

системы физического воспитания школьников. **Цель статьи** – изучить показатели физической подготовленности молодых школьников Коломыйского района Ивано-Франковской области. Установлено, что мальчики, которые учатся в 3 классе, имеют статистически достоверно больший обхват грудной клетки ( $p < 0,01$ ), чем девочки-третьеклассницы, однако существенной разницы длины и массы тела у обследованных определено не было ( $p > 0,05$ ); мальчики, обучающихся в 4 классе, достоверно выше ( $p < 0,01$ ), имеют большую массу тела ( $p < 0,01$ ), чем девочки, которые учатся в 4 классе, однако ОГК, который составляет у мальчиков = 64,7 см;  $S = 5,2$  см не имеет статистически достоверных различий с ОГК девочек ( $p < 0,05$ ) как мальчики, так и девочки, обучающиеся в следующих классах, значительно выше, имеют большую массу тела и большие ОГК, по сравнению с учениками предыдущих классов ( $p < 0,01$ ); полученные результаты вполне объясняются возрастными физиологическими изменениями детского организма.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, соматическое здоровье, дети младшего школьного возраста.

***Oksana Kryzhanivska, Viktor Maystruk, Halyna Pyatnychuk, Dmytro Pyatnychuk. The Results of the Empirical Study of Physical Development of Junior Schoolchildren of the Kolomyia District of Ivano-Frankivsk Region.*** Development and implementation of innovations in the educational process of schoolchildren is one of the urgent tasks of modern physical education. The issues of introduction of innovative means of motor activity into the process of physical education of junior schoolchildren were considered by many scientists.

Foreign systems of physical education have a positive experience in organizing classes using popular types of motor activity. However, despite the large number of studies devoted to the study of physical fitness, somatic health, morphofunctional state of children of the junior age group, as well as introduction of certain types of physical activity into the educational process of secondary schools, a comparative assessment of physical development of the regions of Ukraine in general and Ivano-Frankivsk region in particular wasn't conducted yet.

These regulations explain the relevance of the topic of our research, which is connected with the need to solve a scientific problem that has significant theoretical and practical importance for improving the system of physical education of schoolchildren. The objective is to study the indicators of physical fitness of junior schoolchildren of the Kolomyia district of Ivano-Frankivsk region.

It was found out that boys of the 3<sup>rd</sup> grade have statistically significantly greater chest girth ( $p < 0,01$ ) than girls in the 3<sup>rd</sup> grade, however, no significant difference in length and body weight was found among the examined ( $p > 0,05$ ); boys of the 4<sup>th</sup> grade are significantly higher ( $p < 0,01$ ) and have bigger body mass ( $p < 0,01$ ) than girls of the 4<sup>th</sup> grade. However, a chest girth of boys which is 64,7 cm,  $S = 5,2$  cm has no statistically significant differences with a chest girth of girls ( $p < 0,05$ ). Boys and girls that study in the following classes are significantly higher, have a greater body weight and bigger chest girth compared with students of the previous classes ( $p < 0,01$ ). The results obtained are fully explained by age-related physiological changes in the child's body.

**Key words:** physical development, physical fitness, somatic health, children of junior school age.

УДК 37.037

**Віталій Кашуба,  
Наталія Гончарова**

## **Досвід упровадження концепції здоров'яформувальних технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Широкий спектр освітніх інновацій, які підтримано на законодавчому рівні в Україні [5] та апробовано в процесі фізичного виховання [1, 6, 14], дає змогу з принципово нової позиції розглядати механізми стимулювання процесів формування та збереження здоров'я школярів і молоді в освітньому процесі.

Ключові компоненти нової української школи розкривають принципово нові підходи до освітнього процесу дітей через упровадження нового змісту освіти, заснованого на формуванні в дитини компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві; побудову наскрізного процесу виховання, який формує цінності; упровадження педагогіки, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками та ін. [5].

Для стимулювання реалізації інноваційних ідей нової української школи в процесі фізичного виховання дітей шкільного віку не слід нехтувати та залишати без уваги актуальні питання формування здоров'я дітей шкільного віку й широко впроваджувати інноваційні підходи в процес фізичного виховання [7, 9, 12, 16].

Проблему формування здоров'я дітей у всі періоди розвитку суспільства розглянуто серед першочергових, найбільш значущих, але водночас практична реалізація завжди мала пряму залежність від соціальних, економічних, політичних і релігійних факторів [13].

Аналіз наукових досліджень провідних учених у напрямі формування здоров'я дітей у процесі фізичного виховання [2, 3, 8, 11] дав підставу стверджувати недостатність запропонованих способів розв'язання проблеми формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку у зв'язку з обмеженим розумінням комплексних підходів до здоров'яформувальної діяльності учнів молодших класів, що набуло особливої актуальності в контексті ключових положень нової української школи.

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

**Мета дослідження** – оцінити ефективність впливу здоров'яформувальних технологій на рівень фізичного здоров'я та мотивації до навчання в початковій школі.

**Завдання дослідження:**

1) за даними науково-методичної літератури та практичного досвіду оцінити ступінь розробки проблеми формування здоров'я дітей шкільного віку;

2) розробити концепцію здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;

3) оцінити вплив засобів активного туризму в межах функціонування концепції здоров'яформувальних технологій на рівень фізичного здоров'я учнів першого класу й рівень їх мотивації до навчання в школі.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, контент-аналіз, педагогічні методи дослідження, методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком, діагностика шкільної мотивації учнів початкових класів за методикою Н. Г. Лусканової, методи математичної статистики.

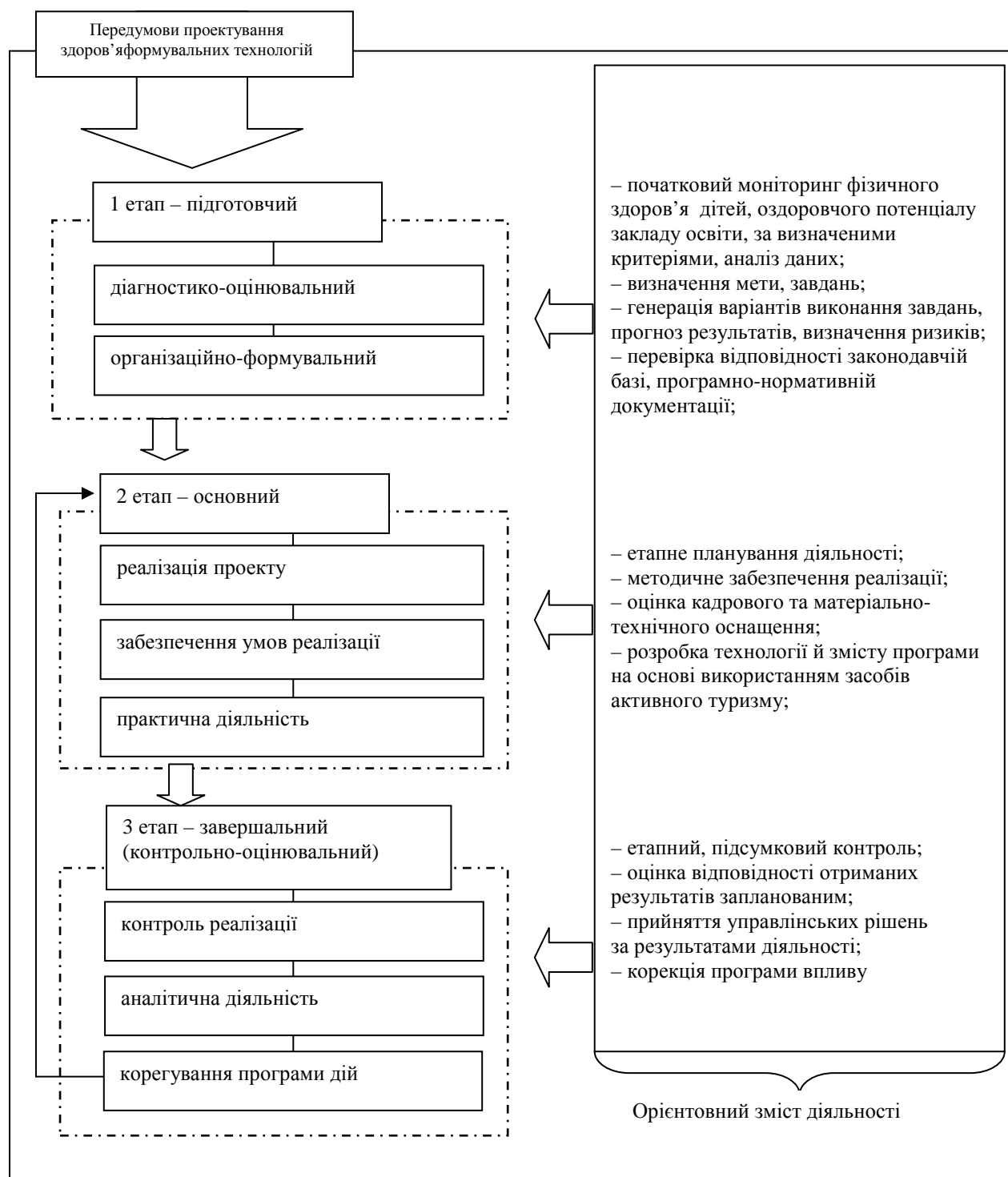
**Результати дослідження.** На основі теоретичного аналізу на результатів попередніх власних досліджень [15, 17] запропоновано авторську концепцію здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (рис. 1).



Рис. 1. Схема концепції здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Серед основних напрямів педагогічного впливу в межах функціонування запропонованої концепції визначено побудову програми занять фізичними вправами відповідно до всебічного розвитку рухових якостей дитини з урахуванням механізмів перебігу етапів розвитку її організму; диференціацію фізичного

навантаження згідно з віковими особливостями молодших школярів та перебігом адаптаційних процесів; урахування притаманного дитині рухового режиму і його корекцію відповідно до вікових норм рухової активності; стимулювання мотивації до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності; налагодження взаємодії дітей у складі соціальної групи; контроль, що передбачає безпосереднє оцінювання вчителем та самоконтроль. Згідно з комплексним підходом до виконання здоров'яформувальної діяльності в процесі фізичного виховання, ми розглядали реалізацію педагогічних дій із формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку крізь призму проектування цього виду діяльності. З урахуванням теоретичного підґрунтя та практичного досвіду запропоновано алгоритм проектування здоров'яформувальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, який передбачає поетапне планування заходів із формування здоров'я дітей шкільного віку (рис. 2).



**Рис. 2.** Алгоритм проектування здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Основу практичної реалізації здоров'яформувальної технології становлять засоби активного туризму, реалізовані в різних формах позаурочної діяльності дітей молодшого шкільного віку (гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки, заняття в групах подовженого дня, масові фізкультурно-оздоровчі заходи).

Особливу роль у здоров'яформувальній діяльності відведено вчителю початкової школи, який може відповідно до специфіки своєї педагогічної діяльності застосувати комплекс освітніх і виховних ресурсів здоров'язберігальної взаємодії в початковій ланці освіти на засадах педагогічного дизайну з метою цілісного розв'язання проблеми збереження й зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування їх здоров'язбережувальної компетентності [10].

Для перевірки ефективності запропонованого підходу проведено формувальний педагогічний експеримент, у якому взяв участь 51 учень першого класу (23 хлопчики, 28 дівчаток). Дітей розділено на КГ та ЕГ. У КГ входило 25 осіб (11 хлопчиків і 14 дівчинок), котрі займалися за затвердженою програмою з фізичного виховання, а діти з ЕГ (12 хлопчиків та 14 дівчаток) – за запропонованою нами концепцією. Тривалість формувального педагогічного експерименту – дев'ять місяців (із вересня 2017 по травень 2018 р.).

Одним із важливих показників ефективності авторської концепції є позитивна динаміка рівня фізичного здоров'я (РФЗ) дітей ЕГ і КГ. Серед досліджуваного контингенту на початку формувального експерименту в ЕГ зафіксовано 15,38 % ( $n = 4$ ) респондентів із середнім РФЗ, із яких хлопчиків – 8,33 % ( $n = 1$ ) і дівчаток – 21,43 % ( $n = 3$ ). Із РФЗ нижчим від середнього виявлено 30,77 % ( $n = 8$ ), серед яких частка хлопчиків – 41,67 % ( $n = 5$ ) і дівчаток – 21,43 % ( $n = 3$ ). Найбільшу кількість дітей віднесено до низького РФЗ – 53,87 % ( $n = 14$ ).

Подібну ситуацію спостерігали в дітей КГ, де кількість учнів із середнім РФЗ становила 12 % ( $n = 3$ ), серед них 9,09 % ( $n = 1$ ) – це хлопчики та 14,29 % ( $n = 2$ ) – дівчатка. Дещо менша кількість дітей – 24 % ( $n = 6$ ) (27,27 % ( $n = 3$ ) хлопчиків і 21,43 % ( $n = 3$ ) дівчат) – мали нижче від середнього РФЗ. Низьким РФЗ характеризувалися 64 % ( $n = 16$ ) досліджуваних (9,09 % ( $n = 1$ ) хлопчиків, 14,29 % ( $n = 2$ ) дівчат).

За період формувального педагогічного експерименту відбулося покращення РФЗ учнів першого класу. У контингенту дітей ЕГ відбулося зменшення кількості учнів із низьким РФЗ на 26,92 %, із нижчим від середнього – на 15,38 %, що властиво як для хлопчиків, так і для дівчат. Водночас відбулося збільшення чисельності школярів із середнім РФЗ на 38,46 %, при цьому з'явився один учень (3,85 %) із РФЗ вищим за середній.

Серед респондентів КГ зміни мали менш виражений характер, кількість учнів КГ із низьким РФЗ зменшилася на 16 %. Збільшення дітей КГ із нижчого за середній рівня на 4 % відбулося саме за рахунок зменшення кількості досліджуваних із низьким РФЗ. Також відбулося збільшення на 12 % чисельності учнів із середнім РФЗ, що значно менше, порівняно з учнями ЕГ.

Аналіз показників мотивації до навчання в школі в дівчат КГ після експерименту, порівняно з початком, засвідчив зменшення частки дівчат, яким подобається в школі, на 14,29 % ( $n = 2$ ), а також зменшення їх частки на 21,43 % ( $n = 3$ ) серед тих, котрі з радістю йдуть до школи. Відповідно, на 14,29 % ( $n = 2$ ) зменшилася частка респонденток, які б пішли до школи, якби не обов'язково було приходити всім учням; на аналогічний відсоток зросла частка опитаних, котрим би сподобалася відміна уроків. Наприкінці експерименту виявилось на 28,57 % ( $n = 4$ ) більше представниць КГ, які б хотіли, щоб не задавали завдання додому; на 14,3 % ( $n = 2$ ) було більше тих, хто ствердно відповів на питання «Ти хотів би, щоб у школі були лише перерви?». Упродовж експерименту на 7,14 % ( $n = 1$ ) менше дівчат КГ почали розповідати батькам про справи в школі та на такий самий відсоток більше бажали б замінити вчителя. При цьому сталою залишилася частка дівчат КГ, у яких багато друзів і яким подобаються однокласники. Загалом отримані дані КГ респонденток є підставою, аби стверджувати про наявну тенденцію поступового зниження прагнення до навчання в школі.

В учасниць ЕГ ситуація була дещо іншою: на 21,43 % ( $n = 3$ ) зросла частка дівчат, яким подобається в школі, за рахунок опитаних, котрі вагалися, відповідаючи на це питання, а також на 21,43 % ( $n = 3$ ) збільшилася чисельність учасниць, які підтвердили, що з радістю відвідують школу.

Упродовж педагогічного експерименту на 14,29 % ( $n = 2$ ) більше дівчат погодилися б іти до школи, навіть якби це було не обов'язково; на такий самий відсоток менше школярок зраділо б, якби не було уроку. Частка учасниць ЕГ, котрі хотіли б не мати домашніх завдань і щоб у школі були лише перерви, не змінилася. При цьому батькам почали регулярно розповідати про шкільні справи більше та не хотіли б, щоб змінився вчитель, менше на 14,29 % ( $n = 2$ ) представниць ЕГ. Приріст дівчат, у яких стало багато друзів та яким подобаються однокласники, становив по 7,14 % ( $n = 1$ ).

Статистично значущості відмінності часток за відповідями анкети між представницями КГ й ЕГ до та після експерименту зафіксувати не вдалося ( $p > 0,05$ ), утім, отримані результати можуть засвідчувати ефективність запропонованої технології для подолання негативної тенденції до зменшення шкільної мотивації й успішної адаптації до умов навчання протягом навчального року.

Аналіз розподілу хлопчиків КГ до та після педагогічного експерименту показав результати, схожі на ті, що були в дівчат КГ та які демонструють стомлення від шкільного навчання впродовж навчального року за умови відсутності або неефективності спеціально організованих заходів, спрямованих на підтримку шкільної мотивації. У хлопчиків ЕГ удалося призупинити й навіть за окремими показниками покращити складники шкільної мотивації. Так, на 8,3 % ( $n = 1$ ) зменшилася частка хлопчиків, яким не подобається в школі, та на 16,7 % ( $n = 2$ ) зросла частка учасників, котрі підтвердили, що з радістю відвідують школу.

На 25,0 % ( $n = 4$ ) хлопчиків більше пішли б до школи, якби це було необов'язковим, на 16,7 % ( $n = 2$ ) менше позитивно відповіли на питання «Чи сподобалось би тобі, якби в тебе не було б уроку?». Виявлено, що на 16,7 % ( $n = 2$ ) зменшилася частка учасників ЕГ, які хотіли б не мати домашніх завдань; на такий самий відсоток – які б хотіли, щоб у школі були лише перерви, а батькам почали регулярно розповідати про шкільні справи більше на 16,7 % ( $n = 2$ ). Ідентичними (8,3 %,  $n = 2$ ) виявилися прирости часток хлопчиків, які б не хотіли, щоб змінили вчителя та ствердно відповіли на питання «Тобі подобаються однокласники?».

Варто вказати, що в хлопчиків, залежно від групи, як і в дівчат, статистично значущих відмінностей між розподілами не виявлено ( $p > 0,05$ ), однак можна відзначити факт зміни наявної негативної динаміки, що полягає в накопиченні втоми в дітей за період навчального року в бік покращення.

Інтегральним показником оцінки мотивації до навчання в школі, відповідно до методики Н. Г. Лусканової, став розподіл учнів за рівнями мотивації до школи. Розподіл дівчат за рівнем шкільної мотивації засвідчив, що до педагогічного експерименту частки дівчат, незалежно від групи, збігалися, а після педагогічного експерименту частка школярок ЕГ, порівняно КГ, виявилася більшою з високою шкільною мотивацією на 28,6 %, а з гарною – на 14,3%.

Водночас після проведення педагогічного експерименту частка хлопчиків із високою шкільною мотивацією, порівняно з учасниками КГ, виявилася більшою на 41,7 %, а частка з низькою мотивацією й дезадаптацією – меншою на 9,8 та 18,9 % відповідно.

Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої концепції здоров'яформувальних технологій із позиції впливу на РФЗ учнів та сприятливої динаміки шкільної мотивації учасників ЕГ.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Сучасний етап розвитку початкової освіти в Україні характеризується процесами впровадження освітніх інновацій. Перебудова системи початкової освіти не залишила без уваги процес фізичного виховання, що створює умови для розкриття нових напрямів вирішення питання формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Авторське бачення активізації здоров'яформувальної діяльності в початковій школі передбачає впровадження здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, які ґрунтуються на концептуальних підходах до їх побудови й на використанні засобів активного туризму. Упровадження запропонованої концепції в процес фізичного виховання учнів першого класу сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я в дітей ЕГ і покращенню рівня мотивації до навчання в школі, що було краще, порівняно з дітьми КГ.

Перспективи подальших досліджень убацьмаємо в площині обґрунтування концепції здоров'яформувальних технологій для контингенту учнів середньої та старшої школи.

#### *Джерела та література*

1. Андрєєва О. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. Андрєєва, М. Чернівський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–36.
2. Бирюкова Н. А. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательных учреждениях / Н. А. Бирюкова // Гигиена и санитария. – 2006. – № 1. – С. 76–77.
3. Бутакова О. А. Теория и дидактика непрерывного здоровьесформирующего образования в системе повышения квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О. А. Бутакова. – Оренбург, 2010. – 48 с.
4. Гончарова Н. Физическое развитие и функциональное состояние детей младшего школьного возраста с различным уровнем соматического здоровья / Н. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 5. – С. 57–59.
5. Грищенко М. Нова Українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. – 2016. – 40 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 20.11.2017 р.)
6. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 50–58.

7. Кемінь О. О. Формування традиції фізичного виховання в українському скаутингу / О. О. Кемінь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6. – С. 53–56.
8. Лубышева Л. И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №3. – С. 5–13.
9. Новак О. Збереження фізичного здоров'я дітей у процесі використання авторських технологій / О. Новак // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди» : наук.-теорет. зб. – 2014. – Вип. 34. – С. 85–96.
10. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Осадченко Тетяна Михайлівна. – Житомир, 2017. – 251 с.
11. Перегінєць М. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти / М. Перегінєць, Л. Долженко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 138–142.
12. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / В. О. Кашуба, О. В. Андреева, К. М. Сергієнко, Н. М. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 61–67.
13. Хакимова Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей : монография / Г. А. Хакимова, Г. Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. — 175 с.
14. Andrieieva O., Galan Y., Hakman A. & Holovach I. (2017). Health status and morbidity of children 11–14 years of age during school / O. Andrieieva, Y. Galan, A. Hakman, I. Holovach // Journal of Physical Education and Sport. – Vol 17. Supplement issue 1. – Art 2, 7–15. DOI:10.7752/jpes.2018.s2183
15. Butenko H. Physical condition of primary school children in school year dynamics / H. Butenko, N. Goncharova, V. Saienko, H. Tolchieva, & I. Vako // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17(2). – Art. 82, 543–549.
16. Goncharova N. Fundamental principles of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of primary-school aged children / N. Goncharova // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences / Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – 2017. – Vol. 7. – Issue 8. – P. 633–648. (in Ukrainian).
17. Kashuba V.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education / V. O. Kashuba, N. N. Goncharova, & H. O. Butenko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – 20(2). – P. 19–25. doi:10.15561/18189172.2016.0203

### References

1. Andryeyeva, O., & Chernivskiy, M. (2005). Problemy ta perspektyvy vprovadzhennya rekreatsino-ozdorovchikh zanyat v zahalnoosvitnikh shkolakh [Problems and prospects of implementation of recreational and health-improving activities in secondary schools]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 4, 34–36. (in Ukrainian).
2. Biryukova, N. (2006). Zdrovesberegayushie tehnologii v obsheobrazovatelnykh uchrezhdeniyah [Health-saving technologies in educational institutions]. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and sanitation], 1, 76–77. (in Russian).
3. Butakova, O. (2010). *Teoriya i didaktika nepreryvnogo zdoroveformiruyushogo obrazovaniya v sisteme povyscheniya kvalifikatsii* [Theory and didactics of continuous health education in the system of advanced training]. Orenburg. (in Russian).
4. Goncharova, N. (2007). Fizicheskoe razvitie i funktsionalnoe sostoyanie detej mladshogo shkolnogo vozrasta s razlichnym urovnem somaticheskogo zdorovya [Physical development and functional status of children of primary school age with different levels of somatic health]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], 5, 57–59. (in Russian).
5. Hryshchenko, M. (2016). *Nova Ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannya serednoi shkoly* [New Ukrainian school: conceptual principles for reforming the secondary school]. Retrieved from: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> (in Ukrainian).
6. Kashuba V., Futornyi, S. & Andreeva, E. (2012). Sovremennye podhody k zdorovesberezheniyu studentov v processe fizicheskogo vospitaniya [Modern approaches to health of students in the process of physical education]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 5, 50–58. (in Russian).
7. Kemin, O. (2014). Formuvannya tradytsii fizychnoho vykhovannya v ukrainskomu skautinhu [Formation of the tradition of physical education in Ukrainian scouting]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi scientific and sports newsletter], 6, 53–56. (in Ukrainian).
8. Lubysheva, L., & Kondratyev, A. (2006). Zdoroveformiruyushaya tehnologiya fizicheskogo vospitaniya mladshih shkolnikov na osnove ispolzovaniya tradicionnogo karate [Health-forming technology of physical education for younger students using traditional karate]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 3, 5–13. (in Russian).
9. Novak, O. (2014). Zberezhennya fizychnoho zdorovya ditey u protsesi vykorystannya avtorskykh tekhnolohiy [Preservation of physical health of children in the process of using copyright technologies]. *Humanitarnyi*

- visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu «Pereyaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni H. Skovorodi» [Humanitarian Bulletin of the State Higher Educational Institution «H. Skovoroda Pereyaslav-Khmelnitskyi State Pedagogical University», 34, 85–96. (in Ukrainian). (in Ukrainian).
10. Osadchenko, T. (2017). *Pidhotovka maybutnioho vchytelya do stvorennia zdorovyazberezhuvального seredovyshcha pochatkovoї shkoly* [Preparing a future teacher to create a healthy preserving environment for elementary school]. Zhytomyr. (in Ukrainian).
  11. Perehinets, M., & Dolzhenko, L. (2017). Zdorovyafarmuyuchi osvitni tekhnolohii v suchasniy systemi serednoi osvity [Healthforming educational technologies in the modern system of secondary education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [Sports newspaper of Prydniprovyia], 3, 138–142. (in Ukrainian).
  12. Kashuba, V., Andryeyeva, O., Serhienko, K., Honcharova, N. (2006). Proektuvannya systemy monitorynhu fizychnoho stanu shkolyariv na osnovi vykorystannya informatsiynykh tekhnolohiy [Designing a system for monitoring the physical condition of schoolchildren based on the use of information technology]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 3, 61–67. (in Ukrainian).
  13. Khakiova, G., & Grebeniuk, G. (2010). Formirovanie cennostnogo otnosheniya k zdorov'yu u detej [Formation of value attitude to health in children], Nizhevarovsk: Izdatelstvo Nizhevarovskogo universiteta.
  14. Andrieva O., Galan Y., Hakman A. & Holovach I. (2017). Health status and morbidity of children 11–14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 17–1 (2, 7). DOI:10.7752/jpes.2018.s2183
  15. Butenko, H., Goncharova, N., Saienko, V., Tolchieva, H., & Vako, I. (2017). Physical condition of primary school children in school year dynamics. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 82, 543–549.
  16. Goncharova, N. (2017). Fundamental principles of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of primary-school aged children. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*, 7 (8), 633–648.
  17. Kashuba, V., Goncharova, N., & Butenko, H. (2016). Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 20 (2), 19–25. DOI: 10.15561/18189172.2016.0203

#### Анотації

**Актуальність.** Упровадження в систему початкової освіти інноваційних технологій дало змогу розглянути нові механізми виконання здоров'яформувальної діяльності в процесі фізичного виховання. Наявні здобутки науковців у повному обсязі не охоплюють процес здоров'яформувальної діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з позиції комплексного підходу. **Мета дослідження** – оцінити ефективність впливу здоров'яформувальної технології на рівень фізичного здоров'я та мотивації до навчання в школі учнів першого класу. **Результати дослідження.** Запропоновано авторську концепцію здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, яка ґрунтується на використанні засобів активного туризму; визначено зміст основних напрямів педагогічного впливу в межах функціонування концепції. Розглянуто алгоритм проектування здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Запропоновано напрями практичної реалізації концепції здоров'яформувальних технологій, реалізовану в різних формах позаурочної діяльності дітей молодшого шкільного віку (гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки, заняття в групах подовженого дня, масові фізкультурно-оздоровчі заходи). Ефективність запропонованої концепції визначали в процесі формування педагогічного експерименту. У дослідженні взяв участь 51 учень першого класу (23 хлопчики, 28 дівчаток). Дітей розділено на контрольну та експериментальну групи. Практична реалізація концепції здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприяла підвищенню рівня фізичного здоров'я дітей експериментальної групи. Відбулося зменшення кількості школярів експериментальної групи із низьким рівнем фізичного здоров'я на 26,92 %, із нижчим від середнього – на 15,38 %, збільшення кількості учнів із середнім рівнем фізичного здоров'я – на 38,46 %, рівень фізичного здоров'я вищий за середній – на 3,85 %, що не характерно для представників контрольної групи. Діти з експериментальної групи по завершенню педагогічного експерименту характеризувалися підвищенням рівня шкільної мотивації.

**Ключові слова:** здоров'я, учні молодших класів, здоров'яформувальні технології, фізичне виховання.

**Віталій Кашуба, Наталя Гончарова. Опит внедрения концепции здоровьесформирующих технологий в процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста. Актуальность.** Внедрение в систему начального образования инновационных технологий позволило рассмотреть новые механизмы реализации здоровьесформирующей деятельности в процессе физического воспитания. Имеющиеся достижения ученых в полном объеме не охватывают процесс здоровьесформирующей деятельности в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста с позиции комплексного подхода. **Цель исследования** – оценить эффективность влияния здоровьесформирующих технологий на уровень физического здоровья и мотивации к обучению в школе учеников первого класса. **Результаты исследования.** Предлагается авторская концепция здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, которая основывается на использовании средств активного туризма; определяется содержание основных направлений педагогического воздействия в рамках функционирования концепции. Рассматривается алгоритм

проектирования здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Предлагаются направления практической реализации концепции здоровьесформирующих технологий, которая реализована в различных формах внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, занятия в группах продленного дня, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия). Эффективность предложенной концепции определялась в процессе формирующего педагогического эксперимента. В исследовании принимал участие 51 ученик первого класса (23 мальчика и 28 девочек). Детей разделили на контрольную и экспериментальную группы. Практическая реализация концепции здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста способствовала повышению уровня физического здоровья участников экспериментальной группы. Произошло уменьшение количества учеников экспериментальной группы с низким уровнем физического здоровья на 26,92 %, ниже среднего – на 15,38 %, увеличение количества учащихся со средним уровнем физического здоровья – на 38,46 %, уровнем физического здоровья выше среднего – на 3,85 %, что не характерно для учащихся контрольной группы. Дети экспериментальной группы по завершению педагогического эксперимента характеризовались повышением уровня школьной мотивации.

**Ключевые слова:** здоровье, ученики младших классов, здоровьесформирующие технологии, физическое воспитание.

**Vitaliy Kashuba, Nataliya Honcharova. Experience of Introducing the Concept of Health-Forming Technologies in the Process of Physical Education of Children of the Primary School age. Topicality.** Introduction of innovative technologies into the primary education system made it possible to consider new mechanisms for implementing health-forming activities in the process of physical education. The available achievements of scientists do not fully cover the process of health-forming activity in the process of physical education of children of the primary school age from the perspective of an integrated approach. **The objective of the study** is to evaluate the effectiveness of the influence of health-forming technologies on the level of physical health and motivation of first-grade pupils to study at school. **The results of the research.** The author proposes the concept of health-forming technologies in the process of physical education of children of the primary school age which is based on the use of means of active tourism, the content of the main directions of pedagogical influence in the framework of the concept. The algorithm of designing the health-forming technologies in the process of physical education of children of the primary school age is considered. The directions of practical implementation of the concept of health-forming technologies which has been implemented in various forms of extracurricular activities of children of the primary school age (gymnastics before school, physical education, mini-day group workouts, mass fitness and recreation activities) have been proposed. The effectiveness of the proposed concept was determined in the process of a formative pedagogical experiment; 51 first-grade pupils (23 boys and 28 girls) participated in the study and they were divided into control and experimental groups. The practical implementation of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of children of the primary school age contributed to improving the physical health of children of the experimental group. There was a decrease in the number of students in the experimental group with a low level of physical health by 26,92 %, from below average by 15,38 %, and an increase in the number of students with an average level of physical health by 38,46 %, and the level of physical health above average by 3,85 %, which was not typical for students in the control group. Children of the experimental group at the end of the pedagogical experiment were characterized by an increase in the level of school motivation.

**Key words:** health, primary school students, health-forming technologies, physical education.

УДК: 796.035.015.2-055.2

**Юлія Томіліна,  
Наталья Бишевецъ**

## **Стан хребта жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять пілатесом**

*Національний університет фізичного виховання і спорту (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Збереження й зміцнення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури та спорту як передумови подолання демографічної кризи, а відсутність порушень у стані опорно-рухового апарату (ОРА) – індикатором фізичного здоров'я людини [3, 5]. Зрозуміло, що виклики суспільства породжують широке обговорення питань, пов'язаних із констатацією реального положення фізичного стану жінок цієї категорії та особливостями їх фізичного виховання, у тому числі засобами оздоровчого фітнесу.

Стиль життя сучасних жінок першого періоду зрілого віку вирізняє пришвидшений темп: бажання досягти успіхів у професійній діяльності й просування кар'єрними сходами в умовах жорсткої