86-8. Доступно: [https://confscience.webnode.com.ua/\\_files/200000012-e051be1252/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2034.pdf](https://confscience.webnode.com.ua/_files/200000012-e051be1252/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2034.pdf) *Особистим внеском здобувача є формулювання мети та завдань, систематизація даних та подальший їх аналіз. Внесок співавтора – у виявленні проблематики дослідження та теоретичному узагальненні матеріалу.*
12. Гончарова НН, Родионенко МВ, Прокопенко АА. Оздоровительный туризм как средство оптимизации процесса адаптации детей к школе. В: Зданевич АА, редактор. Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тезисы докладов 4-й Междунар. науч.-практ. конф.; 2017 Окт 26-27; Брест. Брест: Альтернатива; 2017. с. 20-1. *Вклад здобувача визначався участю в аналізі літературних джерел, формулюванні висновків, співавторам – участь в пошуку інформації, її аналізі та інтерпретації отриманих даних.*
13. Гончарова НМ, Прокопенко АО. Стан психологічного клімату учнівського колективу як фактор впливу на адаптацію до умов навчання. В: Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: зб. наук. праць 1-ї Всеукраїнської інтернет-конф. «Color of Science» [Інтернет]; 2018 Січ 29-30; Вінниця. Вінниця: Планер; 2018. с. 235-9. Доступно: <https://www.vspu.edu.ua/science/art/a202.pdf>. *Особистий внесок здобувача полягає в розробці напрямів дослідження, проведенні опитування, аналізі та узагальненні його результатів, співавтора – допомога в організації дослідження.*
14. Гончарова НМ, Костюченко ОМ, Прокопенко АО, Родіоненко МВ. Особливості рухового режиму учнів першого класу загальноосвітньої школи. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 11-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2018 Квіт 11-12; Київ; 2018. с. 299-300. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf). *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні змісту етапів дослідження, проведенні опитування, аналізі його результатів, співавторів – допомога в організації та проведенні дослідження.*
15. Гончарова Н, Родіоненко М, Прокопенко А. Аналіз змісту веб-сайтів закладів загальної середньої освіти у напрямку здоров'язбереження. В: Шинкарук ОА, редактор. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. Матеріали 1-ї Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з між нар. Учасстю [Інтернет]; 2018 Квіт 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 116-7. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/matkonf2018\\_nupesu2\\_.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/matkonf2018_nupesu2_.pdf). *Здобувачем особисто виконано постановку мети і завдань дослідження, організовано збір інформації, узагальнено результати, сформульовано висновки і рекомендації. Внесок співавторів – допомога у виконанні збору інформації та в її частковій обробці.*

16. Гончарова НМ. Досвід впровадження здоров'яформуючих технологій в системі освіти дітей. В: Коробейніков ГВ, Кашуба ВО, Гамалій ВВ, редактори. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти. Матеріали 1-ї Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Інтернет]; 2018 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 121-3. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/aktualni\\_problemy\\_1\\_konferen\\_1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/pictures/aktualni_problemy_1_konferen_1.pdf)

17. Гончарова НМ. Взаємодія сім'ї та школи у контексті здоров'язбереження учнів. В: Вржесневський П, Семененко ВП, редактори. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали 13-ї Міжнар. наук.-метод. конф.; 2018 Черв 15-16; Київ. Київ: НАУ; 2018. с. 31-3.

### ***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Гончарова Н, Бутенко Г. Опыт использования рекреационно-оздоровительной технологии повышения физического состояния детей младшего школьного возраста. Спортивна наука України [Інтернет]. 2015;5(69):32-8. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/352>. *Особистий внесок здобувача полягає у організації збору інформації, проведенні педагогічного експерименту та узагальненні отриманих результатів, співавтора – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

2. Гончарова Н, Бутенко Г. Ставлення дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;19(1):10-5. *Здобувачеві належить участь у аналізі джерел інформації, їхньому опрацюванні та формулюванні висновків. Внесок співавтора – участь в аналізі отриманого матеріалу.*

3. Кашуба В, Гончарова Н, Ткачева А. Диагностика осанки человека: история и современное состояние. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016;21:9-14. *Здобувачем особисто сформульовані мета і завдання дослідження, проаналізовано сучасний стан наукової проблеми за данини джерел літератури, узагальнено результати та сформульовано висновки. Внесок співавторів – участь у пошуку даних.*

4. Кашуба В, Гончарова Н, Дудко М, Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016;24:9-14. *Здобувачеві належить участь у систематизації джерел інформації, їхньому аналізі та написанні висновків. Внесок співавторів – участь в інтерпретації даних дослідження.*

5. Гончарова НМ, Родіоненко МВ. Оцінка ресурсів мережі Інтернет з питань супроводження навчального процесу в початковій школі. В: Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту [Інтернет]:зб. наукових праць. Харків: ХДАФК; 2017. Вип. 1. с. 31-4. Доступно: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/112153>. *Здобувачеві належить участь в аналізі даних спеціальної літератури, їхньому опрацюванні та написанні висновків. Внесок співавтора – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

## АНОТАЦІЯ

**Гончарова Н. М. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2019.

У дисертації розглянуто та систематизовано коло проблемних питань сучасної системи фізичного виховання у напрямі формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Результатом наукового пошуку стало наукове обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка дієвості концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Концептуальну основу розробленої концепції визначали соціальні, біологічні та педагогічні передумови, мета, завдання концепції, система принципів, наукових підходів, складових контролю і умов її практичної реалізації.

Впровадження концепції здоров'яформуючих технологій у процесі формування експерименту за участю учнів молодшого шкільного віку сприяло підвищенню ефективності процесу фізичного виховання через покращення показників фізичного стану дітей, мотивації до навчання та оптимізації процесів адаптації.

**Ключові слова:** адаптація, здоров'я, здоров'яформуючі технології, концепція, молодший шкільний вік, технологія, фізичне виховання.

## ANNOTATION

**Goncharova N. M. Theoretical and Methodological Foundations of Health-forming Technologies in the Process of Physical Education of Primary School Age Children. – On the rights of the manuscript.**

A thesis for a doctor's degree in specialty 24.00.02 – Physical culture, physical training of different groups of population. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2019.

The thesis reviews and structures a range of problematic issues of contemporary system of physical education regarding formation of health of primary school age children. The meaning of the concept Human Health is systematized, the factors which influence the conditions of human health in everyday life and children's health during their studying at school in particular are defined. Significant attention is paid to the peculiarities of studying at primary school and complicated period of adaptation to its conditions.

From the point of systematic approach to the problem described, strategic concepts of forming children's health in contemporary international and Ukrainian experience are analyzed. The point of health-protecting and health-forming technologies in the process of physical education is revealed, the approaches to their classification are analyzed. The experience in forming and protecting children's health in the process of physical education is studied.



The problematic issues of the research are revealed via the scientist's personal empiric experience. While achieving the goals of the paper, the analysis of dynamics in physical conditions indices of primary school age children while studying at school is performed. The research involved 265 6-10 year-old children and their parents. Additionally, the analyses of peculiarities of children's adaptation to school conditions while studying in the first form in institutions of general education is conducted.

The data, gained as a result of research, proves general tendency to high rate of children's morbidity and noncompliance of some indices of children's physical conditions with age-appropriate normal values, violation of the processes of adaptation to school conditions was typical for majority of first-year pupils. The results of investigation proves efficiency of guided implementation of conceptual foundations of health-forming activity into the process of physical education of primary school age children.

On the basis of thorough theoretical analysis and outcomes of practical activity, key statements of the author's concept of health-forming technologies in physical education of primary school age children, aimed at improving the rate of children's health, their motor activity, motivation and optimization of the processes of children's adaptation to school conditions, are presented. Justification of the concept developed is presented, conceptual foundations of health-forming activity in the process of physical education is introduced. The author's concept is described via usage of health-forming technology, relying on application of various means of physical education. The main ideas of the concept are pre-conditions for developing the concept (social, biological, personal), theoretical and practical conditions, fundamentals (aim, objectives, approaches, effectiveness criteria, projecting algorithm) of conducting health-forming activity in the process of physical education of primary school age children.

Practical implementation of the concept developed is described via health-forming technologies and directly via the training program, which includes adaptational, operational, axiological, gnoseological and controlling components. Their meaning is defined in accordance with the educational cycles at primary school and is based on the increase of physical education rate, enhancement of possibilities of gaining new motor experience, improvement of motor skills; providing children with theoretical knowledge about healthy life style, influence of motor and physical activity on human health; optimization of the process of adaptation to school conditions; building strong motivation to conduct physical and recreational activity together with children's value-based attitude to own health and developed skills of social activity.

Health-forming technologies are implemented into in the process of physical education of primary school age children on three main stages: preparatory adaptational, main and final one.

The effectiveness of the developed author's concept is represented by a thorough analysis of the dynamics of changes in the indices investigated under the influence of the proposed set of measures. Implementation of the developed concept was considered with an example of the prevalent use of active tourism. Means of active tourism have significant health potential for the children's organism, formation of their value-based attitude to own health.

The results of testing the effectiveness of the proposed health-forming technologies in the process of physical education of primary school age children confirms the positive dynamics of changes among the indicators of children's physical condition, optimization of adaptation processes to the conditions of studying at school, creates a steady interest of pupils to systematic physical activity and recreation.

Generalization of the results obtained proves effectiveness of the proposed concept and its practical implementation through health-forming technologies in the process of physical education of primary school age children, which reveals the possibility of widespread use of health-forming technologies in the educational process.

**Key words:** adaptation, health, health-forming technologies, concept, primary school age, technology, physical education.

---

Підписано до друку 27.05.2019 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 1,9.  
Тираж 100. Зам. 51.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)