

study was to determine the factor structure of physical development, physical fitness and physical activity of women of the first mature age, as the basis for a differentiated approach to building recreational fitness training. In the process of the study, 46 women of the first mature age were practicing fitness in fitness clubs of Kyiv. Participants of the study agreed to participate in the study. Among **the research methods** were used: analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature, anthropometric research methods, methods for determining physical activity, physical fitness of women of the first mature age, the results of the study were analyzed using the methods of mathematical statistics. It was defined the factor structure of indicators of physical development, physical fitness and motor activity of women of the first mature age who are systematized according to their body type, confirming the presence of differences in its content. In the factor structure of women with asthenic body type, the leading position was taken by the factor «Physical development and physical activity of the seated and low-level»; among women with normosthenic body type the leading position was taken by «Physical fitness and motor activity of basic level», and hypersthenic body type – «Anthropometric indicators and physical fitness». Taking into account of this factor structure in the development of exposure tools can help improve the effectiveness of recreational fitness classes.

Key words: factor structure, women, mature age, body type.

УДК 37.037

**Віталій Кашуба,
Наталія Гончарова**

Практичний досвід упровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Процес фізичного виховання в початковій школі потребує оптимізації у зв'язку із незадовільним станом здоров'я молодших школярів, рівень якого останніми роками турбує лікарів, педагогів, батьків [9, 12]. Особливо актуальне це питання в умовах кризової політичної ситуації в Україні [6, 10, 11]. Таке положення фахівці пов'язують зі зниженням питомої ваги добової рухової активності дітей, рівень якої є нижчим за вікові норми, що на тлі інтенсивного фізичного розвитку та суттєвих навчальних навантажень викликає хронічне стомлення, яке призводить до відхилень у стані здоров'я учнів початкових класів [2, 4]. Критичне становище процесу фізичного виховання на сучасному етапі його розвитку створює необхідність системної роботи з пошуку та впровадження інноваційних засобів, форм фізичного виховання, що є запорукою його ефективності [6]. Оптимізація процесу фізичного виховання в напрямі досягнення ключових положень концепції «Нової української школи» змушує нас по-новому підходити до ролі та місця дитини в здійсненні процесу фізичного виховання [5, 7].

Розв'язання цієї проблеми може бути розглянуто через підвищення рівня рухової активності дітей за рахунок участі в здоров'яформувальній діяльності на основі засобів активного туризму [1].

Зв'язок із науковими планами, темами. Тема статті розроблена 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 – провести оцінку ефективності впливу засобів і методів здоров'яформувальних технологій у рамках функціонування авторської концепції на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

- 1) сформулювати проблемне поле дослідження щодо функціонування здоров'яформувальних технологій та теоретичному та практичному рівнях;
- 2) запропонувати засоби здоров'яформувальної діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
- 3) оцінити вплив запропонованих – засобів у межах функціонування концепції здоров'яформувальних технологій на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, контент-аналіз, педагогічні методи дослідження, біологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянута проблематика наукових досліджень у напрямі формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання на теоретичному рівні була доповнена з позиції практичного досвіду [3, 4, 12, 13]. Так, для з'ясування ефективності проведення процесу фізичного виховання в початковій школі здійснено констатувальне дослідження, яке проводили протягом навчального року. У ньому брали участь 265 учнів (131 хлопчик і 134 дівчинки) закладів загальної середньої освіти Сумської та Вінницької області. Дітей розподілено на статеві-вікові групи: 6 років ($n = 47$), 7 ($n = 91$), 8 ($n = 40$), 9 ($n = 50$), 10 років ($n = 37$).

Комплекс методів дослідження включав визначення показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх динаміку за період педагогічного експерименту. Аналіз показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку проводили відповідно до «Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку».

Характеризуючи показники фізичного розвитку на індивідуальному рівні оцінки, указуємо, що в статеві-віковій групі 6–10 років найбільша кількість дітей має середній рівень фізичного розвитку за трьома показниками (довжини тіла (ДТ) – 64,53 % ($n = 171$), маси тіла (МТ) – 68,30 % ($n = 181$), обхвату грудної клітини (ОГК) – 72,83 % ($n = 193$)), що відповідало нормативним показникам. Натомість досліджуваній контингент характеризувався наявними показниками, нижчими за середній рівень фізичного розвитку за ДТ – 14,72 % ($n = 39$), МТ – 14,34 % ($n = 38$) і ОГК – 15,09 % ($n = 40$). Вищі за вікову норму показники, що відповідають вищому за середній рівню, мають за даними ДТ – 13,58 % ($n = 36$), МТ – 5,28 % ($n = 14$) і ОГК – 4,91 % ($n = 13$) учнів. Високий рівень фізичного розвитку показали за ДТ – 3,40 % ($n = 9$), МТ – 10,19 % ($n = 27$) та ОГК – 6,04 % ($n = 16$) дітей. Низький рівень фізичного розвитку виявлено за показниками ДТ – 3,77 % ($n = 10$), МТ – 2,26 % ($n = 6$) й ОГК – 1,13 % ($n = 3$) школярів.

Аналізуючи співвідношення показників ДТ, МТ, ОГК на їх гармонійність, звернемо увагу на те, що 72,08 % ($n = 191$) дітей були з гармонійним фізичним розвитком, серед них більшість – це хлопці. 22,64 % ($n = 60$) учнів молодших класів із дисгармонійним фізичним розвитком та 5,28 % ($n = 14$) дітей із різко дисгармонійним фізичним розвитком, за гендерним співвідношенням майже з однаковою кількістю школярів. Більшість відхилень, які є причиною дисгармонійності фізичного розвитку, пояснюються дефіцитом МТ.

Рівень функціонування систем організму визначали за показниками ЧСС_{сп} (уд·хв⁻¹) і показниками АТ_{сист.} і АТ_{діаст.} (мм рт. ст.), ЖЄЛ (мл). Щодо діяльності серцево-судинної системи за показниками ЧСС_{сп} у більшості обстежуваних дітей вона наближалася до верхньої межі вікової норми й поступово знижувались у віковій динаміці: у хлопчиків – від $\bar{x} = 96,14$; $S = 6,53$ уд·хв⁻¹ до $\bar{x} = 88,16$; $S = 2,91$ уд·хв⁻¹, у дівчаток – від $\bar{x} = 96,80$; $S = 6,22$ уд·хв⁻¹ до $\bar{x} = 89,89$; $S = 3,46$ уд·хв⁻¹. У дівчаток усіх вікових груп ЧСС_{сп} вища, ніж у хлопчиків. АТ_{сист.} й АТ_{діаст.} у всіх вікових і статевих групах поступово збільшувалась у віковій динаміці, причому різниця між хлопчиками та дівчатками більше проявилася у 9 і 10 років, але ці зміни виявилися статистично незначущими. Величина показника ЖЄЛ збільшується у віковій динаміці в хлопчиків із $\bar{x} = 1013,64$ мл; $S = 195,90$ мл до $\bar{x} = 1615,79$ мл; $S = 149,12$ мл, у дівчаток – із $\bar{x} = 984,00$ мл; $S = 157,27$ мл до $\bar{x} = 1463,89$ мл; $S = 189,28$ мл.

У динаміці навчання на початок і кінець навчального року статистично значущі зміни ($p < 0,05$) відбулись у дівчаток 9 років. При цьому найбільший приріст величини показника у віково-статевих групах спостерігали в хлопчиків 10 років ($\bar{x} = 78,95$ мл; $S = 0,15$ мл) і дівчаток 10 років ($\bar{x} = 83,33$ мл; $S = 37,36$ мл). Найменший приріст величини показника простежено в хлопчиків 6 років ($\bar{x} = 72,72$ мл; $S = 28,15$ мл) і дівчаток 7 років ($\bar{x} = 38,63$ мл; $S = 15,56$ мл).

Аналіз результатів педагогічного тестування учнів молодших класів показав такі результати. Високий рівень фізичної підготовленості не виявлено. Достатній рівень фізичної підготовленості показала незначна кількість учнів, серед яких – по одній дівчинці із вікових груп шість (4,00 %) та сім років (2,27 %), по два хлопчики у вікових групах сім (4,26 %) та десять років (10,53 %), у кінці навчального року педагогічне тестування виявило збільшення кількості дітей із достатнім рівнем: у віковій групі 10 років у дівчаток (11,12 % ($n = 2$)) і зменшення у віковій групі дівчат 6 років. Більшість дітей у вибірці має низький рівень фізичної підготовленості – 69,81% ($n = 185$). У часовій динаміці на кінець навчального року зафіксовано невелике зменшення кількості дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості – 66,42 % ($n = 176$).

Виходячи з вищевикладеного, можемо констатувати, що рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, обстежених нами, не є задовільним і вимагає цілеспрямованого підвищення на фоні необхідності систематичної діяльності зі стимулювання розвитку функціональних систем організму.

Виходячи з результатів констатувального дослідження, ми розглянули можливість реалізації заходів щодо впровадження здоров'яформувальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, в основу якої покладено використання засобів туризму.

Зміст практичної реалізації розробленої технології відповідав основним вимогам до програми з ФК для 1–4 класів та вмщував три основні компоненти: інформаційний (знання за основними напрямками теоретичної підготовки учнів відповідно до змісту програми з ФК, що доповнені знаннями згідно з туристською підготовкою); операційно-діяльнісний (рухова активність, диференційована до змісту занять та індивідуальних особливостей дітей); мотиваційний (зміст діяльності з формування відповідального ставлення до власного здоров'я, участь у соціально значущій діяльності й ін.) [7, 8].

Види діяльності в межах операційно-діялісного компонента систематизовано за такими основними напрямками: туристська підготовка – блок «Туристи», що вмщує комплекси фізичних вправ і спеціальних завдань із засвоєння техніки спеціальних вправ із видів туризму, основи тактики та техніки пішохідного туризму, різновиди змагальної й конкурсної діяльності; блок «Орієнтувальники», що містить спеціальні завдання з орієнтації на місцевості, конкурсну діяльність з орієнтації на місцевості; блок «Фізкультурники» комплекси фізичних вправ із підвищення показників фізичного стану дітей, профілактики порушень опорно-рухового апарату; блок «Краєзнавці» вмщує засоби ознайомлення з природними та історичними об'єктами рідного краю.

Основним видом діяльності, який дає змогу застосувати набуті теоретичні знання в практичній діяльності, було проведення туристичної прогулянки й туристичного походу. На основі взаємодії в складі туристичної групи відбувається не лише вплив на показники фізичного стану дитини від фізичного навантаження, а й також реалізується соціалізація дітей.

Ефективність запропонованих засобів перевірено в процесі педагогічного експерименту на базі Кролевецької загальноосвітньої школи № 1 та № 5 Кролевецької районної ради Сумської області. У ньому взяла участь 91 дитина (учні молодших класів). Упровадження авторської концепції здійснювалось у двох експериментальних групах, які займалися за розробленою здоров'яформувальною технологією на основі засобів активного туризму. Діти двох контрольних груп реалізували основні засоби фізичного виховання в школі й займалися в гуртку на базі позашкільного закладу відповідно до програми «Юні туристи-краєзнавці». ЕГ1 та КГ1 склалися з учнів перших класів, ЕГ2 та КГ2 – 3–4-х.

Проведений аналіз змін показників ДТ, МТ і ОГК дітей ЕГ1 та КГ1 свідчить про відповідність програмі біологічного розвитку дітей і поступовому росту й розвитку організму. Такі зміни за період проведення педагогічного експерименту мали статистично значущий характер ($p < 0,05$), окрім показників ОГК у дівчат ЕГ1, що характеризує поступовість змін фізичного розвитку дитини в процесі онтогенезу. Результати досліджень підтверджують благотворний вплив оздоровчих програм на підвищення гармонійності фізичного розвитку, що стало причиною зменшення кількості учнів із дисгармонійним фізичним розвитком. Найсуттєвіші зміни відбулись у дітей ЕГ1: 92,31 % учнів на кінець педагогічного експерименту мали гармонійний фізичний розвиток, на відміну від дітей КГ1, де по завершенню педагогічного експерименту 24 % школярів мали дисгармонійний фізичний розвиток, як і на початку педагогічного експерименту.

Аналіз даних представників КГ2 і ЕГ2 свідчить про зміни величин показників фізичного розвитку в дітей обох груп. При цьому в кінці експерименту ми спостерігаємо статистично достовірні ($p < 0,01$) зміни цих показників як у дівчаток, так і в хлопчиків (крім ОГК у КГ2). У нашому дослідженні як в ЕГ2, так і в КГ2 в кінці експерименту спостерігаємо поліпшення співвідношення параметрів даних ДТ, МТ й ОГК відповідно до вікових норм. Так, на початку педагогічного експерименту в ЕГ2 зафіксовано 85 % ($n = 17$) дітей, котрі гармонійно розвиваються, і 15 % ($n = 3$) – із дисгармонійним фізичним розвитком, а в КГ2 виявлено 80 % ($n = 16$) і 20 % ($n = 4$) учнів молодших класів відповідно. У кінці педагогічного експерименту і в ЕГ2, і в КГ2 дітей, котрі гармонійно розвиваються, зафіксовано 100 % ($n = 40$).

Задля всебічного розгляду динаміки кількісно-якісних змін організму дітей за показниками діяльності серцево-судинної та дихальної систем проведено аналіз змін. У представників ЕГ1 в процесі проведення педагогічного експерименту спостерігали статистично значущі покращення показників ЧССсп, АДсист як у хлопчиків, так і в дівчат, на відміну від учасників КГ1, де статистично значущі покращення спостерігали лише в хлопців за показниками ЧССсп й АДсист у дівчат.

У дітей ЕГ2 і КГ2 аналіз засвідчив статистично значущу ($p < 0,05$) зміну діяльності ССС у дітей ЕГ2, порівняно з учнями КГ2, на що вказують покращення показників ЧССсп, АДсист. і АДдіаст.

Щодо впливу запропонованих засобів на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку спостерігали зміни. Так, аналіз рівня фізичної підготовленості дав підставу зробити такі висновки:

– для дітей учасників педагогічного експерименту не характерний високий рівень фізичної підготовленості навіть по завершенню педагогічного експерименту, що може бути пов'язано з перевагою оздоровчих заходів у змісті програми занять;

– достатнього рівня фізичної підготовленості на початку експерименту в учасників експериментальних і контрольних груп не виявлено, натомість вплив на фізичну підготовленість дітей засобів активного туризму в кінці педагогічного експерименту в ЕГ1 сприяв появі контингенту з достатнім рівнем – 19,23 % (n = 5), в ЕГ2 – у 15 % (n = 3) дітей. Учасники КГ1 – 4,00 % (n = 1) дітей (9,10 % (n = 1) хлопчиків) продемонстрували достатній рівень, так само в КГ2 цей рівень встановлено у 20 % (n = 4) школярів;

– дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості на початку експерименту зафіксовано в ЕГ1 (42,31 % (n = 11) й у 40,00 % (n = 10) дітей) і КГ1. У кінці педагогічного експерименту спостерігали загальну тенденцію до збільшення кількості учнів із середнім рівнем фізичної підготовленості як в ЕГ1 – 65,38 % (n = 17) дітей молодшого шкільного віку, так і в КГ1 – 56 % (n = 14) учнів початкових класів. У кінці експерименту простежено збільшення кількості школярів із цим рівнем фізичної підготовленості як в ЕГ2 (із 30 до 65 % молодших школярів), так і в КГ2 (із 25 до 60 % учнів початкових класів);

– по завершенню педагогічного експерименту в ЕГ1 спостерігаємо значне зменшення кількості дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості до 15,38 % (n = 4). У той самий час у КГ1 ці зміни менш виражені: кількість школярів із низьким рівнем становила 48,00 % (n = 10). У кінці експерименту чисельність молодших учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилася до 20 % (n = 4) в ЕГ2 і до 20 % (n = 4) у КГ2.

Отже, запропонований комплекс засобів у межах функціонування здоров'яформувальної технології сприятливо впливає на показники фізичного стану дітей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Критичне становище здоров'я дітей в Україні, яке є результатом впливу комплексу факторів, один із яких – низька ефективність процесу фізичного виховання, змушує до пошуку дієвих засобів і підходів до підвищення здоров'я дітей. Серед різноманіття засобів фізичного виховання, на нашу думку, потрібно звернути увагу на оздоровчий потенціал засобів туризму. Системна здоров'яформувальна діяльність на основі використання засобів туризму й виконання фізичних вправ в умовах природного середовища створює умови формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Проблематику дослідження підтверджено в ході констатувально дослідження: з'ясовано що серед учнів початкових класів 27,92 % дітей мають різко дисгармонійний фізичний розвиток. Функціонування систем організму характеризується відповідністю показникам вікової норми та натомість ці значення наближаються до її верхньої границі. Досліджуваний контингент має низький рівень фізичної підготовленості, а впроваджені в процес фізичного виховання заходи не сприяють покращенню показників. Пошук вирішення такої ситуації спонукав розглянути засоби активного туризму як напрям оптимізації процесу фізичного виховання. Запропоновано здоров'яформувальну технологію, що функціонує за авторською концепцією. Програмою діяльності передбачено чотири основні напрями: туристська підготовка в складі туристичної групи, орієнтування на місцевості, загальна фізична підготовка, краєзнавча діяльність. Ефективність запропонованих заходів доведено під час педагогічного експерименту, що засвідчило позитивні більш статистично значущі зміни, порівняно з традиційними підходами.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням здоров'яформувальних технологій у процес фізичного виховання контингенту дітей середнього шкільного віку.

Джерела та література

1. Гончарова Н. Н., Бутенко Г. А. Опыт использования рекреационно-оздоровительной технологии повышения физического состояния детей младшего школьного возраста. *Спортивна наука України*. Львів, 2015. № 5 (69). С. 32–38. URL: <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/352>.
2. Гончарова Н., Бутенко Г., Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 39–42.
3. Гончарова Н. Н. Физическое развитие и функциональное состояние детей младшего школьного возраста с различным уровнем соматического здоровья. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2007. № 5. С. 57–59.
4. Грицюк С. А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников. *Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений*. Екатеринбург, 2014. Ч. 1. С. 89–93.
5. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 54–9.

6. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева Е. В. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. *Теория и методика физ. культуры*. Алматы, 2012. № 1. С. 7381.
7. Кашуба В. О. Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 19–25.
8. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Організаційно-методичні умови здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 2. С. 19–26.
9. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Лужк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.
10. Коренев М. М. Стан соматичного та психічного здоров'я дітей із зони антитерористичної операції / М. М. Коренев, І. С. Лебець, С. Р. Толмачова, В. В. Ніконова, Т. Ю. Проскурина, Т. М. Матковська. *Здоров'я ребенка*. 2017. Т. 12, № 1. С. 1–5.
11. Мудрик С. С. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 183–187.
12. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я ребенка*. 5 (40), 2012. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>
13. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. *World Health Organization*. [Інтернет] 2013. URL: http://www.helpe.org.ua/files/2_Global_Action_Plan_of_NCD_2013-2020_eng.pdf

Referens

1. Goncharova, N. N. & Butenko, H. A. (2015). Opyt ispol'zovaniya rekreatsionno-ozdorovitel'noy tekhnologii povysheniya urovnya zhizni detey mladshogo shkol'nogo vozrasta [Experience of using recreational and health-improving technology to improve the physical condition of children of primary school age]. *Sportivnaya nauka Ukraïni* [Sports Science of Ukraine], 5(69), 32–38. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/352> (in Russian).
2. Goncharova, N., Butenko, H. & Usyuchenko, V. (2016). Osoblyvosti rukhovoyi aktyvnosti ditey molodshoho shkil'noho viku [Features of motor activity of children of junior school age]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya* [Sports Bulletin Dnieper], 3, 39–42 (in Ukrainian).
3. Goncharova, N. N. (2007). Fizicheskoye razvitiye i funktsional'noye sostoyaniye detey mladshogo shkol'nogo vozrasta s razlichnym urovnem somaticheskogo zdorov'ya [Physical development and functional state of children of elementary school age with different levels of somatic health]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 5, 57–59 (in Russian).
4. Gritsyuk, S. A. (2014). Vliyaniye dvigatel'noy aktivnosti na zdorov'ye mladshikh shkol'nikov [Influence of Motor Activity on the Health of Younger Schoolchildren]. *Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdeniy*. Yekaterinburg, 1, 89–93 (in Russian).
5. Kashuba, V., Goncharova, N. & Butenko, H. (2015). Dosvid vykorystannya rekreatsionno-ozdorovchoy tekhnolohiyi v fizychnomu vykhovanni shkol'nyariv [Experience of using recreational and recreational technology in physical education of schoolchildren]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky* [Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University], 20, 54–9 (in Ukrainian).
6. Kashuba, V. A., Futorny, S. M. & Andreyeva, E. V. (2012). Analiz ispol'zovaniya zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi [Analysis of the use of health-saving technologies in the process of physical education of student youth]. *Teoriya i metodika fiz. kul'tury* [Theory and methodology of the physical. culture], 1, 73–81 (in Russian).
7. Kashuba, V., Goncharova, N. & Butenko, H. (2016). Efektyvnist' yspol'zovanye zasobiv ozdorovchoho turizmu yak osnovy rekreatsionno-ozdorovchoy tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkol'nyariv [Effectiveness of vacation tourism for health tourism as a basis for recreational and health technology in physical education for young schoolchildren]. *Pedahohika, psykhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 2, 19–25 (in Ukrainian).
8. Kashuba, V., Goncharova, N. & Butenko, H. (2016). Orhanizatsiyno-metodychni umovy Zdiysnennya rekreatsionno-ozdorovchoy diyal'nosti shkol'nyariv u protsesi fizychnoho vykhovannya [Organizational-methodical drainage of recreational and health improvement schools in the process of physical training]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu: Zbirnyk naukovykh statey. Fizychno vykhovannya ta sport* [Bulletin of the National Consortium of National Research: Zbirnyk of scientific articles. Physical training that sport], 2, 19–26 (in Ukrainian).
9. Kashuba V. A., Bondar', E. M., Goncharova, N. N. & Nosova N. L. (2016). Formirovaniye motoriki cheloveka v protsesse ontogeneza: monografiya [Formation of human motility in the process of ontogenesis]. Lutsk: Vezha-Druk, 232 (in Russian).

10. Korenyev, M. M., Lebets', I. S. & Tolmachova, S. R. (2017). Stan somatychnoho ta psikhichnoho zdorov'ya ditey Iz zony antiteroristichnoyi operatsiyi [Stan somatic and mental health of children from the anti-terrorist operations] / *Zdorov'ya dytyny* [Health of the Child], 1, 1–5 (in Ukrainian).
11. Mudryk, S. S. (2012). Suchasnyy stan zdorov'ya ditey molodshoho shkil'noho viku [Modern state of health of children of primary school age]. *Fizychnye vykhovannya, sport y kul'tura zdorov'ya u suchasnosti suspil'stvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 2, 183–187 (in Ukrainian).
12. Nyan'kovs'kyi S. L., Yatsula, M. S., Chykaylo, M. I. & Pasechnyuk, I. V. (2012). Stan zdorov'ya shkoliariv v Ukrayini [The state of health of schoolchildren in Ukraine]. *Zdorov'e rebenka* [Health of the child], 5(40). URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>
13. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020 (2013). World Health Organization. URL: http://www.helpe.org.ua/files/2_Global_Action_Plan_of_NCD_2013-2020_eng.pdf

Анотації

Актуальність. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку викликає занепокоєння в науковців різних сфер діяльності. Критичний стан здоров'я дітей є результатом впливу комплексу факторів, серед яких – екологічне, політичне становище в Україні, низька ефективність процесу фізичного виховання в школі, що потребує запровадження якісно нових змін у процес фізичного виховання у світі освітніх інновацій «Нової української школи». **Метою дослідження** визначено провести оцінку ефективності впливу здоров'яформувальних технологій у межах функціонування авторської концепції на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, контент-аналіз, педагогічні методи дослідження, біологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Контингент досліджуваних складала на констатувальному етапі дослідження 265 учнів 1–4 класів і на формуальному етапі 91 школяр 1-, 3-х та 4-х класів закладів загальної середньої освіти. Результати, отримані на констатувальному етапі дослідження, характеризують контингент досліджуваних із позиції динаміки змін показників фізичного розвитку, функціонування систем організму, фізичної підготовленості в процесі онтогенезу. Доведено, що досліджуваний контингент переважно характеризується гармонійним фізичним розвитком (72,08 % дітей), показники функціонування систем організму відповідають верхній межі норми, а фізична підготовленість дітей перебуває в незадовільному стані. Запропоновано здоров'яформувальну технологію на основі засобів активного туризму, що характеризується варіативною складовою частиною педагогічного впливу («Туристи», «Орієнтувальники», «Фізкультурники», «Краєзнавці»). Ефективність запропонованих заходів перевірено за результатами формуального педагогічного експерименту. Застосування засобів активного туризму сприяло покращенню показників фізичного розвитку дітей, збільшилася кількість дітей із гармонійно розвинутим фізичним розвитком, стабілізація показників функціонування систем організму, покращення фізичної підготовленості, що було статистично значуще краще, порівняно з результатами дітей контрольних груп.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, формування, здоров'я, туризм.

Виталий Кашуба, Наталия Гончарова. Практический опыт внедрения здоровьяформирующих технологий в процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста. Актуальность. Современное состояние здоровья детей младшего школьного возраста вызывает обеспокоенность у научных работников разных сфер деятельности. Критическое состояние здоровья детей является результатом влияния комплекса факторов, среди которых – экологическое, политическое положение в Украине, низкая эффективность процесса физического воспитания в школе, что нуждается во внедрении качественно новых изменений в процесс физического воспитания в мире образовательных инноваций «Новой Украинской школы». **Цель исследования** – провести оценку эффективности влияния здоровьяформирующих технологий в рамках функционирования авторской концепции на показатели физического состояния детей младшего школьного возраста. **Методы исследования** – анализ и обобщение данных научно методической литературы, систематизация, контент-анализ, педагогические методы исследования, биологические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. Контингент исследуемых составляли на констатирующем этапе исследования 265 учеников 1–4 классов и на формирующем этапе – 91 ученик 1-, 3-х и 4-х классов заведений общего среднего образования. Результаты, полученные на констатирующем этапе исследования, характеризуют контингент исследуемых из позиции динамики изменений показателей физического развития, функционирования систем организма, физической подготовленности в процессе онтогенеза. Доказано, что в большинстве исследуемый контингент характеризуется гармоничным физическим развитием 72,08 % детей, показатели функционирования систем организма отвечают верхней границы нормы, а физическая подготовленность детей пребывает в неудовлетворительном состоянии. Предложена здоровьяформирующая технология на основе средств активного туризма, который характеризуется вариативной составляющей педагогического влияния («Туристы», «Ориентувальники», «Физкультурники», «Краеведы»). Эффективность предложенных мероприятий проверена за результатами формирующего педагогического эксперимента. Применение средств активного туризма способствовало улучшению показателей физического развития детей, увеличилось количество детей с гармонично развитым физическим развитием, стабилизация показателей функционирования систем организма, улучшения физической подготовленности, которое было статистически значимо лучше по сравнению с результатами детей в контрольных группах.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, формирование, здоровье, туризм.

Vitaliy Kashuba, Nataliya Honcharova. Practical Experience of Introducing Health Technologies in the Process of Physical Education of Children of Primary School Age. Topicality. The current state of health of children of primary school age is of concern to researchers in various fields of activity. The critical state of children's health is the result of the influence of a complex of factors, including the ecological, political situation in Ukraine, the low efficiency of the physical education process at the school, which is need of introduction of qualitatively new changes in the physical education process in the world of educational innovations of the New Ukrainian School. The **objective** of the study is to assess the effectiveness of the impact of health technologies in the framework of the author's concept functioning on the physical condition of children of primary school age. The research methods: analysis and synthesis of data from scientifically methodical literature, systematization, content analysis, pedagogical research methods, biological, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics. The contingent of the examined at the ascertaining stage of the study was 265 pupils of 1st–4th grades and 91 students of 1st, 3rd and 4th grades of the secondary schools at the formative stage. The results obtained at the ascertaining stage of the study characterize the contingent of the studied from the position of the dynamics of changes in the indicators of physical development, the functioning of body systems, physical fitness, during ontogenesis. It is proved that in the majority the studied contingent is characterized by harmonious physical development, 72,08 % of children, the performance indicators of the body systems correspond to the upper limit of the norm, and the physical fitness of children is in the unsatisfactory state. It was proposed the health care technology based on the means of active tourism which is characterized by the variable component of pedagogical influence («Tourists», «Orientalists», «Athletes», «Regionalists»). The effectiveness of the proposed activities was tested by the results of the forming pedagogical experiment. Application of active tourism contributed to the improvement of indicators of physical development of children, increased the number of children with the harmonious development of physical development, stabilization of indicators of body systems functioning, improvement of physical fitness, which was statistically significantly better in comparison with the results of children in the control groups.

Key words: children of primary school age, formation, health, tourism.

УДК 796.071.1:372.3

**Юлія Руденко,
Тамара Хабінець,
Сергій Ватаманюк**

Соціально-педагогічна структура особистості чоловіків 36–45 років, котрі займаються оздоровчим фітнесом

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

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення відзначається, що однією з головних проблем для осіб зрілого віку є істотне зниження рівня фізичного стану й здоров'я у зв'язку з фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок природного процесу старіння [4, 5, 6, 20, 21]. За даними наукової спільноти [1, 10, 11, 12, 13], зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами та шкідливими звичками у чоловіків зрілого віку призводять до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань.

У сучасних умовах життя за відсутності значних м'язових напружень істотно зростає роль фізичних вправ, що потрібно для виконання завдань зміцнення здоров'я [2, 3, 7, 8, 9, 14]. Узагальнюючи погляди фахівців [15, 16, 17], можемо констатувати той факт, що систематичні заняття фізичними вправами дають змогу виконувати комплекс оздоровчих завдань, серед яких – зміцнення м'язового апарату, дихальної, серцево-судинної й інших систем організму.

Аналіз досліджень даної проблеми. Культура – це міра людського розвитку, людського буття, а культура здоров'я – міра відносини людини, суспільства до здоров'я, яке, як відзначають дослідники [9, 18, 19], зумовлено культурними дискурсами (концепціями, знаннями) й виступає як явище соціального буття, тобто феномен здоров'я відображає історичну траєкторію бачення людиною себе крізь призму певних ідеалів здоров'я, що склалися протягом століть і тисячоліть у різних суспільствах та культурних ареалах [13, 14, 21].

Потрібно наголосити, що античні філософи розглядали здоров'я в аксіологічному аспекті як справжню цінність буття й обов'язкову умову існування людини. Кожен із них намагався знайти першооснову та відповісти на питання, що таке здоров'я, а що – хвороба [13, 14, 20].