МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав(ла):
Студент (ка) 2 курсу, 205- м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Чорней Олександр Миколайович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Курнишев Ю.А.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація (Abstract)

Чорней О. **Формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять** – кваліфікаційна робота освітнього рівня магістр.

Актуальність пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя підростаючого покоління обумовлена тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів і уявлень. Актуальність та педагогічна значимість цієї проблеми, її недостатня теоретична та практична розробленість зумовили вибір теми дослідження: Формування умінь і навичок здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: уміння, навички, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі заняття, фізична підготовленість, фізичні якості, компетентність.

Chorney O. **Formation of healthy lifestyle skills and skills of young schoolpieces in the process of physical and healthy activities.**

The relevance of finding effective ways to form a healthy lifestyle for the younger generation is due to the fact that it is in the young years that certain norms and patterns of behavior are perceived, relevant knowledge and skills are accumulated, needs and motives are realized, value orientations, interests and ideas are determined. The priority of forming a healthy lifestyle for children and youth is also determined by the fact that this is one of the most important factors, which is determined by the decisive role of the health of this category of the population in creating a healthy future for the country. But at the same time, the issue of forming a healthy lifestyle for younger schoolchildren, taking into account new state standards in the theory and practice of primary school, remains insufficiently developed.

Keywords: skills, abilities, healthy lifestyle, physical education and recreation, physical fitness, physical qualities, competence.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Чорней Олександр Миколайович

ЗМІСТ

ВСТУП……..4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……8

1.1. Сутність та наукові основи дослідження феномену культури здоров'я особистості……...8

1.2. Здоровий спосіб життя як ключова компетенція у початковій загальноосвітній школі……15

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…...….21

2.1. Методи дослідження……21

2.2. Організація дослідження……27

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ……....28

3.1. Модель формування умінь та навичок спрямованих на здоровий спосіб життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять….....28

3.2. Динаміка показників рівня фізичного здоров'я молодших школярів.....34

3.3. Зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичних якостей молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять……..43

ВИСНОВКИ……...55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....57

ДОДАТОК……...…61

ВСТУП

Актуальність пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя підростаючого покоління обумовлена тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів і уявлень.

Пріоритет формування здорового способу життя у дітей та молоді визначається ще й тим, що це один з найважливіших факторів, який де термінується визначальною роллю здоров’я цієї категорії населення у створенні здорового майбутнього країни.

У матеріалах національної освітньої ініціативи «Нова Українська школа», та типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. затверджено Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22 наголошується, що очевидна необхідність першочергової уваги до всього комплексу питань, що забезпечують збереження та розвиток фізичного та духовного здоров'я школярів.

Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентності та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі.

Заходи щодо вдосконалення діяльності у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів надзвичайно важливі в тому числі і для системи освіти. Збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування здорового способу життя є пріоритетними напрямками державної політики та розглядаються як необхідна гарантії успіху всіх соціальних та економічних реформ, що проводяться в нашій країні.

В останні роки одним із важливих факторів погіршення стану здоров'я

сучасних школярів можна назвати зниження рухової активності дітей та підлітків, пов'язане з навантаженням навчальною діяльністю. Інтенсифікація навчального процесу негативно позначається на адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання, що змінилися. Це проявляється у вигляді підвищення рівня гострої захворюваності школярів протягом усього навчального року (Ю.С. Мішина (2014), А. Герасимчук (2014), Л. В. Кравчук (2014), І. Л. Пастушок (2024), Р. А. Vasyleha (2022), за останнє десятиліття здоровими вважатимуться лише від 5 до 25% школярів. У початковій школі здорові лише 11-12% дітей. Аналіз наукових джерел у галузі фізичної культури школярів показує, що існуюча система фізичного виховання не сприяє зміцненню здоров'я, не передбачає цілеспрямованої роботи з формування знань, умінь та навичок здорового способу життя, є основою культури здоров'я особистості (О. В. Шукатка (2023), Б. М. Качур (2015), Т. Єрмакова (2009), О. В. Шукатка (2023); І.О. Донець (2013); О. Савченко, Т. Бойченко, А. Царенко, Н. Колотій (2001). Дослідження, присвячені здоров’ю людини, комплекс ідей і наукових положень, зумовлених парадигмою здоров’ятворення, концепцією здорового способу життя, знайшли відображення в працях таких учених, як: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Т. Бойченко, Е. Булич, В. Горащук, В. Казначеєв, С. Омельченко, В. Оржеховська, Л. Сущенко та ін.

Перед школою збереження та зміцнення здоров'я є пріоритетним завданням зосередженим на процесі формування культури здоров'я учнів. Вивчення предмету про здоровий спосіб життя у шкільні роки став предметом багатьох дослідників (О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, О. І. Манюк, Н. Колотій, Н. М. Бібік, Н. С. Коваль, Л.С. Ващенко, О А. Царенко), які розробили рекомендації, створені задля поліпшення культури здоров'я школярів.

Державний освітній стандарт початкової загальної освіти націлюють вчителя на формування ключової компетенції культури здоров'я, а також на впровадження проектно-дослідницької діяльності, що сприяє самостійному

використання фізкультурно-оздоровчих та спортивно оздоровчих вправ, що знайшло своє відображення у змісті типової освітньої програми для 1-2 класів закладів загальної середньої освіти розроблено відповідно до Закону України «Про освіту», Державного стандарту початкової освіти. Незважаючи на достатню вивченість цього питання в науковій та методичної літератури, залишається актуальною проблема формування культури здоров'я молодших школярів Вона аналізується в наукових дослідженнях, значним внеском у її вирішення стало запровадження третьої години фізкультури. Але водночас залишається недостатньо розробленим питання формування здорового способу життя молодших школярів з урахуванням нових державних стандартів у теорії та практиці початкової школи.

Дослідження програмно-методичного забезпечення фізичного виховання молодших школярів свідчить про нестачу ефективних, науково підтверджених методичних підходів, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності, формуванню знань і розвитку основних фізичних якостей, використання навчально-методичних уроків проектно-дослідницької діяльності. Необхідність розробки відповідних навчально-методичних посібників та методичних вказівок для вчителів щодо формування культури здоров'я та здорового способу життя. Питання організації самостійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності молодших школярів з метою підвищення рівня їхнього здоров’я є актуальним у сучасних умовах.

Значущість проблеми для педагогічної практики та брак її належного теоретичного обґрунтування визначили вибір теми нашого дослідження: Формування умінь і навичок здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета дослідження: розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Об'єкт дослідження: фізкультурно-оздоровчі заняття у початковій школі.

Предмет дослідження: процес формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів під час фізкультурно -оздоровчих занять.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати навчально-виховний процес, спрямований на формування здорового способу життя молодших школярів під час фізкультурно-оздоровчих занять.

2. Визначити динаміку показників рівня фізичного здоров'я, розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості молодших школярів, під час формування умінь і навичок здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель формування здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сутність та наукові основи дослідження феномену культури здоров'я особистості

Нині соціокультурна ситуація актуалізує проблему розвитку особистісної культури у період молодшого шкільного віку, а також висуває на перший план питання пошуку найбільш оптимальних, специфічних для цього віку засобів, методів, форм освоєння культури та створення сприятливих умов для самореалізації особистості дитини на цей період дитинства. Враховуючи той факт, що здоров'я молодших школярів погіршується у процесі навчання, необхідно уточнити уявлення про зв'язок двох понять «культура» та «здоров'я» з метою орієнтації у понятті «культура здоров'я особистості» та згодом визначення сутності «здорового способу життя молодшого школяра» (А. П. Халайцан 2014).

Аналіз актуальних досліджень засвідчує різноаспектність, міждисциплінарність проблеми формування культури здоров’я, зокрема: у розвідках філософів і соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, Л. Сущенко, Л. Рубіна) студіюються теоретико-методологічні засади означеної проблеми; у педагогічних формування здорового способу життя (О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко); у працях медиків (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Войтенко та ін.) специфічні аспекти феномену «здоров’я»; у ракурсі валеології, фізичної культури та спорту (Ю. Драгнєв, С. Кириленко, В. Магін, О. Міхеєнко, В. Скумін та ін.); формування культури здоров’я особистості у площині сучасного гуманітарного знання (А. Баранов, В. Горащук, Г. Кривошеєва, С. Кириленко, С. Лебедченко, Ю. Мельник, В. Скумін та інші); психологічні аспекти формування культури здоров’я особистості (Ю. Сурмяк, Л. Кудрик

та ін.). Світлана Замрозевич-Шадріна розглядає культуру здоров'я як важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства. Стверджується, що культура здоров’я розглядається як складова фізичної культури, а отже загальної культури, наявність якої сприяє збереженню здоров’я особистості. Також зазначено, що процес формування культури здоров’я полягає у певній послідовності оволодіння певними явищами, які складають культуру здоров’я, а саме у формуванні культури знань, умінь і навичок, пов’язаних із формуванням і збереженням про власне здоров'я та здоровий спосіб життя.

Загальноприйнято розрізняти різні напрями її розвитку, наприклад, такі, як «культура суспільства», художня, економічна, екологічна, політична, і кожна з них має свою фундаментальну наукову основу. За предметними результатами людської діяльності розрізняються матеріальна та духовна культури, вони, у свою чергу, можуть виявлятися як культура розуму, культура почуттів, культура поведінки, культура мови, фізична культура. «Природа і культура існують не один проти одного, а лише один з одним другом», писав П. А. Флоренський. Він зазначав, що вся людська діяльність - це, насамперед, робота його свідомості, а свідомість, думка - це культурне явище, і засіб культурної творчості. Лексичне значення поняття розглядається з різних позицій:

– аксіологічної (сукупність матеріальних, духовних цінностей людини);

– субстанційною (культура - це результат людської діяльності);

– діяльнісний (людина втілює і добудовує природу. Культура - це формування та творчість).

Перетворюючи навколишню природу, людина одночасно перебудовує і себе, свою внутрішню людську природу. Чим ширше його діяльність, тим паче перетворюється, удосконалюється він сам. Не було і немає людини чисто природної, а є і буде тільки «людина культурний», «людина творить». Таким чином, культура - «вираження людської єдності з природою та

суспільством, характеристика розвитку творчих сил та здібностей особистості. Вона втілює суб'єктивні людські сили та здібності, що реалізуються в діяльності (знання, вміння, виробничі та професійні навички), рівень інтелектуального, естетичного та морального розвитку, світогляд, способи та форми взаємозбагачення людей у рамках колективу та суспільства».

Культура – «історично певний рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей особистості, виражений у типах та формах організації життя та діяльності людей, а також у створюваних ними матеріальних та духовних цінностях».

Культура – це універсальний спосіб «обробки», людини, що дозволяє їй стати гуманнішою, краще. Вона задає критерії духовних цінностей, моральної поведінки у суспільстві, юридичних норм життя державі, формує світогляд, виробляє естетичний смак, як основа для розвитку самосвідомості людини вона дозволяє стати творцем нових культурних цінностей.

Культура – це людська діяльність, що здійснюється за попереднім уявним планом, образу, і навіть її результати.

Творцем та її продуктом є людина. Словосполученням «культура людини» висловлюють рівень вихованості, освіченості, заходи усвідомлення та вміння вибудовувати та виражати свої відносини з самим собою, із суспільством; це планка пред'явлень потенційних можливостей.

Таким чином, основними значеннями поняття «культура» є:(абстрактне позначення процесу розвитку; рівень цивілізації; розвиток економіки; стан громадянського суспільства; абстрактне позначення форм та продуктів інтелектуальної та художню діяльність). Нові види культури виникають тоді, коли у суспільстві створюються певні соціально-економічні настанови. Поява нової культура завжди відображає нові потреби життя. На даний час, у період зміни соціально-економічної, демографічної ситуації у країні, виникла гостра необхідність проголошення як пріоритет державної соціальної стратегії ідеї збереження здоров'я громадян.

Отже, здоров'я нації – це безумовна загальна цінність, основа національного багатства та умова національної безпеки, воно відображає життєстійкість та геополітичні перспективи країни, є умовою її сталого розвитку. Таким чином, здоров'я нації набуває системо утворюючого значення для держави. На користь кожного громадянина відповідально ставитися до свого здоров'я. Тим часом слід зазначити, що дослідження в цій галузі виявляють факти різкого, безпрецедентного погіршення здоров'я населення [14, 18]. Стан здоров'я дорослого населення великою мірою визначається його рівнем, сформованим у дитинстві. Для сучасної української дійсності все більш актуальною стає проблема здоров'я дітей шкільного віку, показник якого в країні, за даними статистики, один із найнижчих у порівнянні з європейськими.

Спеціальні дослідження показали, що поряд з екологічними, соціальними, спадковими факторами, виникнення захворювань сприяє велика психоемоційна напруга, пов'язана з умовами навчання у школі, певними обставинами життя, що призводить до порушення фізичного та нервово-психічного розвитку. До найбільш поширеним причинам зниження адаптивних ресурсів організму учнів ставляться як загальні, позашкільні чинники, і особливості організації навчально-виховного процесу освітній установі, що часто призводять до перевантажень учнів: впровадження у навчально-виховний процес нових технологій та програм, спрямованих на інтенсифікацію освітнього процесу інформаційне насичення змісту навчання, комп'ютеризацію [6].

Вище перелічені складові змісту навчання призводять до високого рівня щільності навантажень, які часто виявляються невідповідними з віковими та функціональними можливостями школярів, особливо молодших класів, що призводить до стресових станів організму, що супроводжується функціональними змінами в діяльності серцево-судинної, дихальної, м'язової систем [17, 22, 34].

Дослідниками виявлено, що у дітей відбувається зниження опірності

організму до впливів зовнішнього середовища, що впливає на стан здоров'я у початковій школі, тому необхідно застосовувати весь комплекс заходів для формування здорового способу життя. До основних причин погіршення здоров'я учнів відноситься відсутність системного підходу до формування здорового способу життя як національної ідеї, що поєднує такі аспекти, як:

– культура здоров'я;

– культура рухової активності;

– культура харчування;

– культура спілкування;

– профілактична робота.

В організації життя дітей у навчальному закладі першочергове значення має правильна організація навчальної діяльності:

– суворе дотримання режиму шкільних занять (тривалість уроку, змін, навчального дня, канікул);

– правильна організація уроку (побудова уроку з урахуванням динаміки працездатності, раціональне використання сучасних засобів навчання;

– обов'язкове виконання гігієнічних вимог, що висуваються до навчальним приміщенням (світловий, звуковий та повітряний режими [3,12, 21].

Вченими доведено, що єдиним джерелом розвитку та зміцнення ресурсів людини є рухова активність, яка повинна мати системний характер і бути побудована на концептуальному рівні. Для досягнення поставленої мети дуже важливо розпочинати цю роботу у початкових класах [8, 17, 22, 34].

Отже, для зміни ситуації необхідний системний характер на учнів у межах формування загальної культури, поєднання понять «культура» та «здоров'я».

Формування культури здоров'я можливе на основі синтезу всіх знань про людину: філософських, медичних, педагогічних, психічних, психологічних. Культура здоров'я складна структурна освіта особистості,

характеризується достатнім (для цього віку) рівнем фізичного, психічного та духовно-морального розвитку та освіченістю, усвідомленням та прийняттям способів досягнення цього рівня, а також повсякденним прямуванням у різноманітних видах діяльності. Процес формування передбачає виникнення системних змін у всіх основних сферах життєдіяльності учнів: мотиваційних, інтелектуальних, рухово-діяльнісних, мобілізаційних, інтеграційних, емоційних. Здоровий спосіб життя -це зміна способу мислення, свідомості, життя, індивідуалізація фізичної культури [9, 18, 24, 31].

Складовими діяльності педагогічного колективу формуванню здорового способу життя школярів є:

– моніторинг здоров'я, що дозволяє реалізувати діагностичний, навчальний, прогностичний та управлінський потенціа педагогічного колективу;

– індивідуалізація здоров'язберігаючих форм, методів навчання для дбайливого розподілу інтелектуальних, фізичних, психічних ресурсів організму.

У найбільш значущі грані особистісної фізичної культури відбивають основні засади культури здоров'я:

1) принцип збереження та підвищення резервів здоров'я, на основі яких відбувається забезпечення життєдіяльності біологічною, психічному та соціальному рівнях;

2) адаптація (пристосованість організму до змін) довкілля, здатність реагувати на зовнішні подразники);

3) збільшення ресурсів здоров'я.

Світоглядна складова здорового способу життя включає такі аспекти, як когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний, діяльнісний.

Пріоритетною метою освіти проголошується всебічне розвиток особистості учня, а першочерговим завданнями стають:

– організація навчальної діяльності у контексті формування здорового способу життя;

– розвиток психічних процесів, що забезпечують повноцінне освіту (уяву і мислення, як логічне, і образне);

– актуалізація комунікативної діяльності, уміння спілкуватися та співпрацювати з іншими.

Знання та дотримання цих принципів дозволяє більш ефективно вирішувати головне завдання, що стоїть перед школою: розширення знань, розвиток умінь та формування навичок, які допоможуть учням здійснювати відповідальну поведінку щодо власного здоров'я та особистого благополуччя протягом усього життя. Формування ціннісних орієнтації, переконань, активної життєвої позиції виявиться більш ефективним, якщо буде встановлена тісна взаємодія вчителів, медичних працівників, батьків, адміністрації школи. Оздоровча фізична культура та спорт мають величезний педагогічний потенціал, що позитивно впливає на особистість, що формується.

Очікуваним результатом освітньої системи фізичного виховання у системі розвиваючого навчання є:

– знання учнями вихідних теоретичних положень;

– зміна ступеня загальної активності учнів;

– стійкість організму до несприятливих впливів довкілля;

– повсякденна турбота про своє здоров'я; сформованість позитивна мотивації, почуття відповідальності за своє здоров'я;

– прищеплення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності;

– формування загальної культури особисто.

Формування у учнів молодших класів прагнення здоровому способу життя можливо за наявності у них цілеспрямованої діяльності з набуття знань про здоров'я, умінь його збереження.

Для вирішення цього завдання неминучі пошуки нових шляхів створення ефективних оздоровчих систем, що сприяють вихованню культури здоров'я, особистісної культури у цей віковий період.

Як головні завдання, які необхідно вирішити адміністрації школи, виступають:

– формування позитивної мотивації діяльності педагогічного колективу в контексті здоров'язбереження;

– створення умов для формування здорового способу життя школярів;

– формування в учнів на основі ідей здоров’я збереження умінь і навиків до здорового способу життя.

Сформованість до здорового способу життя стає умовою організованого, упорядкованого способу життя. Слід зазначити, що «Спосіб життя» - це філософське поняття, і в його трактуванні є свої особливості. Безперечно, здоров'я людини залежить від способу життя. Ця думка є ключовою в багатьох дослідженнях [5, 12, 15, 21]. Здоровий спосіб життя є одним із аспектів цілісної системи, що виражається поняттям «культура здоров'я» [3, 19].

Слід зазначити, що проблема формування здорового способу життя школярів неодноразово ставилася перед громадськістю і вирішувала вживані заходи, які мали концептуального значення, вони надавали позитивний вплив на загальний стан дітей та діяльність освітян.

На нашу думку, формування здорового способу життя молодших школярів передбачає ціннісне ставлення до власного здоров’я, що проявляється у прагненні до фізичного розвитку (удосконалення антропометричних показників), розвитку основних рухових якостей — координаційних здібностей, швидкості, гнучкості та витривалості, а також у підвищенні продуктивності й точності розумової діяльності. Культура здоров’я молодших школярів розглядається як система знань про вимоги до здорового способу життя, способи збереження та зміцнення здоров’я, а також як сформовані вміння та навички самостійного складання і виконання оздоровчих та коригувальних комплексів (фізкультурно-оздоровчих і спортивно-оздоровчих вправ). Здоровий спосіб життя учнів початкової школи полягає у підвищенні рівня фізичного розвитку, фізичної

підготовленості, загального стану здоров’я, а також у сформованих навичках швидкої, продуктивної та точної розумової роботи.

1.2. Здоровий спосіб життя як ключова компетенція у початковій загальноосвітній школі

Основним напрямом фізичного виховання у загальноосвітній школі є вироблення ціннісного ставлення до здоров'ю та здоровому способу життя, формування рухових умінь та навичок розробки та самостійного виконання фізичних вправ. Орієнтація на самостійну діяльність, пов'язану з задоволенням індивідуальних інтересів, що спонукає учнів до самоосвіти, самостійному пошуку, відбору, аналізу та використання відповідної інформації, активної взаємодії та творчій співпраці, як зі своїми однолітками, так і дорослими[6, 28]. Таким чином, метою школи є повноцінна підготовка учня до самостійного життя. Його навчальне завдання полягає у здобутті компетенції грамотної турботи про своє здоров'я Дитина має бути сама зацікавлений у тому, щоб процес навчання здійснювався ефективно, якісно, не завдаючи шкоди здоров'ю. Враховуючи, що у хворих та неписьменних у питаннях здоров'я батьків не може бути здорових дітей, збереження здоров'я школярів – це і закладення фундаменту благополуччя наступних поколінь [23, 31, 39].

Грамотне вирішення цього завдання – від програмно-нормативного оформлення до практичної реалізації на конкретному уроці - дозволить вирішити пов'язане з цим завдання: сформувати культуру здоров'я школярів. Під формуванням культури здоров'я та здорового способу життя слід розуміти системо утворюючий процес розвитку ціннісного та відповідальних відносини учнів до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, формування знань та навчання вмінням та навичкам здорового способу життя.

Своєрідність сучасної освіти полягає в тому, що вона повинно не тільки озброювати учня знаннями, а й формувати у них необхідність безперервного самостійного та творчого підходу до оволодіння новими знаннями, створювати можливості використання умінь та навичок для

самоосвіти. Основна мета школяра полягає в знаходженні компетенцій грамотної турботи про своє здоров'я.

Поняття «компетенція» та «компетентність» принципово розмежовуються. «Компетенція – це мотивована здатність робити що-небудь добре або ефективно, вона включає в себе сукупність взаємопов'язаних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що задаються по відношенню до певного кола предметів та процесів, необхідних для якісної продуктивної діяльності по відношенню до них» . «Компетентність» - це «вживання знань – компетенція у діях», тобто ситуативна категорія, що характеризує готовність індивіда виконувати діяльність у конкретних ситуаціях; інтегрований індикатор якості особистості, що характеризує готовність виконувати певну діяльність» [24, 27].

У зв'язку із зміною мети навчання змінюється також зміст навчання та способи контролю. Вчені, зокрема В. В. Вербицький, підкреслює, що практична реалізація компетентнісного підходу в навчанні вимагає вирішити проблему формування як ключових, так і предметних компетенцій [5].

Тому педагоги насамперед вирішують завдання:

– визначення ключових компетенцій, що становлять мету загального освіти;

– визначення ролі та місця освітніх дисциплін у формування даних ключових компетенцій;

– визначення компетенції, що характеризує рівень володіння учнями тим чи іншим навчальним предметом (тобто співвідношення мети навчання з предметів з основною метою освіти);

– визначення змісту названих компетенцій, підходів та методів реалізації зазначеного змісту;

– розроблення технології, що дозволяє формувати відповідні компетенції, форм та методів контролю, критеріїв оцінювання та, якщо можливо, рівнів володіння тією чи іншою компетенцією.

Включення компетенцій до нормативної та практичної системи освіти націлене на вирішення проблеми, типової для сучасної школи, коли учні добре володіють теоретичними знаннями, але зазнають серйозних труднощів у діяльності, що передбачає використання цих знань у конкретних життєвих чи проблемних ситуаціях. Компетентнісний підхід вимагає не засвоєння учнем окремих знань та умінь, а оволодіння ними у комплексі [5].

Виділяють чотири аспекти (типу, варіанти, лінії, напрями) реалізації компетентнісного підходу в освіті: ключові компетентності; узагальнені предметні вміння; прикладні предметні вміння; життєві навички.

Ключові компетенції – фундамент, на якому будуються адаптивні функції особистості стосовно будь-якої діяльності взагалі. Наприклад, в основі навчальної діяльності, якою особистість може займатися на протязі усього свого життя лежить освітня компетентність. Таким чином, однією з умов успішної адаптації є сформованість у випускників шкіл певного рівня ключових компетентності.

Сам термін "ключові компетенції" вказує на те, що вони є «ключом», основою для інших, конкретно орієнтованих компетенції. Щодо шкільної освіти розуміється здатність учнів самостійно діяти у ситуації невизначеності при вирішенні актуальних для них проблем [26]. Необхідність введення поняття «ключові компетенції» у практику української фізкультурної освіти загальноосвітніх шкіл зумовлена низьким рівнем рухової активності, стану здоров'я, технічної та фізичної підготовленості школяра [32, 38].

У початковій школі ключовою компетенцією є формування здорового способу життя у процесі уроків фізичної культури. Цей освітній процес передбачає повідомлення знань, формування умінь та навичок, підвищення рівня рухової активності, самостійного виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ, організацію та проведення навчально-методичних уроків фізичної культури в початковій школі на основі проектно-дослідницької діяльності. В основній школі провідним напрямком процесу з фізичної культурі є формування технічної (рухової) компетенції, тобто

навчання рухових дій на основі одного виду спорту [16].

У середній школі на базовому та профільному рівнях вчитель зосереджує увагу на формуванні в учнів компетенції в фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності/ Формування ключових компетенцій що є процесом реалізації вимог, що регламентують освітній стандарт з фізичної культури, сприяє соціальної мобільності випускника загальноосвітніх шкіл. Крім того, таке формування ключових компетенцій на різних етапах навчання дітей сприяє всебічному розвитку особистості дитини. Формування ключових компетенцій при заданому державному стандарті з фізичної культури у загальноосвітніх школах дозволяє сформулювати умови запровадження соціально орієнтованого педагогічної освіти: технологічність - відповідність меті фізичного виховання способів формування ключової компетенції на тому чи іншому етапі навчання. При цьому школа має надавати можливість створювати різні напрями організації фізичного виховання та відповідно до цим різні навчальні ситуації, що сприяють формуванню та вияву тих чи інших ключових компетенцій; гнучкість - різноманіття та варіативність змісту та організації навчального процесу з фізичної культури за рахунок більш оптимального планування навчального матеріалу у модульному варіанті.

У початковій школі таке різноманіття та варіативність можуть бути реалізовані на основі застосування фізкультурно-оздоровчої моделі фізичного виховання з її реалізацією у чотирьох аспектах:

1) комплексний підхід;

2) спрямований розвиток рухових здібностей;

3) ігрова форма;

4) оздоровча діяльність.

Але при цьому основною метою фізичного виховання є формування здорового способу життя за допомогою повідомлення теоретичних знань, практичних умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ, адаптації організму до фізичних навантажень; інформативність наявність

інформаційного середовища: що має «знати» учень на кожному етапі навчання; відповідність змісту та технологій освіти застосування модульного навчання, що підтримує формування ключових компетенцій з фізичної культури; навчально-методична забезпеченість наявність навчально-програмної документації, посібників.

Сучасне викладання фізичної культури у школі характеризується тим, що реалізація цілей спирається на основні засади загальної концепції безперервної освіти: гуманізацію, демократизацію, диференціацію та індивідуалізацію, діяльнісний підхід - що націлюють особу на активне виконання індивідуальних та колективних програм з фізичної культури та спортивної діяльності, що сприяють включенню до процесу фізичного самоосвіти та самовдосконалення. У зв'язку з цим викладання висуває завдання набуття необхідних знань, виховання формування умінь усвідомлено займатися фізичними вправами, самостійно застосовувати їх для відпочинку, тренування, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я.

Таким чином, сьогодні за кордоном та в нашій країні велике увага надається компетенціям. Можна бути поверхово компетентним у багатьох галузях науки, культури, а компетенції мати дуже обмежені, тобто вміння, досвід, практичні здібності мізерні.

Здоровий спосіб життя є ключовою компетенцією у початковій школі, тому що саме в цей період закладаються основи знань з збереження та зміцнення здоров'я, рухові вміння та навички самостійного виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно- оздоровчих вправ. Дитина, яка не дбає про своє здоров'я, не мотивований на його збереження та зміцнення, не ведення здорового способу життя, при всьому старанні вчителів залишитися здоровим у сучасних умовах життя не зможе. Модернізація української освіти передбачає масштабні зміни у освітніх установах. Ці зміни носять системний характер і припускають послідовний перехід до компетентностей моделі освіти, оновлення структури та змісту освіти, перетворення програмно-методичних матеріалів, необхідних для побудови нової освітньої

практики, здатної забезпечувати нову якість освіти [19]. В основу розробки державного стандарту були покладено моделі компетенції, засновані на параметрах особистості та на переліку завдань та видів діяльності, що знайшло своє відображення у ключових компетенціях – збереження здоров'я молодого покоління орієнтованого на здоровий спосіб життя.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Медико-біологічні дослідження.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз навчально-методичної та наукової літератури українських та зарубіжних авторів проводився з метою визначення ступеня розробленості досліджуваної проблеми, а також теоретичного обґрунтування доцільності формування здорового способу життя молодших школярів, необхідності підвищення рівня рухової активності та формування умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ у домашніх умовах.

У процесі дослідження здійснювалось теоретичне обґрунтування доцільності розробки та впровадження моделі формування умінь і навичок здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів. Аналіз науково-методичної літератури з питань моделювання фізкультурно-оздоровчих занять в учнів початкової школи, що сприяє формуванню ключової компетенції з фізичної культури, спрямованої на підвищення рівня рухової активності та відповідно здоровому способу життя, дав можливість отримати повне уявлення про стан питання, що вивчається. Це дозволило сформувати наше дослідження, поставити мету та визначити завдання дослідження.

Метод педагогічних спостережень використовувався з метою визначення інтенсивності виконання фізичних вправ у процесі проведення

фізкультурно-оздоровчих занять в експериментальній групі, а також виконання фізичних вправ під час занять фізичним вихованням в контрольній групі.

Інтенсивність фізичних та фізкультурно-оздоровчих вправ що застосовуються на заняттях оцінювалася за реакцією організму школярів на запропоновані навантаження. Педагогічний аналіз фізкультурно-оздоровчих занять здійснювався на основі заповнення протоколів з педагогічного аналізу.

Метод педагогічного тестування застосовувався визначення рівня сформованості здорового способу життя та фізичної підготовленості учнів 8-9 років контрольної та експериментальної груп. Діагностика рівня розвитку культури здоров'я молодших школярів проводилася за такими критеріями:

Повнота уявлень та понять про здоровий спосіб життя (знання). Метод оцінювання: індивідуальна робота з дітьми. Опис завдання: рівень знань оцінювався з 6 тем. За кожну тему були розроблені оціночні листи, які включали по 6 питань (додаток А).

1) фізкультурно-оздоровчі заняття як засіб здорового способу життя;

2) ранкова зарядка, її роль та значення;

1) фізкультхвилинки та фізкультпаузи;

4) загартовувані процедури;

5) загальні уявлення про поставу;

6) правила поведінки у спортивному залі.

Запланований результат: дитина повинна орієнтуватися у поняттях «фізкультурно-оздоровчі заняття», «фізична культура», «режим дня»; характеризувати роль та значення ранкової зарядки, фізкультхвилинок та фізкультпауз, уроків фізичної культури, загартовування, прогулянок на свіжому повітрі, рухливих ігор, занять спортом для зміцнення здоров'я, розвитку основних систем організму.

Критерії оцінювання: В результаті експерименту було виділено з базового рівня (високий, середній, низький).

– 36-29 – високий базовий рівень (100-80%) – оцінка «5»;

– 28-21 – середній базовий рівень (70-50%) – оцінка «4»;

– 20-13 – низький базовий рівень (40-0%) – оцінка «3».

Уміння. Метод оцінювання: групова робота дітей. Опис завдання: учні розподілялися на команди по 10 дітей. Капітана команди призначав учитель із числа школярів, які претендують на підвищений рівень освоєння предмета з фізичної культури. Учні отримували у капітана картку із зображенням однієї з вправ ранкової гімнастики. Розглядали та становили з них комплекс ранкової зарядки. За командою капітана «У шеренгу ставай!» шикувалися в тій послідовності, в якій вони склали комплекс. За командою "Комплекс виконуй!" кожен у встановленому порядку по черзі виконував свою вправу 3-4 рази.

Після виконання всього комплексу кожен учень відповідав на один із питань:

1. На які групи м'язів чи системи організму спрямовано вправу, яку ти показав?

2. Скільки разів ти зазвичай виконуєш цю вправу під час своєї ранкової зарядки?

3. Чи відповідає продемонстрований порядок вправ тому порядку, в якому ти зазвичай виконуєш свою ранкову зарядку?

4. Яких правил необхідно дотримуватися при проведенні ранкової зарядки?

Опис завдання: учні ділилися на 4 команди та обирали у кожній команді капітана. Їм було запропоновано розглянути малюнок, вибрати 4 вправи та скласти комплекс фізкультхвилинки. Капітани показували вправи та відповідали на поставлені питання.

1. Чому ви відібрали ці вправи для комплексу, на що вони спрямовані?

2. Коли потрібно виконувати цей комплекс вправ?

2. Як провести фізкультхвилинку у класі; на що потрібно звернути увагу, щоб уникнути травм?

Запланований результат: формується вміння відбирати та виконувати

комплекси вправ для ранкової зарядки та фізкультхвилинки відповідно до вивчених правил, вести зошит з фізичної культури із записами режиму дня, комплексів ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, загальнорозвиваючих вправ для індивідуальних занять, результатів спостережень за динамікою основних показників розвитку та фізичної підготовленості.

Критерії оцінювання: Оцінка рухових умінь у галузі досліджуваних тем, рівень володіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності проводилася за оціночними листами. Робота оцінювалася за п'ятибальною системою. При оцінці враховувалося правильність виконання вправ.

Спрямованість поведінки учня та його стійке виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня (навички).

Метод оцінювання; індивідуальна робота із дітьми.

Опис завдання: перелік домашніх завдань був представлений у розробленому «Щоденнику з фізичної культури». Кожне фізкультурно-оздоровче завдання (комплекс ранкової зарядки, вправи на розвиток фізичних якостей) було розраховано на тиждень і включало в себе малюнок-ілюстрацію та табличку контролю (виконання). Контроль за виконанням домашнього завдання здійснювали батьки.

Запланований результат: учень повинен виконувати вправи з корекції та профілактики порушення зору та постави, а також вправи на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості). Вимірюється частота пульсу під час виконання вправ на розвиток фізичних якостей.

Критерії оцінювання: оцінка «5» - учень демонструє повний та різноманітний комплекс вправ, спрямованих на розвиток конкретної фізичної якості; оцінка «4» - є незначні помилки або неточності у здійсненні самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; оцінка «3» - учень допускає грубі помилки у підборі та демонстрації вправ, спрямованих на розвиток конкретної фізичної здатності.

В результаті виконання домашнього завдання було встановлено:

– 100-80% – стійке виконання – оцінка «5»;

– 70-50% – слабко стійке – оцінка «4»;

– 40-0% - низько стійке - оцінка «3».

Критеріями сформованості культури здоров'я молодших школярів виділено відповідні знання, вміння та навички. Рівень сформованості культури здоров'я було розраховано математично. Сума балів, отриманих за всіма критеріями, ділилася на кількість критеріїв.

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 8-9 років проводилася за допомогою тестування. Нами використовувалися такі випробування:

1. Біг 30 метрів з високого старту, виконується на біговій доріжці;

2. Човниковий біг 3х10 м. з високого старту (координація, швидкість) виконується на майданчику у спортивному зали з обіганням набивних м'ячів;

3. Нахил вперед, стоячи на гімнастичній лаві (гнучкість), у кінцевому положенні нахилу необхідно зафіксувати положення кистей на 1-2 секунди. «0» рівень лави, вище за неї розмітка зі знаком «мінус», нижче - зі знаком «плюс».

4. Біг 1000 метрів (загальна витривалість) виконується на біговій доріжці стадіону).

Медико-біологічні дослідження. Дослідження фізичного розвитку, функціональних можливостей, контроль за рівнем здоров'я дітей проводився на початку та в кінці навчального року. У ході педагогічного дослідження вимірювалися: ріст, маса тіла, коло грудної клітки (ОГК), частота серцевих скорочень (ЧСС), кистьова динамометрія лівої та правої руки. Зростання вимірювали у сантиметрах за допомогою дерев'яного ростоміра. Випробовуваний стоїть спиною до цифрових позначень та між лопаткової областю, сідницями та п'ятами торкається вертикальної стійкі ростоміра. Рухливу планку ростоміра опускають на голову випробуваного без натискання. Масу тіла визначали з точністю до десятих часток кілограма шляхом зважування на вивірених медичних терезах важільної системи. Окружність грудної клітки в сантиметрах фіксували у стані спокою, спереду

– по верхньому краю грудних залоз. Частота серцевих скорочень (ЧСС) оцінювалася за пульсом (пальпаторно) у спокої за 15 с. Результат фіксувався в уд/хв. Сила кисті правої та лівої руки вимірювалася кистьовим динамометром "КД-90". Випробуваному пропонувалося стиснути динамометр без ривка максимальним зусиллям прямої руки, відведеної убік до рівня плеча. Найбільша величина трьох вимірювань з інтервалом у 30 секунд заносилася до протоколу.

Педагогічний експеримент проводився на базі Чернівецького ліцею №7 Чернівецької міської ради. Метою педагогічного експерименту було обґрунтування ефективності формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Що впливало на мотивацію самостійного виконання фізичних вправ та виявлення впливу на рівень здоров'я, фізичну підготовленість учнів початкових класів.

На першому, попередньому етапі (грудень 2024р. - січень 2025р.) були сформульовані мета, завдання дослідження. Розроблено модель формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

На другому етапі (з лютого по травень 2025 року) проводився формуючий педагогічний експеримент, у ході якого здійснювалося визначення ефективності впливу розробленої моделі на формування самостійного виконання вправ, вмінь та навичок їх підготовленість та визначення розвитку фізичних якостей. В експерименті брала участь група школярів 2-х класів. З них 25 дівчаток та 25 хлопчиків. Для оцінки ефективності розробленої моделі формування умінь і навичок до здорового способу життя було організовано експериментальну та контрольну групу. Експериментальну групу (ЕГ) склали учні 2 "в" класу ліцею №7 (п = 25). З них 12 хлопчиків та 13 дівчат. До контрольної групи (КГ) увійшли учні 2 «б» класу ліцею №7 (п = 25). З них 13 хлопчиків та 12 дівчат. У ході експерименту обстеження дітей проводилося у 2 етапи: І етап – лютий 2025р.; ІІ етап – травень 2025р. Організація занять з фізичної культури для

учнів контрольної групи здійснювалася згідно з компонентами Державного освітнього стандарту з фізичної культури. Експериментальна група крім занять з фізичної культури займалась фізкультурно-оздоровчими заняттями 2 рази на тиждень та у режимі шкільного дня учні виконували (паузи фізкультурні, та брали участь у рухливих ігри), окрім цього вони самостійно добирали і виконували комплекси вправ ранкової гімнастики, а також вправи, спрямовані на корекцію та профілактику порушень зору і постави, розвиток основних фізичних якостей. Під час навчально-методичних занять значну увагу було приділено організації творчої діяльності учнів, що сприяло підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною культурою. Під час проведення навчально-методичних уроків передбачалася творча активність учнів. Кожен учень вів щоденник самоконтролю. На третьому етапі (червень-липень) виконувалася обробка одержаних результатів, оформлення кваліфікаційної роботи.

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки даних, отриманих в результаті оцінки показників фізичного стану випробуваних у ході педагогічного експерименту. Застосовувалися загальноприйняті методи математичної статистики, описані у спеціальній літературі (В. Сутула 2014, М. К. Шапочка 2014, Г. П. Грибан 2020, С. В. Ватаманюк 2022) достовірність відмінностей вибіркових середніх двох сукупностей оцінювалася за допомогою Т-критерію Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

На першому, попередньому етапі (січень 2025р.) були сформульовані мета, завдання дослідження. Розроблено модель формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

На другому етапі (з лютого по травень 2025 року) проводився формуючий педагогічний експеримент, у ході якого здійснювалося визначення ефективності оцінювання ефективності розробленої моделі щодо формування в учнів навичок самостійних занять фізичними вправами,

покращення показників здоров’я, фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей. На третьому етапі (червень-липень) виконувалася обробка одержаних результатів, оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Модель формування умінь та навичок спрямованих на здоровий способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять

Провідний напрямок сучасної системи освіти полягає у формуванні людини, здатної самостійно опановувати базовими громадянськими культурними цінностями. У освітньому стандарті початкової загальної освіти на перший план, поряд із загальною грамотністю, виступає вміння випускників розробляти та перевіряти гіпотези, працювати у проектному режимі, виявляти ініціативу у прийнятті рішень. Це і стає одним із значних очікуваних результатів освіти та предметом стандартизації. При цьому вважається, що освіта має сприяти гармонійному розвитку особистості, де гармонійність становить безконфліктне співвідношення фізичного, інтелектуального, соціального, морального та естетичного компонентів розвитку людини (Т. М. Єрмолаєва 2011, О. Л. Кононко 2020, Л. І. Савицька 2023;). Продовжується реалізація положень Болонської декларації у системі загальної освіти з фізичної культури. Вона знайшла своє відображення у формування ключових компетенцій всіх етапах навчання. У початковій школі ключовою компетенцією є формування культури здоров'я.

На нашу думку, здоровий спосіб життя молодшого школяра – це його ціннісне ставлення до здоров'я, засноване на знаннях про вимоги до здорового способу життя, про способи збереження та зміцнення власного здоров'я; достатній рівень за віком фізичного розвитку, фізичної підготовленості, розумової працездатності; сформовані вміння та навички. Однією з основних умов формування здорового способу життя молодших школярів є підвищення рівня цілеспрямованої рухової активності. Хронічний дефіцит рухів у поєднанні зі складною екологічною ситуацією негативно

впливає на фізичний розвиток дітей, призводить до зниження адаптаційних можливостей організму та становить загрозу їхньому здоров'ю (Т. М. Осадченко). У процесі навчання в школі кількість здорових учнів зменшується майже вп'ятеро. Наявна кількість уроків фізичної культури (два рази на тиждень) є недостатньою для задоволення потреб дітей і підлітків у необхідному рівні рухової активності, що призводить до так званого «рухового голоду». (Н. В. Коляда 2021, Т. В. Шепеленко 2018).

Для діагностики процесу фізкультурно-оздоровчих занять для формування умінь і навичок здорового способу життя нами був застосований особистісно орієнтований підхід. Використання навчального процесу з фізкультурно-оздоровчих занять у початковій школі передбачало проведення навчально-методичних уроків, на яких формуються вміння та навички самостійних занять фізичними вправами, здійснюється діагностика рівнів фізичної підготовленості та визначається індивідуальна траєкторія учнів у підвищенні фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Критеріями реалізації особистісно орієнтованого підходу фізкультурно-оздоровчих занять можуть бути позитивна мотивація занять, сприятливий психофізичний стан учнів, розвиток духовно-моральної сфери, самостійність та активність у творчому застосуванні засобів фізичної культури з метою збагачення суб'єктивного досвіду фізкультурного самовдосконалення (М.С. Топчій 2020).Такий підхід, поряд із оцінкою рівня знань, умінь і фізичної підготовленості, сприяє підвищенню мотивації учнів до самостійного виконання фізичних вправ і формуванню стійкої потреби у руховій активності. У вирішенні завдання щодо формування навичок та умінь самостійного використання засобів оздоровчих занять з фізичного виховання у повсякденному житті використовувалися домашні завдання. Таким чином, протягом навчальної діяльності моделювався розвиток двох рухових якостей під час фізкультурно-оздоровчих занять та підтримка двох якостей у домашніх завданнях.

Пропонований процес та напрямок змісту фізкультурно-оздоровчих

занять у початковій школі передбачали формування ключової компетенції здорового способу життя як обов'язкової умови досягнення мети. Ця модель передбачала формування ключовий компетенції у виконанні фізичних вправ у домашніх завданнях, що дозволило позитивно проводити рівень здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, учнів початкових класів й у кінцевому підсумку сприяти формуванню здоровому способу життя. Формування процесу умінь і навичок здоровому способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять здійснювалося на основі комбінованого методу планування, який передбачає вирішення трьох завдань – навчання, вдосконалення, розвиток рухових якостей.

У першу змістову лінію «Зміцнення здоров'я та особиста гігієна» включений підрозділ «Фізкультурно-оздоровчі заняття як засіб здорового способу життя» – знання про роль фізичної культури у зміцненні здоров'я, гігієнічні правила загартовування організму, підбору спортивного одягу та взуття, а також вимоги до дотримання безпеки під час виконання фізичних вправ, що плануються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Другим підрозділом змістовної лінії «Діяльність оздоровчої спрямованості», на основі карткової системи учням пропонувалося відбирати та виконувати комплекси вправ для ранкової зарядки та фізкультхвилинок відповідно до вивчених правил. Протягом експерименту планувався навчально-методичне заняття де повідомлялось знань та виконувалось розучування комплексів, а наприкінці контрольне заняття щодо оцінки їх виконання. Таким чином, кожна лінія включає навчальні і навчально-методичні заняття по діяльності оздоровчого спрямування. Третьою змістовної лінією є «Фізичне вдосконалення з оздоровчою спрямованістю» - комплекси оздоровчої та коригуючої гімнастики, загальнорозвиваючих вправ. Реалізацію цього підрозділу необхідно здійснювати у процесі фізкультурно-оздоровчих заняттях. Проводились навчально-методичні заняття зі складання та виконання комплексів вправ для розвитку швидкості, гнучкості, швидкісна-силових здібностей, спритності,

гнучкості та координації. Протягом навчально-методичних занять з формування навичок здорового способу життя самостійні виконання фізичних вправ формували уміння та навички у дітей молодшого шкільного віку.

На формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів великий вплив був за допомогою підвищення цілеспрямованої рухової активності у виконанні домашніх завдань з фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих занять, повідомлення знань та навчання вмінням та навичкам зі здоров'я та особистої гігієни, загартовуючи процедурах, гарній і правильній поставі, показників фізичних якостей тощо. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять був спрямований на освоєння базових видів рухової діяльності з легкої атлетики – кросової підготовки, акробатичних вправ з елементами гімнастики, рухливих ігор з елементами спортивних ігор.

Тестування з метою виявлення рівня розвитку фізичних якостей учнів:

– швидкість – 30 метрів з високого старту;

– координаційних здібностей – човниковий біг (3х10 м);

– гнучкості - нахил уперед стоячи на гімнастичній лаві.

Під час фізкультурно-оздоровчих занять навчали:

1. Навчання техніки бігу з високого старту на довгі дистанції.

2. Навчання техніки метання малого м'яча на дальність та в ціль.

3. Навчання техніки стрибка в довжину з місця.

4. Навчання з рухливих ігор були заплановані: ігри з бігом («До своїх прапорців», «Порожнє місце») ; ігри з метанням – «Хто далі?», «Влуч в ціль» ; ігри зі стрибками –«Вовк у рови», «Човник», «Рибаки та рибки». Також був представлений розділ "Рухливі ігри з елементами баскетболу". Пропоновані для навчання рухливі ігри («Передача м’яча», «Потримай м’яч», «М’яч капітану» та ін.) містили технічні елементи баскетболу, такі як кидки м'яча, пересування та передачі після чого було проведено тестування фізичної якості - спритності.

На навчально-методичному занятті здійснювалося знання та складання

і розучування комплексу ранкової гігієнічної гімнастики №1. Учням показували комплекси вправ, вони відбирали та розучували їх.

У тематичному плані з основ знань було включено теми:

– загальне поняття про здоровий спосіб життя;

– правила проведення процедур, що до загартування;

– правила техніки безпеки під час фізкультурно-оздоровчих занять.

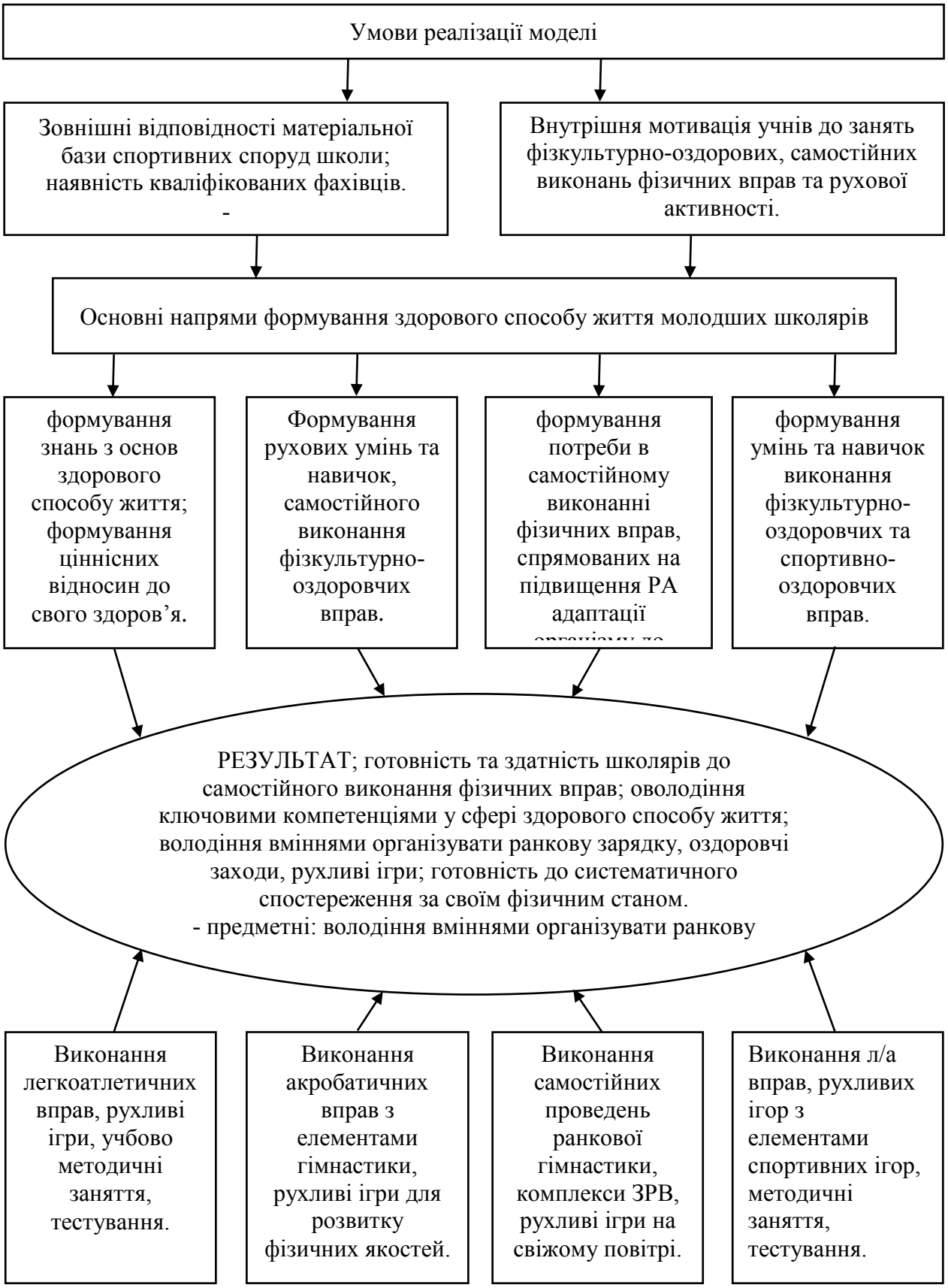
Для оцінки ефективності виконання домашнього завдання нами застосовувалася особистісно орієнтована модель. Оцінка «5» - рухова дія виконана правильно (заданим способом), точно в належному темпі, легко та чітко. Оцінка «4» - рухова дія виконана правильно, але недостатньо легко і чітко, спостерігається деяка скутість рухів. Оцінка «3» - рухова дія виконана в основному правильно, але допущено одну грубу або кілька дрібних помилок, що призвели до невпевненого або напруженого виконання.

При плануванні фізичної підготовки із загально розвивальною спрямованістю зверталася увагу на вироблення в молодших школярів практичних умінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи поза межами школи, зокрема в домашніх умовах. Для реалізації особистісно орієнтованого підходу у формуванні мотивації виконання домашніх завдань нами здійснювалось тестування контрольних показників на початковому етапі де визначалось що в кінці наших фізкультурно-оздоровчих занять буде порівняння показників фізичного розвитку та фізичних здібностей кожної дитини, що і дало мотивацію до виконання домашніх завдань.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості в домашніх завданнях і вправах, спрямованих на випереджальний розвиток рухових якостей, були запропоновані вправи, доступні для виконання в домашніх умовах врахування індивідуального підходу до фізичної підготовленості молодших школярів. На підтримку рівня розвитку гнучкості давалися такі вправи, як «нахили з положення сидячі на підлозі», «міст», нахили з положення стоячи. Для підтримки рівня швидкісно-силових здібностей - згинання та розгинання тулуба із положення лежачи за 30 сек. та ін, для підтримки рівня

координаційних здібностей використовувалися вправи: «ластівка», «перекиди вперед і назад», на підтримку рівня розвитку швидкості - біг на місці з високим підніманням стегна за 6 сек (3 серії).

Розроблена модель формування умінь і навичок здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять орієнтує молодших школярів на виховання ключових компетенцій самостійно займатися фізичними вправами.



Мал. 1. Модель формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять

Таким чином, розроблена та реалізована модель в експериментальній групі, що передбачає формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів як обов'язкової умови досягнення мети фізкультурно-оздоровчих занять у початковій школі, позитивно вплинула рівень здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, школярів початкових класів.

3.2. Динаміка показників рівня фізичного здоров'я молодших школярів

В даний час, на думку вчених і практиків, у навчально-виховному процесі виділено групи факторів ризику, що надають найбільш виражений негативний вплив на розвиток і стан здоров'я організму, що росте:

– недостатня рухова активність;

– порушення режиму дня та навчально-виховного процесу;

– гігієнічних вимог до навчальної та трудової діяльності, організації харчування;

– відсутність у школярів гігієнічних навичок, наявність шкідливих звичок;

– несприятливий психологічний мікроклімат у сім'ї та школі.

У сучасній школі всі ці фактори присутні в повному обсязі і серйозно впливають на рівень здоров'я школярів. У зв'язку з цим виникає необхідність своєчасної діагностики здоров'я та проведення різноманітних профілактичних заходів.

Фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня школи має велике значення. Вона сприяє підвищенню рухової активності учнів, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Використання в ЕГ навчально-методичних уроків, проектно-дослідницької діяльності в розробці змісту ранкової зарядки, фізкультпауз, фізкульт-хвилинок та домашніх завдань дозволило збільшити рухову активність. В ЕГ, крім занять, планувалися фізкультурно-оздоровчі вправи, що проводяться 6 разів на тиждень по 10 хвилин (60 хвилин) та спортивно-оздоровчі вправи – 4 рази по 15 хвилин (60 хвилин). Таким чином, тижнева

рухова активність молодших школярів в експериментальній групі склала 4 години (240 хвилин), а в контрольної – 2 години (120 хвилин).

Оцінка рівня фізичного здоров'я молодших школярів ліцею №7 проводилася на початку та наприкінці педагогічного дослідження по методиці (Генадія Леонідовича Апанасенко).

Середньо групові показники рівня фізичного здоров'я молодших школярів контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту не мали достовірних відмінностей (p>0,05) і знаходилися на однаково низькому рівні (Ланда Б. Х., 2006). Це зумовлено тим, що заняття фізичної культури вели вчителі початкових класів. Згідно з дипломом, вчителі початкових класів мають право вести уроки образотворчого мистецтва, музики, співу та фізичної культури. На початок педагогічного експерименту було виявлено дуже малу кількість учнів з високим і вищим середнім рівнем здоров'я.

Більшість молодших школярів мають здебільшого середній і нижчий від середнього рівень соматичного здоров'я (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати оцінки рівня фізичного здоров'я учнів 8-9 років (по Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко)

Рівень здоров’я	Бали	Початок експерименту				Кінець експерименту			
		ЕГn=25		КГn=25		ЕГn=25		КГn=25	
		n	%	n	%	n	%	n	%
низький	< 3	2	8	2	8	1	4	2	8
нижче середнього	4-6	9	36	10	40	2	8	5	20
середній	7-11	10	40	10	40	10	40	11	44
вище середнього	12-15	4	16	3	12	9	36	7	28
високий	16-18	-	-	-	-	3	12	-	-

Низькі показники зафіксовані у 8 % дітей і експериментальної, і

контрольної групи. Недостатня рухова активність серйозно погіршує здоров'я дитини, послаблює її захисні сили, не забезпечує її повноцінного розвитку. З переходом із класу до класу рухова активність школярів не лише не збільшується, а, навпаки, зменшується (Вайнер Е. Н., 2011).

Якщо врахувати, що в режимі сучасних школярів практично відсутні прогулянки на свіжому повітрі та рухливі ігри на свіжому повітрі та на пришкільних ділянках, слід констатувати значний дефіцит рухів у більшості учнів початкових класів. Це, у свою чергу, призводить до значного зниження працездатності, поганого фізичного розвитку та низької рухової активності. Використання методу експрес-оцінки фізичного здоров'я дітей дозволяє здійснювати оперативний та об'єктивний контроль фізичного стану учнів, вносити корективи до навчального процесу з фізичного вихованню.

Аналіз зміни показників функціональних можливостей організму та рівня здоров'я молодших школярів протягом педагогічного експерименту дозволив виявити, що самостійне виконання фізичних вправ у вигляді ранкової зарядки та домашніх завдань сприяло збільшенню рухової активності та надало позитивний вплив на показники рівня здоров'я дітей експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Так, зменшилася кількість дітей із показниками низького рівня здоров'я в експериментальній та контрольній групах з 8 до 4 %. Показники фізичного здоров'я нижче за середнє були відзначені у 8% дітей експериментальної та 20% контрольної груп. Середній рівень, за кількістю дітей, що обстежуються, у контрольних та експериментальних групах практично не змінився. Зате збільшилася кількість школярів з рівнем здоров'я вищим за середній рівень в експериментальній групі на 20%, у контрольній на 16%.

Таблиця 3.2

Динаміка зміни показників рівня здоров'я дітей 8-9 років, (M±т)

Група	Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність відмінностей

ЕК	9,01±0,63	12,91±0,59	t=4,53; P<0,001
КГ	8,64±0,60	11,34±0,52	t=3,42; P< 0,01

В даний час все більш актуальним в освітньому процесі стає використання в навчанні прийомів та методів, які формують вміння самостійно добувати нові знання, збирати необхідну інформацію, висувати гіпотези, робити висновки. Останніми роками цю проблему у початковій школі намагаються вирішувати через організацію проектної діяльності.

Метод проектів становить основу проектного навчання, зміст якого полягає у створенні умов для самостійного засвоєння школярами навчального матеріалу в процесі виконання проектів.

Запропонована модель формування умінь і навичок здорового способу життя у процесі фізкультурно-оздоровчих занять передбачала теоретичне освоєння знань з питань здорового способу життя, а також формування практичних умінь та навичок зміцнення та збереження здоров'я. Навчально-методичні заняття, спрямовані на формування ключової компетенції, були розроблені на основі проектної діяльності.

Основними критеріями сформованості культури здоров’я молодших школярів виступали їх уявлення про знання, навички та прийоми ведення здорового способу життя.

Одним із показників, що визначають ефективність це рівень сформованості теоретичних знань з основ здорового способу життя та практичними фізкультурно-оздоровчими заняттям фізичними вправами.

Тестування проводилося на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Таким чином, рівень знань оцінювався за 6 темами:

1. Фізкультурно-оздоровчі заняття як засіб здорового способу життя.
2. Ранкова зарядка, її роль та значення.
3. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи.
4. Загартовувані процедури.

5. Загальні уявлення про поставу.

6. Правила поведінки у спортивному залі.

Таблиця 3.3

Рівень знань учнів 8-9 років контрольної та експериментальної групи

Групи		Початок експерименту			Кінець експерименту		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький
ЕГ (25)	n		13	12	12	8	5
	%		52	48	48	32	20
КГ(25)	n		12	13	2	14	9
	%		48	52	8	56	36

Таблиця 3.4

Результати оціночних листів рівня знань молодших школярів

ТЕМИ		Початок експерименту						Кінець експерименту					
		ЕГ			КГ			ЕГ			КГ		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.Фізкультурно-оздоровчі заняття та їх значення	n	-	11	14	-	13	12	13	10	2	5	11	9
	%	-	44	56	-	52	48	52	40	8	20	44	36
2. Ранкова зарядка, її роль і значення	n	-	11	14	-	12	13	16	6	3	10	10	5
	%	-	44	56	-	48	52	64	24	12	40	40	20
3.Фізкульт хвилинки та фізкультпаузи	n	-	10	15	-	9	16	17	4	4	8	10	7
	%	-	40	60	-	36	64	68	16	16	32	40	28
4. Гартуючі процедури	n	-	9	16	-	11	14	9	11	5	6	7	12
	%	-	36	64	-	44	56	36	44	20	24	28	48
5. Загальні уявлення про поставу	n	-	9	16	-	12	13	13	7	5	10	12	3
	%	-	36	64	-	48	52	52	28	20	40	48	12

6. Правила поведінки у спортивному залі	n	-	11	14	-	13	12	14	7	4	8	11	6
	%	-	44	56	-	52	48	56	28	16	32	44	24

Аналіз оціночних листів молодших школярів на початку експерименту показав приблизно однакові результати контрольної та експериментальної груп. На всі запропоновані теми були надані відповіді, що свідчать про недостатній рівень знань школярів. Ми звернули увагу на учнів, які мають низький рівень знань. Так, у контрольній групі показник становили 3,36±0,34; в експериментальній - 3,32±0,17 балів ($p>0,05$; табл. 3.5). На початок педагогічного експерименту достовірних відмінностей у показниках оцінки знань у учнів експериментальної та контрольної груп не виявлено ($p>0,05$).

Таблиця 3.5

Динаміка зміни показників, що характеризують рівень знань контрольної та експериментальної груп протягом педагогічного експерименту

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність відмінностей
Рівень знань (бали)			
КГ (25)	3,36±0,34	3,95±0,32	t=1,26; P>0,05
ЕГ (25)	3,32±0,17	4,56±0,15	t=5,39; P <0,001

Планування фізкультурно-оздоровчих занять в експериментальній групі було спрямовано на освоєння базових видів рухової діяльності з легкої атлетики, акробатичних вправ з елементами гімнастики, рухомих ігор з елементами спортивних ігор, кросової підготовки.

Відповідно до цього на початку кожного фізкультурно-оздоровчого заняття було представлено навчально-методичний вказівки з повідомленням знань та розучуванням комплексів, а наприкінці занять - оцінювалось їх виконання. Заняття були спрямовані на формування ключової компетенції та розроблені на основі проектної діяльності.

У змістовній лінії «Фізкультурно-оздоровчі заняття як засіб здорового способу життя» були спрямовані вивчення різноманітних форм занять фізичними вправами, розширення уявлень школярів про форми занять. Ці знання розкривають загальні уявлення про поставу, її вплив на здоров'я людини, правила поведінки у спортивному залі та на спортивному майданчику.

Наприкінці нашого дослідження ми зробили оцінку знань, які показали, що використання навчально-методичних занять і вказівок, проводилося повідомлення знань зі здоров'я та особистої гігієни, процедур, що до загартування, сприяло рівню підвищення знань школярів. В експериментальній групі результат на початку експерименту дорівнював 3,32±0,17; наприкінці 4,56±0,15 бала ($p<0,001$).

У контрольній групі на початку -3,36±0,34; наприкінці -3,95±0,32 бали ($p>0,05$ табл. 3.5). Було зазначено, що молодші школяри контрольної групи хоча розуміють зміст понять «фізична культура» та «режим дня», рівень їхніх знань про позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих вправ на організм школяра є недостатнім.

Паралельно з оцінюванням теоретичних знань здійснювався контроль сформованості рухових умінь учнів. Школярі повинні були оволодіти навичками самостійного добору та виконання комплексів вправ для ранкової гімнастики. та фізкультхвилинок відповідно до вивчених правил тощо. Оцінка виконання комплексів вправ ранкової зарядки та фізкультхвилинок, на початку експерименту показав, що молодші школярі не вміють правильно відбирати вправи для ранкової зарядки, спрямовані на залучення до роботи основних м’язових груп і стимулювання функцій дихальної та кровоносної систем. Труднощі викликали питання дозування та послідовності виконання вправ. На основі карткової системи учні підбирали та складали комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.

Учням пропонувалося розглянути комплект карток і скласти з них комплекс ранкової зарядки в тій послідовності, де він повинен бути

реалізований.

Аналіз вихідних результатів практичних умінь молодших школярів на початку експерименту не виявив достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп (p>0,05).

Таблиця 3.6

Динаміка оцінки умінь молодших школярів контрольної та експериментальних груп протягом педагогічного експерименту

Уміння		Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність відмінностей
1. Уміння відбирати вправи для ранкової зарядки	КГ	3,12±0,19	3,68±0,22	t=1,93;P>0,05
	ЕГ	3,14±0,22	4,31±0,20	t=3,9;P<0,05
2. Уміння визначати дозування та послідовність виконан.	КГ	3,01±018	3,56±0,21	t=1,96;P>0,05
	ЕГ	2,99±0,24	4,65±0,26	t=4,74;P<0,001
3. Уміння організовувати місце проведення ранкової зарядки	КГ	2,83±0,23	3,37±0,21	t=1,74;P>0,05
	ЕГ	2,88±0,25	4,12±0,22	t=3,76;P<0,05

Формування умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики проводилося у процесі навчально-методичних занять з фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Протягом експеременту учням для виконання було запропоновано комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, спрямованих на формування правильної постави, профілактику порушення зору.

Наприкінці експерименту результати дослідження показали, що навчально-методичні заняття, позитивно вплинули на формування умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ. В експериментальній групі за період обстеження значно зросли показники рухових умінь (p<0,05). У контрольній групі достовірних покращень не виявлено (P>0,05; табл. 3.6).

У ході педагогічного експерименту поряд із оцінкою знань та умінь

проводився контроль рухових навичок. На початку експерименту нами не було виявлено достовірних відмінностей у показниках уміння молодших школярів контрольної та експериментальної груп (p>0,05), виконувати вправи з корекції та профілактики порушення зору та постави, а також вправи на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості). Наприкінці експерименту аналіз результатів дозволив отримати дані, що свідчать про ефективність впровадження у модель формування умінь і навичок в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Отримані данні свідчать, що формування навичок і вмінь самостійного виконання фізичних вправ у домашніх умовах а також завдань, спрямованих на підтримку та розвиток рухових якостей експериментальної групи, (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка рівня сформованості навичок молодших школярів контрольної та експериментальної груп у процесі педагогічного дослідження

Навички		Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність відмінностей
Перша змістовна лінія 1.Уміння виконувати вправи з корекції та профілактики порушення зору	КГ	3,08±0,23	3,59±0,18	t=1,96;P>0,05
	ЕГ	3,06±0,20	4,62±0,21	t=4,97;P<0,001
2. Уміння виконувати вправи з корекції та профілактики порушення постави	КГ	3,13±0,28	3,87±0,25	t=1,95;P>0,05
	ЕГ	3,24±0,26	4,42±0,24	t=3,37;P< 0,05
Друга змістовна лінія 1. Уміння виконувати вправи в розвитку сили м'язів, вимірювати частоту пульсу при виконанні вправи	КГ	2,59±0,16	3,10±0,17	t=1,96;P>0,05
	ЕГ	2,63±0,14	3,45±0,18	t=3,57;P< 0,05
2. Уміння виконувати вправи в розвитку швидкості рухів	КГ	3,14±0,24	3,86±0,28	t=1,94;P>0,05
	ЕГ	3,12±0,20	4,23±0,26	t=3,36;P<0,05
3.Уміння виконувати вправи в	КГ	2,83±0,26	3,58±0,28	t=1,97;P>0,05

розвитку витривалості	ЕГ	2,85±0,23	4,08±0,21	t=3,97;P<0,01
4.Уміння виконувати вправи з розвитку координації	КГ	2,68±0,22	3,24±0,19	t=1,93;P>0,05
	ЕГ	2,62±0,20	3,63±0,16	t=3,88;P<0,01
5. Уміння виконувати вправи з розвитку гнучкості	КГ	2,51±0,24	3,12±0,19	t=1,97;P>0,05
	ЕГ	2,64±0,21	3,79±0,18	t=4,11;P<0,01

Основними критеріями сформованості здорового способу життя молодших школярів, є: повнота уявлень та понять про сутність культури здоров'я; вміння; спрямованість поведінки та її стійке виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня; проектна діяльність фізкультурно-оздоровчих заходів.

Таблиця 3.8

Динаміка сформованої культури здоров'я молодших школярів

Формування здорового способу життя		Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність відмінностей
1. Повнота уявлень та понять про сутність здорового способу життя	КГ	3,36±0,34	3,95±0,32	t=1,26;P>0,05
	ЕГ	3,32±0,17	4,56±0,15	t=5,39;P<0,001
2. Уміння та спрямованість поведінки та виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня	КГ	2,98±0,20	3,54±0,21	t=1,93;P>0,05
	ЕГ	3,00±0,24	4,36±0,24	t=4,00;P<0,001
3. Проектна діяльність фізкультурно-оздоровчих заходів	КГ	3,06±0,26	3,66±0,25	t=1,67;P>0,05
	ЕГ	3,07±0,21	4,32±0,20	t=4,31;P<0,001

Рівень сформованості культури здоров'я було розраховано математично. Сума балів, отриманих за всіма критеріями, поділялася на кількість критеріїв. Таким чином, проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ на основі проектно-дослідницької діяльності вплинули на рівень сформованості здорового способу життя у школярів 7-9 років ЕГ (P<0,001) у КГ достовірних відмінностей наприкінці педагогічного експерименту у молодших школярів не виявлено (P>0,05).

3.3. Зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичних якостей молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять

Численні чинники соціальної дійсності далеко не завжди позитивно впливають на здоров'я населення. Особливу тривогу викликають тенденції у філогенезі здоров'я підростаючих поколінь населення. Дітям та підліткам доводиться переживати складний період свого природного розвитку, долаючи величезні навантаження. Значна частина їх пов'язана з освітньою діяльністю учнів. Гіподинамія, що супроводжує освітню діяльність школярів, також негативно впливає на їх розвиток. Учні потребують значно більших обсягів рухової активності порівняно з тієї, яка виявляється доступною багатьом із них (В. А. Гладуш 2020). Виходячи з цього положення, для збільшення рухової активності нами було запроваджено третій додатковий урок з фізичної культури з оздоровчою спрямованості.

Розроблена та впроваджена модель формування здорового способу життя, спрямована на формування умінь і навичок самостійного виконання фізичних вправ, поряд зі збільшенням цілеспрямованої рухової активності, сприяла суттєвішому підвищенню показників фізичного розвитку в експериментальній групі порівняно з контрольною. Показники фізичного розвитку є результатом комплексної взаємодії генетичних особливостей організму та факторів середовища. Вони вважаються провідними критеріями стану здоров'я школярів [3, 8, 17, 36].

На початок педагогічного експерименту нами не було виявлено достовірних відмінностей ($P>0,05$) між дівчатками та хлопчиками експериментальних та контрольних груп, що свідчило про оптимальність підбору рівних умов для проведення порівняльного експерименту.

Відсутність істотних відмінностей у показниках фізичного розвитку як між хлопчиками та дівчатками, так і між контрольною та експериментальною групами дає нам підставу оцінити вплив рухової активності на стан здоров'я дітей у ході педагогічного експерименту.

Середні значення росту тіла у дівчаток у КГ становили 132,7±1,30; в ЕГ- 133,10±1,41 см (t=0,21; P>0,05). У хлопчиків у КГ значення зростання склали 132,40±1,80; в ЕГ - 131,20 ± 1,70 см (t = 0,48; P> 0,05). Показник маси тіла у дівчаток у КГ становив 25,30±0,87; в ЕГ - 25,60±0,78 кг (1=0,26; P>0,05). У хлопчиків у КГ – 24,80±0,63; в ЕГ - 25,10±0,54 кг (t=0,36; P>0,05) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Показники фізичного розвитку дітей 8 років на початок експерименту (X± т)

Показники	Дівчата			Хлопчики		
	Експерем. n=12	Контрол. n=13	Достов різниця	Експерем. n=12	Контрол. n=13	Достов різниця
Ріст см	133,1±1,41	132,7±1,30	t=0,21; P>0,05	131,20±1,70	132,40±1,80	t=0,48; P>0,05
Вага тіла кг.	25,60±0,78	25,30±0,87	t=0,26; P>0,05	25,10±0,54	24,80±0,63	t=0,36; P>0,05
ЧСС уд./хв.	84,40±0,87	85,10±0,95	t=0,55; P>0,05	82,60±1,30	83,90±1,10	t=0,91; P>0,05
Динамом. лівої кг.	11,20±0,22	10,70±0,34	t=l,25; P>0,05	11,92 ±0,28	11,55±0,23	t=l,03; P>0,05
Динамом ометрія правої кг	11,50 ±0,26	11,60±0,24	t=0,57; P>0,05	12,35±0,24	11,90±0,28	t=l,22; P>0,05

При порівнянні показників фізичного розвитку було встановлено, що дані результати відповідають нормі вікової категорії дітей 7-8 років (Тегако Л. І., Марфіна О. В., 2003; Ланда Б. Х., 2006; Поляков С. Д.). Порівняльний аналіз росту і маси тіла хлопчиків і дівчаток показав, що достовірні відмінності середніх даних в дітей цієї вікової категорії немає (табл. 3.9).

Початок систематичного навчання у школі для дітей початкових класів – складний процес. Порушується звичний життєвий стереотип, з'являються нові обов'язки та вимоги. Навчальна діяльність, зміна характеру м'язової роботи, необхідність тривалого збереження вимушеної пози та перебування у

великому шкільному колективі - це нове значне навантаження для дітей, що вимагає великої напруги всіх систем організму (Прокоф'єва С. Н., 2010). Дефіцит рухової активності є головною проблемою фізичного виховання, недолік якої надає несприятливе вплив на здоров'я учнів початкових класів (П'ятахін А. М., 2009; Нікітін С. І., 2010; Федорова М. Ю., 2011). Вчені давно встановили, що потреба у русі обумовлюється закономірностями зростання організму. Вони змінюються як у процесі зростання дитини, так і під впливом ендогенних та екзогенних подразників: при емоційному напрузі та м'язової діяльності. Робота серця у дітей ще недосконала, витривалість порівняно мала, тому тривалі фізичні та психічні навантаження можуть негативно позначатися на діяльності серця [9].

Відсутні достовірні відмінності у показниках частоти серцевих скорочень (ЧСС). Частота пульсу в КГ дівчаток становила – 85,10±0,95; в ЕГ - 84,40±0,87 (t=0,55;>0,05). У хлопчиків показники становили КГ -83,90±1,10; в ЕГ - 82,60±1,30 (t=0,91; P>0,05). Показник динамометрії правої кісті в ЕГ дівчат становив 11,50±0,26, КГ - 11,60±0,24 кг. Лівій кісті - 11,20±0,22 та 10,70±0,34 кг (P>0,05), відповідно. У ЕГ хлопчиків показник динамометрії правої кисті становив 12,35 ± 0,24, в КГ - 11,90 ± 0,28 кг. Лівий кісті - 11,92±0,28 11,55±0,23 кг (P>0,05) відповідно. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку показала, що отримані значення відповідають середньому рівню антропометричних даних та показників фізичного розвитку (Бадлуєва Н. А., Бєляєв А. А., Гаськова Н. П.). Розроблена та впроваджена модель формування умінь і навичок здорового життя молодших школярів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять, сприяла суттєвішому підвищенню показників фізичного розвитку у ЕГ проти КГ. Аналіз зміни антропометричних показників дітей 8-9 років протягом педагогічного експерименту дозволив виявити, що найбільше суттєвий приріст в експериментальній групі відзначений кистьової динамометрії.

Зміна антропометричних даних як у хлопчиків, так і в дівочок наприкінці дослідження дозволило виявити відсутність значних відмінностей

у приростах показників росту та маси тіла. Так, зростання тіла у хлопчиків в ЕГ збільшився на 4,65 см і становив 135,85±1,60 (Р>0,05), темпи приросту 3,54%. У КГ зростання тіла збільшився на 4,10 см і становив 135,50±1,60 (Р>0,05), темпи приросту 3,12%. У дівчаток зростання тіла в ЕГ збільшилося на 2,9 см і склало 136,00±0,56 (Р>0,05), темпи приросту 2,17%. У КГ показник збільшився на 1,50 см і становив 134,20±1,20 (Р>0,05), темпи приросту 1,13%. У хлопчиків ЕГ маса тіла збільшилася на 0,82 кг і склала 25,92 ± 0,52 кг (Р>0,05), темпи приросту 3,27%. У КГ маса тіла збільшилася на 0,65 кг і становить 25,45±0,58 кг (Р>0,05), темпи приросту 2,62%. Так, показник маси тіла у дівчаток у ЕГ збільшився на 1,25 кг і склав 26,85±0,72 (Р>0,05) - 4,88%; у КГ - на 1,10 кг і становив 26,40±0,85 (Р>0,05) - 4,74%. Зміна показників зростання та маси тіла протягом експерименту пояснюється як природними процесами зростання та розвитку організму молодших школярів, так і впливом фізичних вправ. Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи в експериментальній групі хлопчиків та дівчаток пов'язано зі сприятливим впливом рухової активності на показники фізичного розвитку. Позитивний вплив на підвищення показників надали фізкультурно-оздоровчі заняття, ранкова гімнастика, вправи при виконанні навчальних робіт у школі та вдома (фізкультхвилинки, фізкультпаузи), дихальні вправи, оздоровчі та спортивні заходи та самостійні заняття. Діти порівняно швидко адаптуються до режиму шкільних занять та успішно справляються з фізичним та навчальним навантаженням. Протягом року ЧСС зменшилася у хлопчиків експериментальної групи на 4,2 уд/хв (темпи приросту 5,08%), у дівчаток - на 4,3 уд/хв (темпи приросту 5,10%), у контрольній - на 1,2 і 0,5 уд/хв відповідно.

Протягом педагогічного експерименту у дівчаток та хлопчиків ЕГ та КГ виявлено достовірне збільшення у показниках кистьової динамометрії правої та лівої рук. Так у КГ дівчаток показник динамометрії правої кисті на початку дослідження становив 11,60±0,24; наприкінці експерименту склав 11,90±0,20 кг (t=0,98; Р>0,05). Динамометрія в ЕГ дівчаток правої кисті

початку дослідження становила – 11,50±0,26; наприкінці дослідження 12,55±0,18 кг (t=3,38; P<0,01), приріст 9,13%. Лівої кісті в КГ дівчаток на початку дослідження – 10,70±0,34; наприкінці – 11,18±0,23 кг (t=l,17; P>0,05). У ЕГ на початку – 11,20±0,22; в кінці – 11,85±0,20 кг (t=2,24; P<0,05), приріст 5,80%. У КГ хлопчиків динамометрія правої кисті на початок дослідження становила 11,90±0,28; в кінці дослідження – 12,80±0,26 кг (t=2,36; P<0,05), темпи приросту становили 7,56 %. У ЕГ хлопчиків динамометрія правої пензля на початку дослідження становила 12,35±0,24; наприкінці 13,67±0,22 кг (t=4,13; P<0,01), приріст 10,69%. Динамометрія лівої кисті у КГ хлопчиків початку дослідження становила 11,55±0,23; наприкінці – 12,2±0,20 кг (t=2,17; P<0,05), приріст 5,62%. В ЕГ на початку – 11,92±0,28; наприкінці - 12,87±0,22кг (t=2,71; P<0,05), приріст 7,97%. Достовірні прирости кистьовий динамометрії за результатами дослідження вище у хлопчиків та дівчаток ЕГ.

Аналіз зміни показників фізичного розвитку дітей 8-9 років на протягом педагогічного експерименту дозволив встановити, що розроблена та впроваджена модель програми надала значне вплив на показники кистьової динамометрії, в експериментальної групи хлопчиків та дівчаток. Таким чином, реалізація даної моделі формування умінь і навичок здорового способу життя у процесі фізкультурно-оздоровчих занять сприяла позитивному впливу на показники фізичного розвитку молодших школярів, а також зміцненню їхнього здоров'я. Успішність управління процесом фізичного виховання дітей у багато в чому визначається якістю та обсягом інформації про стан їх фізичного розвитку та підготовленості.

Розвиток фізичних якостей школярів – одне з головних завдань фізичного виховання. Однак останніми роками намітилася стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл. Мабуть, однією з основних причин такої тривожної ситуації є відставання сучасної теорії та методики фізичного виховання від вимог шкільної практики.

Розвиток фізичних якостей школярів – одне з головних завдань фізичного виховання. Однак останніми роками намітилася стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл.

Розглядаючи проблему фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл, вчені відзначають суттєве зниження інтересу учнів до занять фізичною культурою. Це, у свою черга, призводить до значного зниження загальної фізичної працездатності, поганому фізичному розвитку, а також низькій рухової активності, недолік якої надає несприятливе вплив на здоров'я дітей та їх фізичну підготовленість.

Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку багатьох фізичних здібностей. У цьому віці хоч і відзначаються деякі відмінності у параметрах фізичного розвитку та фізичної підготовленості між хлопчиками та дівчатками, але вони не значні.

Дівчатка 8-9 років за зростанням, вагою, швидкістю і силою дещо поступаються хлопчикам цього віку (С.О. Черненко (2009); В. Пономаренко (2025); Л. Шестерова (2025). Оцінка фізичної підготовленості молодших школярів, згідно нормам фізичної підготовки учнів, проводилася за такими тестами: біг 30 м із високого старту; човниковий біг (3х10 м); нахил тулуба вперед, стоячи на гімнастичній лаві; біг 1000 м. За результатами тестування на початку експерименту не було виявлено достовірних відмінностей між дівчатками та хлопчиками як у ЕГ, і у КГ групах.

При порівнянні з нормативами, було виявлено великий відсоток дітей із середніми та нижчими за середні показники в проведених нами тестах. Результат у бігу на 30 метрів (сек), що характеризує прояв швидкісних якостей випробуваних, у КГ дівчаток становив 7,20±0,21; в ЕГ - 7,08±0,16 сек ($P>0,05$). У хлопчиків КГ – 6,72±0,12; ЕГ – 6,56±0,15 сек ($P>0,05$).

Для визначення координаційних здібностей використовувався тест човниковий біг (3х10 м). У дівчаток КГ результат становив 10,60±0,21; ЕГ – 10,30±0,19 сек ($P>0,05$). У хлопчиків КГ – 10,04±0,22; ЕГ – 9,78±0,16 сек ($P>0,05$). Вимірювання гнучкості проводилося за допомогою тесту «нахил

тулуба вперед, стоячи на гімнастичній лаві». У КГ дівчаток результат склав 8,07±0,26; ЕГ – 8,43±0,23 см (Р>0,05). У хлопчиків КГ – 5,40±0,16; ЕГ – 5,55±0,14 см (Р>0,05). Дівчатка обох досліджуваних груп мали більше високі результати розвитку якості гнучкості проти хлопчиками. У бігу на витривалість (1000 м) визначається насамперед функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, а це, у свою чергу, служить добрим індикатором загальної (аеробної) витривалості організму.

Відомо, що у молодших школярів під час роботи з великим фізичним навантаженням не відбувається накопичення у крові молочної кислоти, видалення якої вимагає значного часу. Енергетичні ресурси, витрачені під час роботи, що швидко відновлюються. Діти з великою користю для організму можуть витримати високу моторну щільність уроку, якщо інтенсивні вправи з обов'язковою компонентною гри чітко перемежуватимуть ся паузами відпочинку.

На початку експерименту у КГ дівчат результат склав 357,7±4,2; ЕГ – 352,1±4,7 сек (Р>0,05). У КГ хлопчиків – 331,6±4,4; ЕГ – 325,8±4,0 сек (Р>0,05). На початок педагогічного експерименту нами не виявлено суттєві відмінності у рівні розвитку фізичних якостей між дітьми, що свідчить про однорідність контрольних та експериментальних груп. Реалізація моделі формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять сприяла підвищенню рівня розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ, порівняно з КГ (табл. 3.10 та табл. 3.11).

Таблиця 3.10

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості у дівчаток контрольної та експериментальної груп протягом педагогічного експерименту

Показники		Початок експерименту	Кінець експерименту	Різниця		Достовірність
				кільк.	%	
1	2	3	4	5	6	7

Біг 30 мет. з висок. старту	КГ	7,20±0,21	6,95±0,10	0,25	3,47	t=1,09; P>0,05
	ЕГ	7,08±0,16	6,58±0,14	0,50	7,06	t=2,38; P<0,05
Різниця		0,12	0,37			
%		1,67	5,32			
Достовір. відмін.		t=0,46; P>0,05	t=2,18;P<0,05			
Човниковий біг 3х10 м. сек.	КГ	10,60±0,21	10,28±0,18	0,32	3,02	t=l,19;P>0,05
	ЕГ	10,30±0,19	9,75±0,16	0,55	5,34	t=2,29; P<0,05
Різниця		0,30	0,53			
%		2,83	5,15			
Достовір. відмін.		t=l,07;P>0,05	t=2,21;P			
1	2	3	4	5	6	7
Нахил вперед стоя. на лаві (см.)	КГ	8,07±0,26	8,85±0,24	0,78	9,66	t=2,23; P<0,05
	ЕГ	8,43±0,23	9,70±0,22	1,27	15,10	t=3,96; P<0,01
Різниця		0,36	0,85			
%		4,46	9,60			
Достовір. відмін.		t=l,03; P>0,05	t=2,65; P<0,05			
Біг 1000 метр (сек.)	КГ	357,7±4,2	348,6±3,8	9,1	2,54	t=1,61; P>0,05
	ЕГ	352,1±4,7	330,2±4,5	21,9	6,21	t=3,36; P<0,01
Різниця		5,6	18,4			
%		1,56	5,29			
Достовір. відмін.		t=0,89;P>0,05	t=3,13;P			

Таблиця 3.11

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості у хлопчиків контрольної та експериментальної груп протягом педагогічного експерименту

Показники		Початок експерименту	Кінець експерименту	Різниця		Достовірність
				кільк.	%	
1	2	3	4	5	6	7

Біг 30 мет. з висок. старту	КГ	6,72±0,12	6,35±0,11	0,37	5,50	t=2,31; P<0,05
	ЕГ	6,56±0,15	5,98±0,13	0,58	8,84	t=3,05; P<0,01
Різниця		0,16	0,37			
%		2,38	5,82			
Достовір. відмін.		t=0,84; P>0,05	t=2,18; P<0,05			
Човниковий біг 3х10 м. сек.	КГ	10,04±0,22	9,65±0,17	0,39	3,88	t=1,39; P>0,05
	ЕГ	9,78±0,16	9,15±0,14	0,63	6,44	t=3,00; P<0,05
Різниця		0,26	0,50			
%		2,61	5,18			
Достовір. відмін.		t=0,96; P>0,05	t=2,27 P<0,05			
1	2	3	4	5	6	7
Нахил вперед стоя. на лаві (см.)	КГ	5,40±0,16	5,65±0,15	0,25	4,62	t=1,19; P>0,05
	ЕГ	5,55±0,14	6,17±0,12	0,62	11,2	t=3,44; P<0,01
Різниця		0,15	0,52			
%		2,78	9,20			
Достовір. відмін.		t=0,71; P>0,05	t=2,73; P<0,05			
Біг 1000 метр (сек.)	КГ	331,6±4,4	319,5±3,8	12,1	3,64	t=2,08; P>0,05
	ЕГ	325,8±4,0	302,4±3,6	23,4	7,18	t=4,34; P<0,001
Різниця		5,8	17,1			
%		1,75	5,35			
Достовір. відмін.		t=0,98; P>0,05	t=3,26; P<0,01			

Формування культури здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення рівня фізичної підготовленості організму дітей початкової школи відбилися у віковому розвитку фізичних якостей у дітей експериментальної групи, порівняно з контрольною. При цьому вищі темпи розвитку фізичних якостей виявлено у хлопчиків у порівнянні з дівчатками.

Наприкінці педагогічного експерименту було виявлено достовірні відмінності між хлопчиками та дівчатками. При цьому у хлопчиків

відзначено більш високі показники в бігу на 30 метрів з високого старту, човниковому бігу 3х10 м в порівнянні з дівчатками, що, можливо, пояснюється більше інтенсивними диференціальними процесами в м'язових волокнах у хлопчиків як наслідок значним збільшенням м'язової маси. Дівчатка по швидкості дещо поступаються хлопчикам цього ж віку, але перевершують у такій фізичній якості як гнучкість. Аналіз результатів показників фізичної підготовленості дозволив отримати дані, що свідчать про ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять на фізичні якості молодших школярів. Моделювання самостійних занять фізичними вправами у вигляді ранкової зарядки та домашніх завдань сприяло збільшенню рухової активності, що знайшло своє відображення у достовірному підвищенні рівня фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку в ЕГ проти КГ.

У ході дослідження нами були виявлені достовірні відмінності у розвитку швидкісних якостей в експериментальній групі порівняно з контрольної. Якщо у дівчаток ЕГ показники становили – 6,58±0,14; то в КГ - 6,95±0,10 сек ($t=2,18$; $P<0,05$). У хлопчиків ЕГ – 5,98±0,13; КГ – 6,35±0,11 сек ($t=2,18$; $P<0,05$). Аналіз зміни показників швидкісних здібностей протягом експерименту дозволив встановити, що позитивна динаміка швидкісних здібностей випробуваних спостерігалася в ЕГ, що дає підставу зробити висновок про позитивне вплив проведених нами занять та формування у дітей умінь і навичок до здорового способу життя. У ЕГ дівчаток результат покращився на 0,50 сек, темпи приросту 7,06%, у КГ на 0,25 сек (3,47%). В ЕГ хлопчиків результат покращився на 0,58 сек, темпи приросту 8,84 %, у КГ на 0,37 сек (5,50 %). Заняття фізкультурно-оздоровчого напрямку, домашні завдання, фізкультурно-оздоровчі заходи сприяли підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

Це знайшло підтвердження у достовірних відмінності показників, виявлених між КГ та ЕГ хлопчиків та дівчаток. У дівчаток у ЕГ результат тестування становив – 9,75±0,16; у КГ – 10,28±0,18 сек ($1=2,21$; $P<0,05$). У хлопчиків в ЕГ-9,15±0,14; у КГ -9,65±0,17 сек ($t=2,27$; $P<0,05$). Наприкінці

дослідження результат у тесті у дівчаток ЕГ зменшився на 0,55 сек, приріст – 5,34 %; у КГ на 0,32 сек, приріст становив 3,02%. У ЕГ хлопчиків результат зменшився на 0,63 сек. (6,44%); у КГ – на 0,39 сек (3,88 %). Виконання комплексів ранкової зарядки та домашнього завдання розвитку гнучкості позитивно вплинуло на розвиток та збільшення рухливості у суглобах, що пояснюється сенситивним періодом розвитку цієї якості. Дівчатка випереджають хлопчиків у темпах приросту молодшому шкільному віці, тому що у них висока еластичність зв'язок та м'язів. Так, в ЕГ дівчаток наприкінці дослідження результат склав 9,70±0,22; в КГ - 8,85±0,24 см ($t=2,65$; $P<0,05$). У ЕГ хлопчиків – 6,17±0,12; в КГ - 5,65±0,15 см ($t=2,73$; $P<0,05$). Результати дівчаток у ЕГ збільшились на 1,27 см (15,10%), у КГ – на 0,78 см (9,66%). У ЕГ хлопчиків результати збільшилися на 0,62 см (11,20 %), у КГ - на 0,25 см (4,62 %)

За даними нашого дослідження, самостійне виконання фізичних вправ у вигляді ранкової зарядки та домашніх завдань сприяло підвищенню рухової активності, що знайшло своє відображення у достовірному розвитку фізичних якостей. Оздоровча спрямованість моделі також позитивно вплинула на аеробні можливості організму дітей експериментальних груп, як хлопчиків, і дівчаток. Це відбилося на достовірних приростах у розвитку якості загальної витривалості дітей експериментальної групи, а також у достовірних відмінностях між контрольною та експериментальною групами на етапі завершення дослідження.

Наприкінці дослідження в ЕГ дівчаток результат у бігу на 1000 метрів становив 330,2±4,5; у КГ – 348,6±3,8 сек ($t=3,13$; $P<0,01$). У хлопчиків ЕГ 302,4±3,6; в КГ – 319,5±3,8 сек ($t=3,26$; $P<0,01$). Результат дівчаток ЕГ покращився на 21,9 сек (6,21 %), у КГ – на 9,1 сек (2,54 %). Результат хлопчиків ЕГ покращився на 23,4 сек (7,18%), КГ – на 12,1 сек (3,64%).

Аналізуючи результати тестів, слід зазначити, що на виході з педагогічного експерименту нами було виявлено достовірне підвищення результатів рівня фізичної підготовленості в ЕГ та лише тенденцію у КГ.

Експериментальна модель формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, надала позитивний вплив на показники фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання і, отже, результативності їхньої навчальної та повсякденної діяльності.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз навчально-методичних джерел і наукових праць з проблеми дослідження свідчить про відсутність комплексних розробок, що забезпечують ефективне формування в молодших школярів навичок самостійного виконання фізичних вправ і свідомого ставлення до власного здоров’я. Інтенсифікація навчального процесу у початкових класах, використання прогресивних технологій викладання предметів, спрямованих на розвиток розумових здібностей, що призвели до зниження рухової активності та, як наслідок цього, до погіршення здоров'я дітей шкільного віку. Дослідженню рівня здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей приділяється значна увага, однак проблема розроблення інноваційних педагогічних технологій, методів і методик організації уроків фізичної культури залишається недостатньо вивченою. У навчально-методичній літературі бракує матеріалів, присвячених моделюванню уроків фізичної культури в модульному форматі, зокрема з використанням третього уроку на тиждень, спрямованого на формування культури здоров’я та здорового способу життя. Це зумовлює необхідність пошуку додаткових форм організації й планування навчального матеріалу на основі фізкультурно-оздоровчих занять, що передбачають упровадження навчально-методичних уроків та елементів проєктно-дослідницької діяльності, орієнтованих на підготовку учнів до самостійного виконання фізичних вправ у домашніх умовах.

Існуюча організаційно-методична форма занять з фізичній культурі у початкових класах не забезпечує необхідного рівня здоров'я дітей Ефективне застосування інноваційних технологій, спрямованих на формування ключової компетенції формування здорового способу життя. Розроблена модель формування навичок і умінь здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять передбачала застосування активізація рухової діяльності через виконання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих вправ у поєднанні з упровадженням

проєктно-дослідницької діяльності, спрямованої на зміцнення знань, розвиток умінь, навичок і творчого потенціалу молодших школярів.

В результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено, що:

– застосування моделі формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів сприяло достовірному підвищенню показників рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності, що свідчить про позитивне вплив на формування здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять та самостійного виконання фізичних вправ. В кінці експерименту виявлено достовірні відмінності у показниках соматичного здоров'я в ЕГ та КГ ($P<0,001$). У дітей ЕГ спостерігається підвищення показників рівня здоров'я на 3,9 ($P<0,001$), а КГ - на 2,7 балів ($P<0,01$);

– формування умінь із включенням діяльності у вигляді навчально-методичних уроків сприяла розвитку творчості у розробці фізкультурного комплексу та в самостійності та зацікавленості в оцінці впливу фізкультурно-оздоровчих та спортивно оздоровчих вправ на організм дітей;

– використання діяльності у складанні комплексів фізкультурно-оздоровчих та спортивно оздоровчих вправ вплинуло на розвиток умінь та навичок до здорового способу життя, визначення вправ які впливають на розвиток фізичних якостей школярів даної вікової категорії;

– підвищення рухової активності за допомогою самостійного виконання фізичних вправ, комплексний вплив на фізичні якості у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з використанням (рухливих ігор, гімнастики, легкої атлетики, ранкової гімнастики, спортивних ігор, фізкультхвилинок та виконання вправ самостійно, сприяли достовірному підвищенню показників фізичного розвитку дітей початкової школи, що сприяли більш суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості в ЕГ проти КГ. Достовірні відмінності виявлені наприкінці експерименту в ЕГ порівняно з КГ у показниках у бігу на 30 м ($P<0,05$), загальної витривалості -

1000 м (P<0,05), координаційних здібностей (P<0,05).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В. І., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 336 с.

2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с.

3. Арефьєв В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: автореф. дис. докт. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2015. 35 с.

4. Башавець Н. А. Сучасні проблеми здоров'язбереження у фізкультурній освіті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. № 112(3). С. 78–80.

5. Бібік Н. М., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я. Київ : НУФВСУ, 2005. 88с.

6. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : книга для вчителя. Київ : Генеза, 2005. 240 с.

7. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.

8. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С.35–39.

9. Гакман А. В., Винниченко О. Д. Теоретичні та методологічні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3(55.3). С. 38–41.

10. Гозак С., Єлізарова О. Динаміка рухової активності міських учнів початкової школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93–104.

11. Гончарова Н. М. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *IMRAS*. 2023. № 6(4). С. 60–71.

12. Демидова О., Сидорчук Т. Використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Теорія та практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 2. С. 42–52.

13. Дьоміна Ж. Г., Бобильов С. В. Організація фізичної активності молодших школярів з ослабленим здоров'ям в умовах депривації. *Науковий час*. 2023. № 2 (160). С. 101–104.

14. Коваль Н. С. Основи здоров’я і фізична культура. Київ : Початкова школа, 2001. 120 с.

15. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання у сучасній школі. 2012. № 2(78). С. 8-9.

16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: с Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.

17. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.

18. Мачуський В. В., Вербицький В. В. Компетентнісний підхід у навчально-виховному процесі позашкільного навчального закладу : метод. посіб. Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. 178 с.

19. Мелега К. П. Сучасні технології здоров’язбереження: навч. посіб. Ужгород: Говерла, 2018. 200 с.

20. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

21. Москаленко Н., Демидова О. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105–118.

22. Москаленко Н., Демидова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 203–208.

23. Ніколенко Л. Т. Педагогіка партнерства як умова реалізації завдань розвитку особистості дитини у контексті Нової української школи. *Методист*. 2018. № 6. С. 84–92.

24. Пангелова Н. Є. Теоретико-методологічні основи формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2015. 35 с.

25. Петровська Т. В., Петровський В. С. Вплив занять спортом на соціалізацію підлітків та особливості сучасного спортивного маркетингу. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2011. № 1. С. 66–72.

26. Рубан В. Ю. Вікові особливості фізичного розвитку учнів початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 184–188.

27. Савченко О. Я. Інтегрований курс «Основи здоров'я» для 1-го класу. *Початкова школа*. 2001. № 7. С. 22–25.

28. Савченко О. Я. Програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 2-го класу. *Початкова школа*. 2001. № 10. С. 26–27.

29. Сергієнко В. П. Вплив спеціально організованої позашкільної рухової активності на соціалізацію та розвиток молодших школярів Київ: Олімпійська література, 2012. 147 с.

30. Сергієнко В. П. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту в позанавчальний час. *Наук. час. Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 12(94). С. 102–115.

31. Соронович І., Хом'яченко О.Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом

поєднання класичних підходів та інноваційних тренувальних тенденцій. *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*. 2019. № 2. С. 13–19.

32. Сутула В. О. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал*. 2008. № 4. С. 204–207.

33. Хахуля В. М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл. *Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2011. № 86. С. 201–204.

34. Чеверда А., Андрєєва О. Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 68–72.

35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2002. 272 с.

36. Шкребтій Ю. М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. №10. С. 246–249.

37. Яременко О., Вакуленко О., Формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ : Алерта, 2000. 232 с.

38. Graham G., Holt S., Parker M. Children moving: A reflective approach to teaching physical education. New York: McGraw-Hill, 2013. 174 p.

39. Rokita A. Bawiac-ucze sie. Wroclaw. 2010. 42 p.

40. Wilmar T. M., Costill D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign : Human Kinetics, 2004. 549 p.

Додаток А

Шановний школяр!

Перед тобою список питань, на які тобі потрібно відповісти. Постарайся як найточніше відповідати на поставлені питання. Вибери один правильна відповідь із числа запропонованих.

Оціночний лист №1

Тема « Фізкультурно-оздоровчі заняття як засіб здорового способу життя».

1. Чи подобаються тобі заняття з фізичної культури?

а) Так б) Ні в) Не знаю

2. Чи часто ти пропускаєш заняття з фізкультури і чому?

а) Часто, за станом здоров'я; б) Часто, тому що вони не

цікаві в) Намагаюся не пропускати

3. Чи потрібно займатися фізкультурно-оздоровчими вправами?

а) Так б) Необов’язково в) Щодня

4. Чи відвідуєш ти якусь спортивну секцію?

а) Відвідую регулярно б) Відвідую зрідка в) Не відвідую

5. Чи ти береш участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться в школі?

а) Беру участь у всіх заходах б) Рідка беру участь в) Ніколи не беру участь

6. Що допомагає перейти від сну до неспання?

а) Сніданок б) Прослуховування музики в) Ранкова гімнастика

Оціночний лист №2

Тема: «Ранкова зарядка, її роль та значення, гігієнічні вимоги та правила виконання комплексів ранкової зарядки»

1. Чи виконуєш ти вранці ранкову гігієнічну гімнастику?

а) Виконую б) Іноді в) Не виконую

2. Ти робиш зарядку натще?

а) Так б) Ні в) Іноді

3. Ти виконуєш зарядку із задоволенням?

а) Так б) Ні в) Рідка

4. Ти виконуєш зарядку під музику?

а) Так б) Іноді в) Рідка

5. Чи дотримуєшся ти режиму дня?

а) Дотримуюсь б) Як вийде в) Не дотримуюсь

6. Чи виконуєш ти вдома домашнє завдання з фізичної культури?

а) Так, завжди виконую б) Виконую, але не регулярно в) ні, не виконую

Оціночний лист №3

Тема: «Фізкультхвилинки та фізкультпаузи, їх роль та значення, правила проведення та виконання комплексів фізкультхвилинки»

1. Чи робиш фізкультхвилинку під час виконання домашнього завдання?

а) Роблю б) Іноді в) Не роблю

2. Фізкультхвилинка потрібна для того, щоб підбадьорити організм?

а) Так б) Ні в) Не знаю

3. Фізкультпауза потрібна для того, щоб розважитись і зняти втому?

а) Так б) Ні в) Не знаю

4. Чи подобається тобі виконувати фізкультхвилинку під час уроків?

а) Подобається б) Не завжди в) Не подобається

5. Чи хотів би ти, щоб у школі залишилися самі зміни?

а) Ні б) Не знаю в) Хотів би

6. Фізкультхвилинка має тривати понад 5 хвилин?

а) Так б) Ні в) Не знаю

Оціночний лист №4

Тема: «Загартовувані процедури, їх роль і значення, гігієнічні вимоги, правила та способи проведення»

1. Сонце, повітря та вода є природними факторами загартовування?

а) Так б) Ні в) Не знаю

2. Ти виконуєш процедури, що гартують?

а) Так б) Іноді в) Рідка

3. Загартовування водою - це:

а) прийняття теплих ванн б) миття в лазні в) контрастний душ

4. Загартовування організму необхідно, щоб попередити застудні захворювання?

а) Так б) Ні в) Не знаю

5. Як ти вважаєш, загартовування сприяє вихованню сили волі, завзяття у досягненні мети?

а) Сприяє б) Не завжди в) Не сприяє

6.Чи ставиться до процедур, що гартують - обливання холодною водою?

а) Відноситься б) Не відноситься в) Не знаю

Оціночний лист №5

Тема: «Загальні уявлення про поставу, її впливом геть здоров'я людини, правила виконання вправ на формування правильної постави»

1. Порушення постави – це:

а) гіподинамія б) плоскостопість в) сколіоз

2. Сутулість - це:

а) порушення постави б) розлад шлунку в) хвороба ніг

3. Чи впливає порушення постави стан здоров'я людини?

а) Так б) Ні в) Не знаю

4. Чи впливає формування постави правильна поза за партою?

а) Впливає б) Іноді в) Не впливає

5. Рухливі ігри сприяють формуванню правильної постави?

а) Сприяють б) Іноді в) Не сприяють

6. Вираз прийняти положення "правильної постави" - це:

а) голова піднята, грудна клітка розгорнута, плечі одному рівні;

б) потилицю, лопатки не торкаються стіни;

в) стоячи спиною до стіни на відстані кроку від неї

Оціночний лист №6

Тема: «Правила поведінки у спортивному залі та на спортивній майданчику, вимоги до ковдри та взуття для занять фізичною культурою»

1. Чи дозволяється виконання будь-яких вправ на перекладині та шведських стінках без дозволу вчителя?

а) Дозволяється б) Іноді в) Не дозволяється

2. Чи можна брати самостійно спортивний інвентар,

що знаходиться у спортивному залі чи тренерській кімнаті?

а) Можна б) Іноді в) Не можна

3. Чи дозволяється жувати жувальну гумку на уроці фізкультури?

а) Дозволяється б) Іноді в) Не дозволяється

4. Спортивна форма повинна відповідати температурі в

спортивному залі та погодним умовам (при заняттях на вулиці)?

а) Так б) Ні в) Не знаю

5. Спортивна форма – це:

а) Біла футболка та шорти б) Футболка та джинси в) майка та штани

6. Яке взуття має бути на занятті з фізичної культури?

а) Кросівки б) Черевики в) Туфлі