

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка

**Кафедра:** теорії і методики  
фізичного виховання

Магістерська робота

за темою:

**РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ  
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

**Виконав:** Васильців Олександр Васильович  
ОС «Магістр»  
014 Середня освіта (Фізична культура)  
заочна форма навчання

**Науковий керівник:** директор  
Кролевецького ліцею № 6 Кролевецької  
міської ради  
Сахнюк Віталій Григорович

**Науковий консультант:** кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту, доцент  
Бутенко Галина Олександрівна

Допущено до захисту \_\_\_\_\_ 2023 р.

**Завідувач кафедри:**  
\_\_\_\_\_ доц. Н.О. Хлус

Дата захисту: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Національна оцінка \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_\_

Підписи членів ДЕК:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Глухів 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	8
1.1 Процес фізичного виховання як передумова підвищення рівня фізичного здоров'я учнів.....	8
1.2 Характеристика фізичного стану учнів .....	14
1.3 Шляхи підвищення рівня фізичного здоров'я учнів .....	19
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ.....	28
2.1 Методи дослідження і організація дослідження .....	28
2.2 Характеристика фізичного стану дітей .....	34
2.3 Характеристика фізичного здоров'я учнів.....	39
Висновки до другого розділу.....	41
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	42
3.1 Рекреаційно-оздоровча технологія, що спрямована на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів .....	42
3.2 Ефективність рекреаційно-оздоровчої технології .....	49
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	72

## ВСТУП

**Актуальність.** Повноцінне інтегрування українського суспільства до європейської та світової спільноти неможливе без глобального вирішення соціально-економічних проблем, а саме без перегляду та оновлення різних напрямків суспільного устрою. У рамках даної проблеми висуваються нові вимоги щодо виховання дітей, що проявляється у тенденції уникнення унітарної концепції, лібералізації й гуманізації виховання [42; 47; 61].

У світлі даного положення фахівцям сфери фізичного виховання надається велика свобода щодо вибору форм, прийомів, методів з формування фізичної культури в дітей задля збереження й зміцнення їх здоров'я [26; 29; 49; 54].

У результаті різноманітних соціально-економічних процесів в умовах воєнного стану, що відбуваються зараз в Україні, призвело до різкого погіршення здоров'я населення країни. Існують тривожні дані щодо стану здоров'я підростаючого покоління, де зафіксоване підвищення кількості захворювань хронічного характеру, а також збільшення кількості інфекційних захворювань [50; 65].

Таким чином система освіти у цілому та система фізичного виховання зокрема не сприяє зміцненню здоров'я учнів, не сприяє його збереженню, оскільки не задовольняє дефіцит рухової активності до належної норми, що призводить до порушень адаптивних реакцій організму дітей [4; 15]. Тенденція погіршення рівня фізичного стану учнів закладів загальної середньої освіти набуває масового характеру й зростає у проблему [18; 20; 22; 33; 56; 66].

Завдання фізичного виховання щодо підвищення рівня фізичного стану дітей необхідно розглядати із школи. Саме у школі закладаються негативні передумови щодо погіршення здоров'я учнів [34; 52].

Однією із причин даного положення є проблема зміни режиму рухової активності учнів, коли тенденція її зниження спостерігається із кожним роком навчання [8; 10; 62].

Фахівці дану проблему щодо погіршення фізичного стану й фізичного, а також психічного здоров'я учнів пов'язують із низьким рівнем рухової активності дітей у закладі освіти [13; 45; 68], а також із недостатньою руховою активністю у позакласний час [63, 69].

Проблему щодо підвищення рівня фізичного здоров'я учнів можна вирішити за рахунок оптимізації їх рухової активності у позакласних формах фізкультурно-оздоровчої роботи, яка окрім вирішення саме оздоровчого завдання, забезпечує розвиток рухових якостей школярів [23; 36; 40; 51].

Розробкою фізкультурно-оздоровчих технологій та методик для учнів займалися О.І. Альошина [1], І.Я. Коцан [40], А.П. Гаврилюк [14], С.А. Бублик [11], Г.О. Бутенко [12], І.В. Іваній [32], Ю.С. Кузь [45], О.М. Саїнчук [59], М.В. Чернявський [67] та інші. Серед них виділяються рекреаційно-оздоровчі технології, методики та програми, які є універсальним засобом щодо оздоровлення, навчання та виховання дітей, а також засобом підвищення рівня їхнього фізичного стану у процесі фізичного виховання [36; 40; 43].

Суттєво розширили рамки використання рекреаційно-оздоровчих засобів у процесі фізичного виховання учнів школи інноваційні розробки авторських програм, методик та технології із урахуванням регіонального компоненту, із урахуванням матеріально-технічних можливостей закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти [3; 5; 20; 58].

Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури засвідчує, що більшість дослідників у сфері фізичного виховання дітей на основі рекреаційно-оздоровчих засобів розглядали проблему їх впровадження в уроки фізичної культури або як потужний вид позакласної та позашкільної діяльності [5; 12; 20; 36; 51; 67].

Водночас залишаються відкритими багато питань щодо організації й проведення позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять, що повною мірою не дає можливість реалізувати їх оздоровчий потенціал як універсального засобу зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану учнів.

**Об'єкт дослідження** - процес фізичного виховання учнів.

**Предмет дослідження** - зміни показників фізичного здоров'я школярів під впливом рекреаційно-оздоровчої технології.

**Мета роботи:** розробити та обґрунтувати рекреаційно-оздоровчу технологію, спрямовану на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити дані науково-методичної літератури та провідний досвід роботи вчителів фізичної культури щодо питань підвищення рівня фізичного здоров'я учнів у процесі фізичного виховання.

2. Розробити й теоретично обґрунтувати рекреаційно-оздоровчу технологію, спрямовану на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів.

3. Визначити ефективність запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології, що реалізується з метою підвищення рівня фізичного здоров'я школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); метод визначення добової рухової активності учнів; метод визначення ступеня опірності організму дітей несприятливим факторам середовища; метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я; психологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Наукова новизна магістерської роботи** полягає у теоретичному обґрунтованні рекреаційно-оздоровчої технології, що реалізується трьома етапами й ґрунтується на інформаційній, операційній, мотиваційній складових. Дана технологія відрізняється від інших інтегрованим підходом. Також визначено критерії дозування фізичних навантажень під час участі у

рекреаційно-оздоровчій технології учнів та параметри фізичних навантажень під час виконання фізичних вправ для учнів із різним рівнем фізичного здоров'я.

**Практична значущість магістерського дослідження** полягає у впровадженні рекреаційно-оздоровчої технології у позакласну діяльність учнів, що дозволяє ефективно й цілеспрямовано використати запропоновані рекреаційно-оздоровчі заходи з метою залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами. Дані магістерського дослідження можуть використовуватися у процесі фізичного виховання, а також у заходах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

**Апробація результатів магістерського дослідження.** Результати даного дослідження упроваджено у процес фізичного виховання учнів Кролевецького ліцею №2 Кролевецької міської ради Сумської області,

За основними положеннями магістерської роботи відбулася доповідь на I та II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (24 листопада 2022-2023 р., м. Глухів), звітній науково-практичній конференції викладачів, здобувачів середньої, фахової передвищої і вищої освіти, аспірантів і молодих вчених. (23-24 травня 2023 р., Глухів).

**Публікації.** Основні положення магістерського дослідження викладено у наукових працях:

1. Васильців О.В., Бутенко Г.О. Проблема підвищення рівня фізичного стану учнів початкової школи та шляхи її вирішення. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. 24 листопада 2022 року.* Глухів. 2022. С. 46-49.

2. Васильців О.В. Рекреаційно-оздоровча технологія у процесі фізичного виховання учнів. *Наука та освіта в умовах війни: глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка :*

*матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти (23-24 травня 2023 р.). Глухів. 2023. Ч II. С. 413-415.*

3. Васильців О.В., Бутенко Г.О. Підвищення рівня фізичного здоров'я учнів засобами фізичної рекреації. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. 24 листопада 2023 року. Глухів. 2023. С. 23-27.*

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі наведено 10 таблиць та 2 рисунки. Зміст роботи викладено на 73 сторінках, із них основного тексту – 63 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

#### 1.1. Процес фізичного виховання у школі як передумова підвищення рівня фізичного здоров'я учнів

Учні початкових класів, поряд із оволодінням відповідними знаннями, вміннями й навичками, що передбачені програмою з фізичної культури у рамках концепції Нової української школи, мають отримати та підтримувати високий рівень фізичного стану у процесі навчання, мають бути готовими до творчої роботи, мають бути фізично й психічно гармонійно розвиненими [25; 40].

У теорії та практиці фізичного виховання прийнято користуватися поняттям «фізичний стан», яке є багатокomпонентним й має кілька складових. Фізичний стан включає кілька понять, а саме: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я. Відповідно, фізичний стан є інтегральною характеристикою особистості людини, стану її здоров'я, статури й конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та фізичної підготовленості.

Багато фахівців [20; 22; 34; 52] вважають, що провідним показником фізичного стану є аеробні здатності організму, які визначаються шляхом оцінки фізичної працездатності у відповідних умовах фізичного навантаження.

Деякі фахівці у поняття фізичного стану вкладають сукупність показників фізичного розвитку, фізичного здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості, а також розумової працездатності, на які можливо ефективно впливати засобами фізичного виховання [61].

Отже, фізичний стан є характеристикою комплексу морфологічних, фізичних та функціональних величин, показників розвитку та стану здоров'я

організму, фізичних якостей та здібностей людини, зумовлених внутрішніми факторами пристосування до умов життя [33; 34].

До основних компонентів фізичного стану більшість фахівців [16; 19; 34 та інші] відносить:

- фізичну підготовленість, що характеризує зміни у процесі розвитку фізичних якостей;
- фізичний розвиток, що характеризує комплекс морфо функціональних ознак організму, які визначають потенціал фізичних сил, що у свою чергу характеризує міцність організму;
- фізичну працездатність, що характеризується ступенем розвитку енергетичних механізмів організму, його системи кисне забезпечення;
- рівень фізичного (соматичного) здоров'я організму;
- рівень добової рухової активності.

З метою оцінки фізичного стану дослідники пропонують використовувати статичні й динамічні характеристики роботи опорно-рухового апарату, антропометричні показники, використовувати метод індексів, оцінку статури й конституції людини [34].

Фізична підготовленість є найважливішою складовою фізичного стану організму як оцінка динаміки розвитку рухових якостей. З метою визначення рівня фізичної підготовленості у практиці фізичного виховання використовуються стандартизовані комплекси тестових рухових завдань, які допомагають отримувати достовірну інформацію щодо ефективності запропонованої учням навчальної програми, а також загалом процесу фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти [9; 61; 69].

Важливою компонентою фізичного стану є рівень соматичного здоров'я учнів, адже підвищення рівня здоров'я дітей є однією із найактуальніших проблем фізичного виховання [4; 7; 28].

Існують різні підходи щодо питання кількісних ознак, що характеризують оптимальний рівень фізичного (соматичного) здоров'я

людини, які можна об'єднати у три групи, а саме: оцінка динамічного здоров'я, оцінка статичного здоров'я та рівень захворюваності [4].

Система експрес-скринінгу соматичного здоров'я сьогодні набула широкого поширення у практиці фізичного виховання [7]. Сьогодні існує також практичний досвід щодо визначення рівня фізичного здоров'я на основі показників адаптаційного потенціалу організму людини [4].

На якісні показники компонент фізичного стану можуть впливати спадковість й соціальні умови, а саме: умови проживання, кліматичні умови, режим харчування, режим психічних та фізичних навантажень, режим відпочинку тощо [28].

Визначення рівня фізичного стану відбувається за умови врахування сукупності показників рівня фізичного розвитку, функціонального стану органів та систем організму, рівня фізичної працездатності, рівня фізичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості, параметрів морфологічного й психічного статусу [33]. У практично здорових людей виділяються п'ять рівнів фізичного стану: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий [7].

Результативність та ефективність організації процесу фізичного виховання нерозривно пов'язані із постійною діагностикою й оцінкою рівня фізичного стану дітей [34; 56]. Оцінка фізичного стану є сукупністю морфологічних й функціональних показників, що характеризують стан людини у період на початку та наприкінці процесу фізичного виховання у відповідні етапи його реалізації [18; 22; 33].

Рівень фізичного стану школярів останнім часом викликає велике занепокоєння. Фахівці констатують тенденцію до стійких відхилень у стані фізичного здоров'я учнів, що відбувається у зв'язку зі збільшенням обсягів навчального навантаження, складними умовами соціально-економічного стану країни, екологічними проблемами та зниженням рівня рухової активності наших дітей [52].

Тенденція щодо погіршення фізичного здоров'я школярів набуває загрозливих масштабів й засвідчує необхідність посилення уваги медиків, батьків та педагогів до профілактики дитячої захворюваності [50; 65].

Зниження кількості практично здорових дітей, дефіцит рухової активності, що зростає, спостерігається у добовому режимі дітей різних вікових категорій [84 10; 68]. Дане положення вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, починаючи із початкових етапів навчання у закладі загальної середньої освіти. Дана робота має бути безпосередньо спрямована на підвищення рівня фізичного стану та фізичного здоров'я учнів.

За даними науковців, медичних оглядів школярів, останнім часом збільшується кількість дітей із низьким рівнем фізичного розвитку, а також низьким рівнем фізичного здоров'я. Все частіше в дітей спостерігається гіпертонія, ожиріння, недостатня маса тіла, низькі показники довжини тіла. Учні, що мають відхилення у стані фізичного здоров'я й у фізичному розвитку, зареєстровано близько 85 % й даний відсоток має тенденцію до зростання [49; 56].

Статистика Міністерства охорони здоров'я України за останні роки також засвідчує загальну тенденцію щодо погіршення стану фізичного здоров'я, а також зменшення чисельності дітей в нашій країні [65].

Невтішними є дані щодо погіршення стану фізичного здоров'я дітей в Україні. Засвідчує дане положення темпи зростання кількості випадків захворюваності (на 8,6 %) та зростання рівня поширеності хвороб (на 5,3 %) за останні п'ять років.

У медичній структурі поширеності хвороб дітей останнім часом спостерігається наступна тенденція: довгий час перше й друге місці посідають хвороби органів дихання (51,24 %) й хвороби органів травлення (7,14 %), на третьому місці опинилися хвороби ока та його придаткового апарату (5,35 %), на четвертому місці знаходяться хвороби ендокринної

системи (4,7 %), на п'ятому місці довгий час залишаються хвороби опорно-рухового апарату (4,36 %) [50; 65].

Також у даній структурі є такі хвороби, що значною мірою зумовлені саме способом життя учнів. Насамперед це різноманітні порушення постави, сколіози, хвороби кістково-м'язової системи, органів дихання, хвороби органів травлення, кровообігу, а також доволі поширений травматизм із різних причин (частіше елементарної необережності) [50; 65].

Загальне погіршення стану фізичного здоров'я дітей шкільного віку спостерігають багато фахівців, зокрема відмічається виражена напруга їхнього функціонального стану, зниження фізичної загальної працездатності, часте хронічне стомлення, які спричиняються розладом координаційних механізмів центральної нервової системи дітей [8; 15; 55; 64].

На рівень фізичного стану та на рівень фізичного здоров'я учнів негативно впливають багато факторів, основними із яких є скорочення частки добової рухової активності школярів, інтенсифікація навчальних програм, зростання психоемоційного навантаження. Наслідком даного положення є розбалансування фізіологічних процесів організму дітей, що активно зростає та перебудовується, а також негативна зміна соціально-економічних умов життя. Сукупність кількох даних факторів спричиняє перевтому дітей, що призводить до напруги адаптаційно-резервних механізмів їхнього організму [4; 15].

Рухова компонента залишається основною задля підвищення функціональних та фізичних можливостей організму дітей учнів закладів загальної середньої освіти [8], але останні дослідження статичного та динамічного режиму учнів початкових класів доводять його критичну недостатність, що об'єктивно негативно впливає на фізичний стан та фізичне здоров'я молодших школярів [10; 43; 54].

Рухова функція є найважливішим чинником щодо гомеостазу, тобто збереження сталості внутрішнього середовища організму дітей. Якщо спостерігається її недостатність, режим роботи вегетативної системи

організму починає знаходитися у стані пригнічення, що не забезпечує належну адаптацію організму до умов його існування, які постійно змінюються [8]. Фахівці вважають зменшення рухової активності у процесі життєдіяльності людини основним чинником щодо виникнення хвороб [68].

Сьогодні фахівці засвідчують факт зниження рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що пояснюється кількома причинами: перш за все зайвою опікою дітей батьками, їхнім негативним ставленням до здорового способу життя, надмірним оберіганням дітей від посильних фізичних навантажень; по-друге, недостатньою руховою активністю учнів початкових класів внаслідок широкої комп'ютеризації й механізації умов проживання; по-третє низьким рівнем фізичного здоров'я дітей.

У результаті наукових досліджень було з'ясовано пряму залежність між рівнем фізичної підготовленості учнів початкових класів та рівнем мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом [17; 21].

Багато фахівців сфери фізичного виховання [1; 23; 56; 61] підтверджують наявність проблеми щодо низького рівня фізичного здоров'я та фізичного стану учнів початкової школи.

Дослідники наголошують на необхідності вдосконалення системи фізичного виховання, у зв'язку із чим визначено концептуальні напрямки удосконалення системи фізичного виховання дітей шкільного віку з метою формування та впровадження здорового способу життя у шкільне середовище, одним із невід'ємних чинників якого є повноцінне забезпечення фізіологічних норм рухової активності учнів, що передбачає створення безпечної, функціональної та привабливої інфраструктури щодо занять учнів різноманітними видами рухової активності, а також різноманітними видами масового спорту [27].

Фахівці також зазначають, що дотримання правил та принципів здорового способу життя передбачає форми повсякденного життя, що відповідають вимогам безпеки, розвивають адаптаційні можливості

організму, відповідають гігієнічним вимогам, сприяють оптимальному відновленню організму після фізичних, розумових, психічних навантажень [4; 26].

Фізичне виховання, як спеціалізований процес, що несе цілеспрямований систематичний вплив на організм людини має на меті збереження та зміцнення здоров'я, вдосконалення морфологічних й функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування й покращення основних рухових умінь та навичок та пов'язаних із ними відповідних знань, позитивні зміни функцій й форм організму за допомогою специфічних й неспецифічних засобів [26; 40; 49 та інші].

## **1.2. Характеристика фізичного стану учнів**

Періодом навчання у початковій школі вважається вік 6-10 років, який також є молодшим шкільним віком. Основи формування фізичної культури, фізіологічна потреба у систематичній руховій активності, основи знань з фізичної культури закладаються саме у даному віці, який є особливо сприятливим щодо оволодіння базовими рухами, оволодіння технікою різних фізичних вправ, а також засвоєння великої кількості рухових вмінь [37].

Навчання у початковій школі є також періодом активної перебудови й розвитку організму, коли організм учнів відрізняється властивими лише даному віку морфологічними та функціональними особливостями, що впливають на якість фізичної й розумової діяльності школярів, розвиток фізіологічних процесів у організмі, на характер рухової активності [38; 39].

Від рівня фізичного стану, зокрема від стану здоров'я та рівня фізичного розвитку дитини, залежить її успішність у навчанні. Фахівці [17; 26; 41] наводять переконливі дані, що засвідчують існування значних кореляційних взаємозв'язків щодо рівнів фізичного й розумового розвитку. Встановлено, що за умови рівного соціального статусу та майже однакового стану здоров'я батьків, успішні учні у порівнянні із учнями з низькими показниками якості навчання, мають більші величини довжини та маси тіла,

охвату грудної клітки та мають більш гармонійний розвиток. Дана закономірність прослідковувалася у всіх вікових групах.

Вікова динаміка показників фізичного й розумового розвитку учнів спостерігалася фахівцями постійно [17; 41]. Визначено, що під час визначення коефіцієнта інтелектуальності у школярів усіх вікових груп спостерігається тенденція, що діти більш фізично та гармонійно розвинуті отримують вищі бали.

Фахівці також сходяться на думці, що морфологічний статус дитини переважно визначає його функціональні можливості, що надалі перетворюється на схильність до різноманітних видів діяльності [39]. Таким чином, рівень фізичного розвитку та рівень фізичного здоров'я є важливими компонентами задля успішності учнів у процесі навчання.

Проблема фізичного розвитку школярів є добре вивченою й достатньо розробленою [41; 46], а аспекти фізичного здоров'я, його оцінки, його збереження та зміцнення продовжують бути актуальними. Особливо дане положення стосується учнів початкових класів [25; 47].

Фізіологічний та фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку залишається актуальним для вивчення багатьма дослідниками [15; 27; 46], які відзначають, що саме у даному віці закладається фундамент нормального подальшого фізичного розвитку школярів, формуються важливі вміння й навички, активно формуються інтереси й звички, встановлюється характер тощо.

Антропометричні показники учнів початкових класів, які об'єктивно відображають процеси фізичного розвитку й зростання організму, дозволяють відслідковувати рівень, спрямованість, закономірність даних процесів. Слід додати, що зміна пропорції організму дитини, тобто зміна відносної величини різних частин тіла, знаходиться у прямій залежності від конституції дитини [38].

Конституції дітей та їх формування досліджувалися фахівцями переважно щодо розподілу видів соматотипів, а також їхньої поступової

динаміки. Серед учнів початкових класів великої різниці між дівчатками й хлопчиками за більшістю показників фізичного розвитку не спостерігається, тобто до настання підліткового віку пропорції тіла у дівчаток й хлопців майже однакові [37; 38].

Розвиток та зростання організму учнів початкових класів протікає нерівномірно, тобто періодично - періоди інтенсивного зростання змінюються на періоди його уповільнення. Під час періоду уповільнення зростання та розвитку відбувається формування тканин організму, їх диференціювання [39].

Період навчання у початковій школі вважається фахівцями найбільш спокійним періодом у зростанні та розвитку дітей, водночас спостерігається стрибок у зростанні приблизно у 7 років, а наступний закономірно слід очікувати у період статевого дозрівання. У порівнянні із рештою періодів зростання, коли довжина тіла збільшується приблизно на 3,9 %, у періоді навчання учнів у початковій школі довжина тіла збільшується приблизно на 6-10 %. Водночас спостерігається плавність щодо змін функцій й структур організму та спостерігається уповільнення темпів зростання. Відмічається, що збільшення довжини тіла у дівчаток до 11 років, а в хлопців до 12 років відбувається інтенсивніше, у порівнянні зі збільшенням показника маси тіла. Також у даний період відносно менше спостерігається збільшення поперечних розмірів тіла [37].

Адаптаційні можливості учнів початкових класів, тобто реакція їхнього організму на вплив навколишнього середовища, залежить від ступеня морфо функціональної зрілості їх фізіологічних систем [4; 39]. Період навчання у початковій школі є критичним для дитини, тому, що на даному етапі мають сформуватися захисні механізми організму [38].

Кардіо-респіраторній системі відводиться особлива роль щодо формування та узгодження складних процесів адаптації. Низький рівень функціонального резерву кардіо-респіраторної системи молодших школярів суттєво знижує фізичну й психічну працездатність внаслідок чого виникають

передумови щодо порушення здоров'я, а потім й безпосередньо його порушення на тлі зниження стійкості організму до різноманітних шкідливих факторів зовнішнього й внутрішнього середовища, психічних та фізичних стресів. Дані фактори формують схильність до інфекційних та неінфекційних захворювань [37].

Особливістю регуляції серцево-судинної системи є те, що її формування й робота залежить від статевих ознак, що виявлено багатьма науковцями [38; 39]. Можливість проявляти різний ступінь напруги регуляторних систем саме залежить від статевих відмінностей: у дівчаток відмічений менш сприятливий стан щодо розвитку серцево-судинної системи у порівнянні із хлопчиками [4]. Також з'ясовані відмінності щодо змін параметрів серцевого ритму й безпосередньо їхній вплив на фізичне й розумове навантаження учнів, засвідчують менш виражену сформованість функціональних систем у хлопців у порівнянні із дівчатами [8; 38].

Виявлені статеві відмінності у протіканні адаптаційних процесів під час навчання учнів початкових класів. Доведено переважання в учнів 2 класу процесів збудження над процесами гальмування, що супроводжується гетерохронністю процесів зростання, яка передбачає напруження й неоднорідність адаптаційних процесів. Наукові дані засвідчують деяке відставання у психофізіологічному розвитку хлопчиків у порівнянні із дівчатками [8]. Також доведено, що дівчатка до десяти років дещо поступаються у величинах показників довжини тіла хлопцям [37].

Визначений в учнів початкової школи взаємозв'язок типологічних особливостей вищої нервової діяльності, тобто темпераменту, із функціональними показниками зовнішнього дихання, а також механізмами регуляції серцевого ритму [38].

Фахівці [25; 32; 46] наголошують, що формування рухових здатностей у молодших школярів відіграє життєво важливу роль. Вони переважно мають усі якісні особливості рухової діяльності: швидкість, силу, спритність, витривалість та гнучкість.

Фізична підготовленість учнів початкових класів здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності, а також у процесі загальноприйнятих форм занять фізичною культурою у рамках шкільної програми на уроках фізичної культури. Відмічається, що на перебіг розвитку рухових здатностей впливають умови життя, побутові рухи, фізична праця, повсякденні заняття фізичними вправами [32; 60].

Особливого значення набуває педагогічний цілеспрямований вплив щодо розвитку основних рухових якостей молодших школярів, який здійснюється у безпосередньому взаємозв'язку із процесом навчання руховим діям. Даний процес спрямовується на: допомогу щодо найбільш повних, активних проявів в дітей тих рухових можливостей, прогресування яких найкраще проявляється на відповідних етапах вікового розвитку; протидію щодо тимчасової вікової затримки у формуванні та розвитку певних рухових здатностей; корегування щодо відхилення від нормального перебігу формування та розвитку відповідних рухових здатностей.

Розвиток рухових здібностей учнів початкової школи протікає нерівномірно й у різний час [25; 46]. Спостерігаються періоди прискореного розвитку, а також уповільненого розвитку певної фізичної якості [60; 61]. Встановлено, що у хлопчиків період 8-9 років відзначається суттєвою зміною показників спритності, швидкості, витривалості й сили. Водночас в дівчаток у даний період відбувається значне покращення показників швидкості й витривалості. Координаційні здатності найкраще розвиваються у віковому періоді 9-10 років [2].

На думку фахівців [2; 25], учні початкових класів у сенситивні періоди активно та ефективно розвивають свої рухові здібності лише за умови відповідності системи фізичного виховання та методик педагогічних впливів психологічним та фізіологічним особливостям кожної дитини.

Рівень фізичного стану молодших школярів окреслюється особливостями життєдіяльності даної вікової категорії дітей та визначається активним фізичним розвитком на тлі вимушено зниженої рухової активності.

Водночас саме даний вік закладає основу фізичної культури дітей. Слід додати, що молодший шкільний вік є оптимальним для початку занять різноманітними видами спортивної діяльності [60; 61].

Проблема незадовільного рівня фізичного стану та зокрема фізичного здоров'я учнів початкових класів може вирішуватися за рахунок системного перетворення навчального процесу у процес збереження та зміцнення здоров'я дітей шляхом упровадження здоров'язбережувальних, фізкультурно-спортивних та рекреаційно-оздоровчих технологій [12; 20; 26; 39]. Для кожного учня початкової школи дуже важливим є оптимальне систематичне фізичне навантаження, яке є для кожної дитини різноманітним, цікавим, достатньо інтенсивним, але не стомлюючим й не виснажливим. Дане положення має бути принциповим у навчальному процесі фізичного виховання у молодшій ланці закладів загальної середньої освіти.

Суспільство висуває сучасні вимоги до рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я молодших школярів. Дані вимоги обґрунтовують необхідність якісного покращення змістової складової процесу фізичного виховання у початковій школі відповідно до концепції Нової української школи, що сприятиме підвищенню рівня фізичного розвитку, оптимізації стану здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів.

### **1.3. Шляхи підвищення рівня фізичного здоров'я учнів**

Система фізичного виховання не сприяє збереженню й зміцненню здоров'я учнів. Фахівці наголошують на тому, що ситуація у системі освіти сьогодні веде до зростання навантаження на організм дітей. Спостерігається збільшення емоційних й розумових навантажень, які пред'являють організму учня високі вимоги, із якими дитина не має можливості впоратися [5; 8; 23]. Медична статистика констатує збільшення кількості захворювань неінфекційного характеру, тобто зростає кількість хронічних захворювань [50; 65].

Таким чином, суспільство стоїть перед проблемою щодо погіршення рівня фізичного стану школярів, зокрема й рівня фізичного здоров'я. Дана проблема набуває масового характеру й потребує вирішення. Фахівці займалися вирішенням даного питання та розглядали його із різних боків. Аналіз наукових праць щодо підвищення рівня фізичного здоров'я учнів початкових класів дозволив виділити наступні напрямки щодо вирішення даної проблеми. По-перше це розробка інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій навчання із розширенням можливих засобів, на основі яких вони будуть реалізовуватися [59; 62; 67]; впровадження ефективної системи педагогічного контролю компонент фізичного стану та фізичного здоров'я школярів [26; 28; 29]; удосконалення програмних та нормативних засад фізичного виховання [3; 9; 47; 51].

Особлива увага щодо розгляду проблеми підвищення рівня фізичного здоров'я дітей приділяється початковому етапу навчання у початковій ланці закладу загальної середньої освіти, адже саме у даному віці закладаються основи фізичної культури дитини, формується мотивація та виховуються інтереси й потреби щодо систематичної фізичної активності, формується підґрунтя здорового способу життя. Період навчання у початкових класах є сприятливим для оволодіння різними базовими способами рухової активності, для розвитку фізичних якостей, для формування культури рухів, розвитку рухової координації, закладається основи техніки фізичних вправ [2; 32; 41], водночас формується основа розвитку психофізичних якостей [11].

Фахівці зауважують, що саме у даному віці закладаються передумови тенденції щодо погіршення здоров'я учнів [50; 65]. Слід також враховувати, що із переходом до школи, дитина має пристосовуватися до багатьох змін у своїй життєдіяльності, у статусі, у вимогах до неї оточуючих – змінюється соціальна роль дитини, змінюється види діяльності, змінюється оточення, змінюються міжособистісні відносини. Тому навчання у початкових класах є складним етапом у житті дитини [14; 19; 32; 40]. Найголовніше до згаданого

вище - змінюється режим рухової активності учнів початкових класів. Із кожним роком навчання питома вага рухової активності зменшується. Фахівці засвідчують, що приблизно 84 % денного часу більшість дітей перебуває у статичному становищі, переважно сидячи [10; 68]. Найпомітніший стрибок, коли дитина втрачає 50 % рухової активності, відбувається із початком навчання у 1 класі, що сприяє порушенню адаптивних реакцій серцево-судинної системи дитини та створює небажані умови щодо збереження її здоров'я [5].

Нормальне функціонування організму кожного учня відбувається на тлі хоча б необхідного мінімуму рухової діяльності. Нормою щоденної рухової активності для молодших школярів прийнято вважати близько 3-3,5 години на добу або 15000-20000 кроків [62; 63; 68].

Останні дослідження свідчать, що у добовому режимі учнів початкової школи довільна рухова активність (ходьба, ігри, біг) реалізує лише 16-20 % необхідного нормативного часу [10].

Нестача рухової діяльності дітей може призвести до погіршення показників фізичного здоров'я або призвести до серйозних захворювань. Збереження здоров'я молодших школярів можливе за умови виконання відповідного обсягу рухової активності. Саме рухова діяльність сприяє формуванню стійкості організму до негативних впливів зовнішнього середовища та інфекційних захворювань [8; 49; 62].

Уроки фізичної культури у закладі загальної середньої освіти не задовольняють природної потреби учнів у рухах, що є констатацією недосконалості системи фізичного виховання у початковій школі [55].

Таким чином, одним із шляхів щодо підвищення рівня фізичного здоров'я учнів молодших класів є оптимізація їх рухової активності. Великого значення набувають сучасні педагогічні інноваційні програми, методики та технології, що використовуються та реалізуються на уроках фізичного виховання [10; 62; 68], а також у позакласний час [40; 56].

Фахівцями запропоновано багато різноманітних способів підвищення рухової активності учнів у процесі уроків фізичної культури [10; 13] та у позакласний час [6; 12; 20; 30; 31].

Водночас необґрунтоване, неадекватне збільшення рухової активності учнів, само як її обмеження, може призвести до негативних наслідків, адже суперечить їхній біологічній сутності та так само викликає відхилення у стані здоров'я молодших школярів [1; 61]. Навпаки, виконання протягом тривалого часу фізичних вправ аеробного характеру призводить до збільшення енергоресурсів, збільшення фізіологічних можливостей учнів, що відбивається на більшій ефективності використання фізичних вправ під час рухової діяльності [1; 35; 48].

Фахівці зауважують на необхідності дозування рухової активності під час уроків фізичної культури. Доведено, що фізичне навантаження на загально розвиваючому уроці із моторною щільністю 55-60 %, найбільш оптимально сприяє покращенню усіх показників фізичних й фізіологічних функцій, а також сприяє підвищенню розумової та загальної фізичної працездатності. Ці дані аналізувалися у порівнянні із фізичним навантаженням на уроці спортивної спрямованості із моторною щільністю 65-70 % та на уроці із щільністю менше 50 % у спеціальних медичних групах [27].

На думку науковців, уроки фізичної культури у розкладі навчального дня учнів початкової школи мають використовуватися з метою профілактики розумової втоми та виконувати функцію активного відпочинку [3; 8; 28].

Одним із напрямків щодо оптимізації рухової діяльності учнів початкових класів може бути шлях поєднання рухової й розумової діяльності, адже активна розумова діяльність, що реалізується у процесі рухової діяльності, має величезні ресурси та широкі можливості [5; 10; 43; 51; 68].

Доведено, що на розумову працездатність та загальний настрій має безпосередній вплив рівень рухової активності дітей. Зауважується, що даний

вплив є доволі значущим. З'ясовано, що учні, які ведуть малорухомий спосіб життя, гірше пораються із навчальним навантаженням, зокрема показують гірші результати з фізичної культури [10; 25; 53].

Наступним із шляхів щодо підвищення рівня фізичного здоров'я учнів початкової школи може бути формування правильної мотивації до занять фізичними вправами, яке починається із пошуку мотивів та інтересів дітей. Позитивна мотивація беззаперечно є потужним важелем щодо активізації зусиль задля досягнення мети [17; 29], що необхідно використовувати педагогам задля формування та виховання в учнів бажання займатися різноманітними видами рухової активності [35].

Формування стійкої мотивації є педагогічною проблемою [13; 22; 29], водночас мотиви можуть формуватися на процес діяльності або на певний результат. Недостатнє приділення уваги даній проблемі у закладі загальної середньої освіти та у сім'ї призводять до зниження рівня шкільної мотивації в учнів початкових класів, що відбивається на погіршенні навчальних результатів та зниженні рівня фізичного здоров'я молодших школярів. Водночас, результати анкетування дітей засвідчують потенційні бажання та прагнення учнів до підвищення рівня власної шкільної мотивації [20].

На основі мотиваційних пріоритетів учнів початкових класів щодо вибору форм та видів фізкультурних занять розроблено рекреаційно-оздоровчі технології, що спрямовані на підвищення рівня фізичного стану та фізичного здоров'я дітей. У результаті досліджень встановлено тісний взаємозв'язок рівня мотивації із рівнем психоемоційного стану учнів початкових класів, що суттєво впливає на реалізацію та ефективність рекреаційно-оздоровчих занять [36; 57]. Слід зазначити, що мотиваційні установки школярів переважно (90-95 %) формуються за допомогою мас-медіа, невеличка частка (5-10 %) щодо формування мотивації пов'язана із впливом педагогів, батьків, друзів тощо [17]. Водночас, фахівці наголошують, що формування позитивної мотивації учнів до фізичної активності переважно залежить від педагогічної майстерності вчителів [42].

Наступним важливим напрямком щодо вирішення проблеми підвищення рівня фізичного здоров'я шляхом оптимізації рухової активності школярів є напрямок індивідуалізації процесу фізичного виховання, ефективність якого залежить від індивідуальних особливостей кожного учня. Виявлення даних індивідуальних особливостей дозволяє виявити дизрегуляторні прояви на ранніх етапах їх формування, які можуть сприяти зниженню адаптивних можливостей організму, зниженню ступеня перенесення навчальних й фізичних навантажень [32; 64]. Таким чином, засоби та методи фізичного виховання, що спрямовані на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів початкових класів мають носити індивідуальний характер [32; 64]. Було доведено взаємозалежність рівня фізичного здоров'я від рухових спроможностей учнів, також була розроблена та теоретично обґрунтована структурно-функціональна модель щодо індивідуалізації нормування рухових навантажень із одночасним використанням здоров'язбережувальних технологій [64].

Фахівці наголошують, що використання новітніх технологій щодо моніторингу фізичного стану та фізичного здоров'я школярів сприяє підвищенню їх рівня [28; 47; 48]. Дане положення дозволяє відстежувати стан здоров'я кожного учня протягом усього процесу навчання у закладі загальної середньої освіти та своєчасно коригувати педагогічний вплив, його зміст та спрямування [13; 18; 66]. Використання сучасних автоматизованих систем сприяє пришвидшенню та спрощенню отримання відповідної інформації щодо фізичного здоров'я кожної дитини, а також відкривають нові можливості щодо підвищення ефективності та оптимізації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти [18; 48].

Таким чином, підвищити рівень компонент фізичного стану учнів початкових класів, зокрема підвищити рівень їхнього здоров'я, можливо шляхами організації процесу фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти на основі диференціації фізичних навантажень у відповідності до урахування адаптаційних можливостей дітей, [32; 40],

шляхом цілеспрямованого формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою, за допомогою використання у навчальному процесі сучасних моніторингових технологій, шляхом впровадження індивідуального підходу у процес фізичного виховання учнів початкової школи [18; 33].

Система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти потребує змін у сфері програмно-нормативних засад. Необхідно створити у закладі освіти такі умови, які б допомагали педагогам із врахуванням можливостей учнів, сприяти підвищенню ефективності навчального й виховного процесу. Водночас необхідні оптимізація навчальних навантажень й розробка критеріїв їх відповідності фізичним й функціональним можливостям учнів, а також пошук способів корекції психічного і фізіологічного стану організму дітей. Дане підґрунтя створить основу задля цілеспрямованого підвищення рівня фізичного здоров'я учнів початкових класів [4; 15; 25]. Даний напрямок, створений на основі нових методів і технологій, нових підходів, вміщує наступні структурні складові: мета навчання та діагностичні плановані результати навчання; методи навчання; зміст навчання, його варіативні складові; засоби навчання; засоби діагностики й контролю результатів навчання; організація навчального процесу; результат діяльності [61].

Особлива увага має приділятися фізкультурно-оздоровчій діяльності [12; 21; 32]. Доведено, що застосування на практиці фізкультурно-оздоровчих технологій за будь-якою методикою (традиційною або нетрадиційною) сприяє зміцненню здоров'я учнів, підвищенню рівня загальної працездатності, забезпеченню розвитку фізичних якостей, сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я дітей [9; 64].

Розробкою нових фізкультурно-оздоровчих або рекреаційно-оздоровчих методик, технологій для учнів початкових класів займалися багато фахівців [3; 12; 20; 29; 32; 40; 62]. Переважно вони стосуються позакласної діяльності. Неefективне планування позаурочних форм фізичної культури, формальний підхід до проведення різноманітних фізкультурно-

масових заходів, а також відсутність системи методичної допомоги вчителям фізичної культури знижує якість їх проведення та залучення дітей до занять у позакласний час [68]. Така фізкультурно-оздоровча діяльність має величезний потенціал оздоровчих, навчальних, виховних можливостей, але необхідний комплексний підхід щодо планування, організації та проведення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі загальної середньої освіти [35].

Недостатньо вивченими сьогодні залишаються питання щодо системного підходу у організації позакласних форм занять з фізичного виховання для учнів початкових класів з метою підвищення їхнього рівня фізичного здоров'я.

### **Висновки до першого розділу**

Одним із пріоритетних напрямків фізичного виховання сьогодні є турбота щодо збереження й примноження здоров'я школярів, підвищення рівня їхнього фізичного стану та фізичного здоров'я.

Фізичний стан є комплексним поняттям, що є сукупністю різноманітних компонент у їх тісній взаємодії та у тісному взаємозв'язку. Такими компонентами є особистість людини, стан її здоров'я, статура та конституція людини, її функціональні можливості, рівень фізичної працездатності та рівень фізичної підготовленості.

Особливостями фізичного стану учнів початкових класів є їхній активний фізичний розвиток на тлі зниженої рухової активності. Рівень фізичного стану учнів молодших класів й їхній рівень фізичного здоров'я зокрема викликає занепокоєння у лікарів, педагогів, батьків, адже тенденція щодо погіршення здоров'я дітей набуває загрозливих масштабів.

Таким чином, назріла необхідність вдосконалення й модернізації процесу фізичного виховання у початковій школі за допомогою розробки й упровадження у практику інноваційних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-оздоровчих технологій.

Однією із головних причин щодо погіршення рівня фізичного стану учнів початкових класів є проблема зниження частки рухової активності у процесі життєдіяльності дітей.

Рекреаційно-оздоровчі технології позитивно впливають на організм школярів і може бути засобом підвищення рівня їхнього фізичного стану, адже дані технології є резервом їх рухової активності. Рекреаційно-оздоровчі технології не увійшли повноцінно до системи оздоровчої, навчальної та виховної роботи у закладах загальної середньої освіти як повноправна складова процесу фізичного виховання школярів.

Рекреаційно-оздоровчі технології мають великий потенціал засобів, спрямованих на вирішення проблеми підвищення рівня фізичного здоров'я учнів початкових класів.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ

#### 2.1. Методи дослідження і організація дослідження

У магістерській роботі використані наступні методи дослідження:

- аналіз даних науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічні тестування;
- метод визначення добової рухової активності;\
- метод оцінки рівня фізичного здоров'я;
- оцінка ступеня опірності організму несприятливим факторам середовища;
- психологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

Метод аналізу даних науково-методичної літератури використовувався з метою визначення особливостей формування й розвитку організму учнів початкових класів, особливостей їхнього фізичного стану, а також особливостей організації процесу фізичного виховання у початковій школі. Отримані дані теоретичного аналізу допомогли у обґрунтуванні та розробці рекреаційно-оздоровчої технології та інтерпретації результатів магістерського дослідження.

Педагогічні методи дослідження вміщували педагогічні спостереження, педагогічний експеримент та педагогічні тестування.

Метод педагогічного спостереження має на увазі аналіз й оцінку предмету дослідження без втручання дослідника у його функціонування [61]. Даний метод використовувався задля визначення організаційно-методичного рівня процесу фізичного виховання у початковій школі, а також використовувався у процесі проведення позакласних рекреаційно-оздоровчих

занять з метою визначення доцільності та ефективності запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології та різноманітних видів рухової активності.

Педагогічний експеримент як комплексний метод дослідження, використовувався з метою спостереження досліджуваного процесу у спеціальних умовах із активним втручанням дослідника безпосередньо у самий процес [61]. Під час дослідження був проведений констатувальний та формувальний експеримент. У процесі констатувального експерименту була дана оцінка фізичної підготовленості молодших школярів, їхньої фізичної активності, фізичного здоров'я, ступінь опірності організму несприятливим факторам середовища, а також використані психологічні методи дослідження (дана оцінка шкільної мотивації учнів).

Формувальний експеримент проводився як модельний з метою визначення впливу запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології на рівень фізичного здоров'я учнів початкових класів.

У педагогічному експерименті взяли участь 37 учнів 3-го й 4-го класу Кролевецького ліцею № 2 Кролевецької міської ради Сумської області. Діти на етапі формувального експерименту були розподілені на експериментальну та контрольну групу. У контрольну групу входило 18 дітей, у експериментальну – 19 дітей. Діти експериментальної групи займалися за запропонованою рекреаційно-оздоровчою технологією у позакласний час три рази на тиждень. Діти контрольної групи займалися за стандартною програмою гуртка загальної фізичної підготовки так само три рази на тиждень у позаурочний час.

У рамках педагогічного експерименту відбулося педагогічне тестування учнів початкових класів з метою оцінки їхнього рівня фізичної підготовленості. Дана оцінка передбачала виконання стандартизованих фізичних вправ-тестів на початку та наприкінці педагогічного експерименту. Комплексна оцінка фізичної підготовленості учнів молодших класів здійснювалася за стандартною методикою [44], основу якої складають контрольні вправи для учнів початкових класів.

Визначення рівня розвитку фізичних якостей проводилося за допомогою наступних тестів [44; 60]:

1. Стрибок у довжину з місця (см) - оцінка рівня швидкісно-силових здібностей.
2. Біг 30 м (с) - оцінка розвитку швидкісних здібностей.
3. Човниковий біг 4x9 м (с) - оцінка координаційних здібностей.
4. Тест «Фламінго» - оцінка рівня розвитку статичної рівноваги.
5. Нахил тулубу вперед із положення сидячи (см) - оцінка розвитку гнучкості.
6. Біг/ходьба 1000 м (с) - оцінка рівня загальної витривалості.
7. Кистьова динамометрія (кг) - оцінка рівня силових здібностей учнів.

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів здійснювалася за допомогою індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного, індексу витривалості та індексу Руф'є [44]. Для вирахування перших чотирьох індексів проводилися додатково антропометричні вимірювання показників довжини тіла та маси тіла. Для вирахування індексу Руф'є, що також є опосередкованим показником фізичної працездатності дітей, проводилися присідання із вимірюванням частоти серцевих скорочень перед фізичним навантаженням, одразу після присідань та протягом першої хвилини періоду відновлення.

Оцінка рівня фізичної підготовленості досліджуваних учнів вираховувалася за допомогою середнього значення, де високий рівень складає від 9,51 до 12 балів, достатній рівень – від 6,51 до 9,5 балів, середній рівень фізичної підготовленості має складати від 3,51 до 6,5 балів й низький рівень будуть мати діти, що у середньому отримали від 1 до 3,5 балів [44].

Оцінка добової рухової активності учнів початкових класів проводилося за методикою, що має у основі хронометраж протягом доби різної рухової діяльності дітей, тобто кожна дитини (за допомогою батьків) послідовно фіксує відрізки часу рухової діяльності тривалістю понад 5 хвилин у картці реєстрації рухової активності (Додаток А) [44].

Види діяльності поділяються на наступні рівні відповідно щодо її інтенсивності:

- високий - інтенсивні ігри, спеціально організовані заняття фізичними вправами, біг, катання на санках, лижах, ковзанах, велосипеді, самокаті, роликах тощо;
- середній – домашня праця, прогулянки, ранкова гімнастика, рухова активність на перервах;
- малий - стояння із невеликою рухливістю, гігієнічні процедури, пересування на транспорті й пішки, уроки (окрім уроків фізичної культури);
- сидячий - перегляд телепередач, прийом їжі, виконання домашніх завдань, малювання, читання, настільні та комп'ютерні ігри тощо;
- базовий - сон, відпочинок лежачи.

Визначення добових енерговитрат (ккал) проводилося відповідно до шкали оцінки енерговитрат у різних видах рухової активності, де високий рівень рухової активності оцінюється 6,25 ккал/хв., середній - 3 ккал/хв., малий – 2,05 ккал/хв., сидячий – 1,4 ккал/хв. та базовий рівень - 1,25 ккал/хв.

Добові енерговитрати були розраховані шляхом множення даного показника на тривалість рухової активності у хвилинах та підсумовувалися. У нормі учні початкових класів мають за день витратити 2500-2900 ккал. Також таким чином визначалась схильність до гіпокінезії або гіперкінезії, коли у різні дні тижня сумарні добові показники енерговитрат (МДж) учнів порівнювалися із нормами рухової активності, де <8,0 МДж відповідає стану гіпокінезії, >15,0 МДж відповідає стану гіперкінезії, а нормою вважається показник енерговитрат від 10,6 МДж до 12,5 МДж [44].

Метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я учнів початкової школи базується на системі його оцінки за методикою Г. Л. Апанасенко [7], що є однією із прикладних систем щодо оцінки рівня фізичного здоров'я учнів у практиці фізичного виховання. Дана система включає наступні компоненти: показники фізичного розвитку, функціональні показники, а також показники фізичної працездатності й фізичної підготовленості.

Задля використання даної системи необхідні наступні показники, які визначаються у стані спокою: артеріальний тиск систолічний й діастолічний, частота серцевих скорочень, життєва ємність легенів, довжина тіла, маса тіла, динамометрія кисті. За допомогою даних показників визначався рівень фізичного здоров'я учнів молодших класів на основі індексів, а саме: життєвого індексу ( $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$ ), силового індексу (%), індексу Робінсона (ум. од.), відповідності маси тіла дитини його довжині (бали) та індексу Руф'є (ум. од.). Бали п'яти індексів додавалися та результат зіставлявся зі шкалою (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

### Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я школярів [7]

Показник	Стать	Рівень фізичного здоров'я				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$ (бали)	хлопці	45 й менше (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 й більше (4)
	дівчата	40 й менше (0)	41-47 (1)	48-55 (2)	56-65 (3)	66 й більше (4)
Силовий індекс, % (бали)	хлопці	45 й менше (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 й більше (4)
	дівчата	40 й менше (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	56 й більше (4)
Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	хлопці, дівчата	101 й більше (0)	91-100 (1)	81-90 (2)	75-80 (3)	74 й менше (4)
Відповідність маси та довжини тіла (бали)	хлопці, дівчата	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	хлопці, дівчата	15 й більше (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	3,9 й менше (7)
Сума балів	хлопці, дівчата	2 й менше	3-5	6-10	11-12	13 й більше

Показники захворюваності досліджуваних дітей визначалися методом аналізу даних медичних довідок школярів, а також журналу відвідування уроків з метою з'ясування кількості випадків захворюваності дітей за

навчальний рік, кількості пропущених днів через хворобу за навчальний рік, та виявлення кількості учнів, що часто хворіють.

Оцінка ступеня опірності організму учнів початкових класів несприятливим факторам середовища визначалася за відповідною методикою [44], де визначалися: число днів хвороби на 100 дітей, число випадків захворювань на 100 дітей, індекс здоров'я (%) та діти, що часто хворіють (%)

З метою визначення рівня шкільної мотивації учнів початкової школи, використовувалася методика Н. Г. Лусканової, що здійснювалася за допомогою анкети (Додаток Б). Рівень шкільної мотивації визначається таким чином: відповідь на запитання анкети оцінюється балами: у випадку позитивної відповіді – 3 бали; у випадку нейтральної відповіді (наприклад «буває по-різному», «не знаю» тощо) – 1 бал; у випадку негативної відповіді – 0 балів. Бали додаються, результат вказує на рівень шкільної мотивації:

- високий (25-30 балів) - прагнення виконувати усі вимоги, високий рівень навчальної активності, дитина відповідальна та сумлінна.

- гарний (20-24 бали) - дитина успішно справляється із навчальною діяльністю.

- позитивний (15-19 балів) - позитивне ставлення до закладу освіти, але дитину приваблює не процес навчання, а переважно спілкування із однолітками.

- низька (10-14 балів) - дитина відвідує заклад освіти неохоче, пропускає заняття за будь якою нагодою, під час уроків відволікається на сторонні справи, у навчанні спостерігаються труднощі.

- негативний (9 й менше балів) - негативне ставлення до закладу освіти, дизадаптація, дитина має серйозні труднощі у навчанні та у спілкуванні, відмовляється дотримуватися норм та правил.

Методи математичної статистики використовувалися з метою аналізу та інтерпретації отриманих експериментальних даних. Використовувався метод середніх величин та вибіркового методу [24]. Метод непараметричної

статистики використовувався у зв'язку із тим, що отримані дані мали невеликий обсяг вибірок.

Організація магістерського дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми магістерського дослідження, сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, розроблено програму дослідження, проведено узагальнення практичного досвіду, підібрані методи дослідження, проведено педагогічні спостереження.

На другому етапі проведено констатувальний педагогічний експеримент щодо визначення рівня шкільної мотивації, рівня фізичного здоров'я учнів початкових класів, рівня їхньої фізичної підготовленості, обґрунтовано та розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію, що реалізується у позакласний час.

На третьому етапі проведено формувальний експеримент, що мав на меті апробацію розробленої рекреаційно-оздоровчої технології та визначення її ефективності, а також відбулося узагальнення отриманих результатів та сформульовані висновки магістерського дослідження.

## **2.2. Характеристика фізичного стану учнів**

В першу чергу, здоров'я є основною потребою людини і забезпечує гармонійний розвиток особистості та здатність до творчості. Підвищення рівня здоров'я у підростаючого покоління є актуальною проблемою, і для її вирішення потрібен науковий підхід, який допоможе зрозуміти особливості та закономірності формування здоров'я та фактори, що сприяють його підвищенню.

Одним з показників рівня фізичного здоров'я є фізична форма, яка складається з різних компонентів, включаючи соматометричні, соматоскопічні, фізіометричні показники, функціональну працездатність та фізичну підготовленість. В рамках магістерської роботи було проведено

дослідження компонентів фізичного стану в учнів початкової школи [18; 33; 34].

У педагогічному експерименті взяли участь 37 учнів 3-4 класів Кролевецького ліцею №2 Кролевецької міської ради Сумської області.

Аналіз фізичної працездатності, що характеризує фізичні можливості дітей та які залежать від низки об'єктивних чинників (рівень розвитку рухових здібностей, морфофункціональний статус, фізіологічні особливості, психічний стан, стан здоров'я тощо) показав, що показники індексу Руф'є обстежуваних дітей виявлено наступні особливості (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

### Оцінка фізичної працездатності учнів, %

Клас		n	Оцінка індексу Руф'є			
			Гарно	Середнє	Задовільно	Погано
3 клас	Хлопці	9	-	22,22	77,78	-
	Дівчата	9	-	11,11	77,78	11,11
4 клас	Хлопці	11	-	27,27	72,73	-
	Дівчата	8	-	25,00	75,00	-

- гарна фізична працездатність відповідно до показників індексу Руф'є не виявлена в жодної дитини;

- середня фізична працездатність виявлена у 21,4 % школярів, у 13,06% дівчат та в 24,75 % хлопців. Найбільша кількість дітей із середнім рівнем фізичної працездатності виявлена в учнів 4-го класу;

- найбільша кількість учнів має задовільний рівень фізичної працездатності – 75,82 %, 76,39 % дівчаток та 75,25 % хлопців. Найбільша кількість учнів із задовільною фізичною працездатністю спостерігалася у 3 класі;

- поганий рівень фізичної працездатності спостерігається у 2,78 % дітей.

Порівняльний аналіз показників індексу Руф'є показав, що у хлопців показники фізичної працездатності нижчі у порівнянні із дівчатами. Також можна констатувати недостатній рівень фізичної працездатності учнів.

Фізична підготовленість характеризує рівень розвитку фізичних якостей учнів, а також рівень сформованості їхніх рухових умінь та навичок [61].

Аналіз результатів педагогічного тестування досліджуваних дітей показав наступне (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

### Оцінка фізичної підготовленості учнів, %

Клас		n	Рівень фізичної підготовленості			
			Високий	Достатній	Середній	Низький
3 клас	Хлопці	9	-	-	33,33	66,67
	Дівчата	9	-	-	33,33	66,67
4 клас	Хлопці	11	-	18,18	27,27	54,55
	Дівчата	8	-	-	37,50	62,50

- високий рівень фізичної підготовленості не виявлено в жодній дитини;

- достатній рівень фізичної підготовленості показали тільки два хлопці 4 класу (4,54 %);

- середній рівень фізичної підготовленості мали 32,85 % учнів - 30,30 % хлопців та 35,42 % дівчат;

- найбільша кількість (62,60 %) дітей мала низький рівень фізичної підготовленості - 60,61 % хлопців та 64,59 % дівчат.

Однією із найважливіших умов щодо збереження здоров'я та його покращення є рівень рухової активності дітей [8; 10; 63; 68].

Аналіз компонент добової рухової активності учнів дозволяє констатувати, що на відпочинок лежачи й сон (базовий рівень рухової активності), діти витрачають 39,05-40,87 % від добової кількості часу.

На рухову активність сидячого рівня діти витрачають 17,37-22,58 % від добової кількості часу.

Тривалість рухової активності малого рівня учні витрачають 27,4-31,56% від добової кількості часу.

Середній рівень рухової активності в учнів становить 4,48-8,05 % від добової кількості часу.

У вихідні дні на базовий та сидячий рівень рухової активності учні витрачають більше часу. Дане положення свідчить, що у вихідні дні учні більше часу приділяють сну й схильні до малорухомого способу життя.

Особлива увага нами приділялася високому рівню рухової активності учнів, У шкільному віці підвищення рівня фізичного здоров'я залежить від спеціально організованої рухової активності, що переважно залежить від організації урочних та позакласних форм навчального процесу у закладах загальної середньої освіти [10; 44].

Визначено, що у 61,37 % учнів найбільша тривалість рухової активності високого рівня спостерігається під час навчального дня із уроком фізичної культури. Від добової кількості часу дана рухова активність становить 4,59 % у 3-му класі та 4,68 % у 4-му класі.

Найбільші часові терміни рухової активності високого рівня спостерігаються у вихідні дні, що від добового часу становить 3,02 % у 3-му класі та 1,75 % у 4-му класі. Дане положення забезпечується завдяки різноманітним гурткам та секціям різного спрямування, а також самостійними заняттями.

Найбільша тривалість рухової активності високого рівня у режимі навчального дня без уроку фізичної культури спостерігалася у 15,92 % дітей. Від добової кількості часу дана рухова активність становить 1,44 % у 3-му класі та 1,88 % у 4-му класі й складається переважно із часу, що відведений на заняття у гуртках або секціях фізкультурно-оздоровчої або спортивної спрямованості.

Отже, рухова активність високого рівня в учнів становить від добової кількості часу 4,3 % у день з уроком фізичної культури, 1,66 % у день без уроку фізичної культури й 2,16 % у вихідний день.

Таким чином, рухова активність високого рівня учнів у різні дні є недостатньою й свідчить щодо малорухливого способу життя дітей, що призводить до зниження показників фізичного здоров'я та відповідних проблем [10].

У результаті аналізу рівня шкільної мотивації учнів можна зробити наступні висновки (табл. 2.4):

*Таблиця 2.4*

### **Оцінка рівня шкільної мотивації учнів, %**

Клас		n	Рівень шкільної мотивації				
			Високий	Гарний	Позитивний	Низький	Негативний
3 клас	Хлопці	9	22,22	33,33	11,11	22,22	11,11
	Дівчата	9	33,33	22,22	22,22	11,11	11,11
4 клас	Хлопці	11	36,36	27,27	18,18	18,18	-
	Дівчата	8	37,50	37,50	12,50	12,50	-

Учні 3-го класу мають однакову кількість високої та гарної мотивації (27,78 % та 27,78 % відповідно), так само однакова кількість учнів має позитивну та низьку шкільну мотивацію (16,67 % та 16,67 % відповідно) та 11,11 % мають негативну мотивацію. Приблизно однаковий розподіл за рівнями шкільної мотивації мають хлопчики та дівчата 3-го класу.

Учні 4-го класу більше вмотивовані щодо навчання у школі. Спостерігається більша кількість дітей із високою (36,93 %) та гарною (32,38 %) шкільною мотивацією, 15,34 % мають позитивну шкільну мотивацію та низьку мотивацію мають так само 15,34 % учнів. Жодна дитина не мала негативну шкільну мотивацію. Гендерний розподіл так само як й в учнів 3-го класу, приблизно однаковий.

Таким чином, переважна кількість дітей має високий та гарний рівень шкільної мотивації (24,85 % та 30,08 % відповідно), що надає їм можливість успішно опановувати навчальний матеріал. Водночас 16,00 % учнів мають позитивний рівень шкільної мотивації та 16,00 % учнів мають низький рівень шкільної мотивації. 5,56 % учнів мають негативний рівень шкільної мотивації, що вимагає його підвищення задля уникнення певних труднощів у навчальній діяльності.

### **3.3. Характеристика фізичного здоров'я учнів**

У рамках дослідження було проведено аналіз захворюваності учнів. Практично здоровими щодо результатів медичного огляду, визнано 46,02 % учнів, з яких 47,57 % хлопців та 44,45 % дівчат. Відповідно, учнів із різними відхиленнями у стані здоров'я визначено 53,98 % - 52,45 % хлопців та 55,57 % дівчат.

Простежується тенденція зменшення вагової частки практично здорових дітей: у 3-му класі визначено 42,02 % практично здорових учнів - 45,46 % хлопців та 39,28 % дівчат; у 4-му класі встановлено 40,55 % практично здорових дітей - 36,85 % хлопців та 44,45 % дівчат.

Аналіз захворюваності учнів виявив наступні особливості щодо розподілу дітей із відхиленнями у стані здоров'я у відповідності до різних нозологій, не враховуючи дітей із кількома діагнозами: порушення опорно-рухового апарату найчастіше зустрічається в учнів (17,19 %). Більше таких дітей зустрічається у 3-му класі, менше – у 4-му класі. Слід додати, що плоскостопість є поширеним діагнозом у даній нозології (15,96 %); захворювання очей та додаткового апарату спостерігається у 8,58 % дітей. Найбільш поширеним діагнозом у даній нозології є міопія (7,83 %); порушення функціонування дихальної системи спостерігається у 4,28% учнів та порушення функціонування серцево-судинної системи також виявлено у 4,28 % дітей; у 3,69 % учнів зафіксовані порушення функціонування імунної

системи; у 2,47 % учнів виявлені порушення функціонування лімфатичної системи.

Результати даного аналізу щодо захворюваності дітей переважно підтверджують статистичні дані досліджень стану здоров'я дітей за найпоширенішими нозологіями [50; 65].

Аналіз ступеня опірності організму учнів несприятливим чинникам середовища було зроблено за методикою Г.М. Сердюковської [44]. Згідно із даними журналу відвідуваності уроків, а також медичних довідок було визначено:

- кількість випадків захворювань (на 100 дітей) - 209,83 випадки;
- кількість днів хвороби (на 100 дітей) - 968,11 днів;
- кількість дітей, що не хворіли протягом навчального року - 15,96 %;
- кількість дітей, що хворіли часто протягом навчального року - 20,87%.

Таким чином, динаміка величини показника кількості днів, що були пропущені через хворобу (на 100 дітей) зростає з віком але найбільша кількість дітей, що хворіли часто, виявлено у 3-му класі.

Оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалася за відповідною методикою [7] на основі індексів: життєвого, силового, індексу Робінсона, індексу відповідності маси та довжини тіла, індексу Руф'є. Аналіз показників п'яти індексів показав, що переважна кількість учнів мають низький рівень фізичного здоров'я та рівень нижче за середній (табл. 2.5).

Низький рівень фізичного здоров'я мають 49,88 % учнів 3-го та 4-го класів.

Рівень фізичного здоров'я нижче за середній мають 39,68 % учнів.

Середній рівень фізичного здоров'я був зафіксований у 10,45 % школярів.

### Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів, %

Клас		n	Рівень фізичного здоров'я				
			Високий	Вище за середній	Середній	Нижче за середній	Низький
3 клас	Хлопці	9	-	-	-	44,44	55,56
	Дівчата	9	-	-	11,11	22,22	66,67
4 клас	Хлопці	11	-	-	18,18	54,55	27,27
	Дівчата	8	-	-	12,50	37,50	50,00

Рівень фізичного здоров'я вище за середній та високий не було виявлено в жодної дитини.

#### Висновки до другого розділу

Більшість учнів мають задовільну фізичну працездатність (62,60 %). Такий самий відсоток (62,60 %) учнів зафіксовано із низьким рівнем фізичної підготовленості.

У результаті дослідження визначено, що в учнів у день без уроку фізичної культури та у вихідний день рухова активність є недостатньою для даних вікових категорій дітей. У 50-56,83 % учнів зафіксовано рухова активність нижче за норму. Водночас у режимі навчального дня із уроком фізичної культури переважає середній та високий рівень рухової активності (61,37 %).

Аналіз захворюваності учнів виявив 53,98 % дітей із захворюваннями. Серед них найбільше спостерігається різноманітних захворювань опорно-рухового апарату. Майже половина учнів мають низький рівень фізичного здоров'я (49,88 %).

Отримані у результаті дослідження фактичні дані свідчать щодо необхідності організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи із дітьми даної вікової категорії у процесі фізичного виховання із метою підвищення рівня фізичного здоров'я.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

#### **3.1. Рекреаційно-оздоровча технологія, що спрямована на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів**

В даний час встановлено, що основним джерелом недостатнього фізичного розвитку і слабкого здоров'я школярів є низький рівень їх рухової активності [8; 10; 12]. Останні наукові дослідження, які підтверджують тенденцію погіршення стану здоров'я сучасних учнів, свідчать про те, що проблема підвищення рівня їх рухової активності ще не повністю вирішена шляхом введення в шкільну програму третього уроку фізичної культури [25].

Тому незадовільні показники здоров'я дітей дозволяють зробити висновок щодо потреби вдосконалення системи фізичного виховання школярів. Одним із факторів, що визначають ефективність підвищення рівня фізичного розвитку та стану здоров'я дітей, є якість фізкультурно-оздоровчих програм і технологій. У зв'язку із цим вони розглядаються як одна із форм фізичного виховання учнів і резервне джерело підвищення рівня рухової активності дітей, до них пред'являються підвищені вимоги.

Незважаючи на те, що на даний час серед фахівців у галузі фізичного виховання спостерігається підвищена увага до рекреаційно-оздоровчої діяльності, слід зазначити, що ці види діяльності ще не набули широкого поширення в Україні [12; 20; 36; 43; 53].

Використання рекреаційно-оздоровчих технологій у позаурочній діяльності учнів отримали позитивні оцінки щодо їх ефективності. Дані заходи спрямовані на поглиблення теоретичних знань з фізичного виховання, природознавства, основ здоров'я, історії тощо. Проте аналіз методичної літератури та освітніх програм показує, що більшість програм орієнтована на когнітивні, практичні, творчі та соціальні компетентності, а не на фізичне здоров'я та активний відпочинок. Навіть у рекомендованій Міністерством

освіти програмі для юних туристів-мандрівників фізична активність займає лише 24 години з 216 із акцентом на спортивний туризм, спортивне орієнтування та краєзнавство. Вимоги програми також вважають завищеними для учнів 3-4 класів. Згідно із соціологічними опитуваннями, більшість учнів даної вікової категорії надають перевагу іграм, розвагам, змінам обстановки та активному дозвіллю, а також змагальній діяльності. Можна зробити висновок, що хоча рекреаційний туризм мають схожість, їх слід використовувати у першу чергу як засоби фізичного відпочинку, зміцнення здоров'я та соціалізації учнів.

Слід зазначити, що засоби рекреаційного туризму багато в чому схожі, але відмінність полягає у їх трактуванні та якісному застосуванні. Вони можуть використовуватися як засоби фізичної рекреації, спрямовані на активне відновлення фізичних й психічних сил, або як тренувальні та змагальні фізичні та психологічні навантаження, спрямовані на досягнення певного спортивного результату.

Багато авторів [12; 30; 53; 57] підкреслюють, що рекреаційний туризм має величезний оздоровчий, виховний й пізнавальний потенціал для розвитку гармонійно розвиненої особистості.

Опитування показало, що увагу учнів привертає рекреаційний туризм, а саме можливість активного відпочинку та можливість більше часу проводити на свіжому повітрі, а також знайомство із рідним краєм шляхом походів, прогулянок, екскурсій.

Виходячи із вищевикладеного, перевагу надано засобам рекреаційного туризму, на основі яких розроблено та впроваджено рекреаційно-оздоровчу технологію у процес фізичного виховання учнів 3 та 4 класу для підвищення рівня їх фізичної підготовленості. У зв'язку із цим вважається доцільним збільшити кількість годин на загальну фізичну підготовку, а також трактувати застосування й поєднання засобів рекреаційного туризму до рівня якісного ресурсу фізичної рекреації учнів.

Обґрунтування рекреаційно-оздоровчої технології в процесі фізичного виховання молодших школярів здійснено у рамках теоретичних та методичних концепцій, які розглядають підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я як одну із найважливіших у процесі досягнення та збереження гармонійності фізичного здоров'я [58; 62; 67].

Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології відбувалася трьома етапами: підготовчий етап - підготовка дітей до участі в програмі, вивчення їх потреб та інтересів, встановлення контакту з батьками; основний етап - проведення програми із організації походів, екскурсій, рухливих ігор та інших заходів, а також проведення творчих завдань та оздоровчих занять; заключний етап - підбиття підсумків програми, оцінювання результатів та формування рекомендацій для подальшої роботи із дітьми у галузі рекреаційно-оздоровчих технологій.

Операційна складова рекреаційно-оздоровчої технології має наступні компоненти:

- компонента «Рекреаційний туризм» містить прогулянки та походи місцевою різної складності, подолання локальних та протяжних перешкод а також ігрову та змагальну діяльність, що реалізується на основі елементів рекреаційного туризму;

- компонента «Орієнтування» містить засоби щодо орієнтування на місцевості за описом, місцевими ознаками, за допомогою карти, компасу, окоміру, крокоміру тощо;

- компонента «Рухливі ігри та вправи» містить різні вправи та ігри, які допомагають розвивати рухову активність дітей, покращувати їх фізичний стан та формувати навички співпраці та командної роботи;

- компонента «Техніка безпеки» містить вправи та інформацію, яка спільною учням засвоювати правила безпеки та попереджати травми під час занять фізичними вправами та спортивними змаганнями;

- компонента «Творчі завдання» містить завдання, які сприяють розвитку творчих здібностей дітей та стимулюють їх творчість.

- компонента «Соціально значущі заходи» містить інформацію про різні соціальні заходи, які можуть бути проведені в школі або на вулиці, та стимулює учнів брати участь у них;

- компонента «Особистісні потреби» містить завдання, що допомагають учням задовольняти їх особистісні потреби, такі як спілкування, рухова діяльність та творчість;

- компонента «Здоровий спосіб життя» містить інформацію про здоровий спосіб життя, збереження та зміцнення здоров'я, що стимулює учнів до дотримання правил здорового способу життя.

Кожна компонента програми містить різні завдання та ґрунтується на активному включенні у дітей науково-образного й логічного мислення, що є місцем для більш продуктивного сприйняття й засвоєння інформації. Наочний матеріал, такий як карти, схеми, таблиці тощо, допоможе дітям краще розуміти предмет й отримувати інформацію.

Залучення дітей до рекреаційно-оздоровчих заходів сприяє формуванню більшої стійкості мотивації та підвищенню інтересу до рекреаційного туризму та орієнтування. Участь у таких заходах може бути не лише цікавою та забавною для учнів, але й допомагає перевірити знання та навички, що були набуті на заняттях.

Варто зазначити, що саме у рекреаційно-оздоровчій діяльності яскраво проявляються індивідуальні особливості дітей та їх рівень підготовки, щоб допомогти кожному учаснику даної технології розвивати свої здібності та здобувати нові знання, вміння та навички.

Перелічені складові рекреаційно-оздоровчої технології спрямовані на розвиток різних навичок та якостей дітей, таких як туристичні навички, орієнтування на місцевість, фізичну підготовку, а також пізнавальні та краєзнавчі знання про рідний край.

На основі ігрового методу [61] дітям протягом трьох занять протягом одного тижня пропонується зіграти три ролі, що відповідають назвам компонент операційної діяльності: туристи, орієнтувальники, краєзнавці.

Заходи з фізичного виховання включені в усі заняття (розминка, вправи для відновлення, вправи на витривалість, дихальні вправи тощо).

Організація заходів з рекреаційного туризму передбачає використання наступних методів: засвоєння знань (показ, пояснення, розповідь), вдосконалення рухових якостей (комплексна вправа, розподілена вправа, повторення, інтервальна, колова вправа тощо), фізичного розвитку (гра, змагання).

Оздоровча програма розрахована на учнів 3-4 класів і включає 6 годин занять на тиждень загальною тривалістю 216 годин протягом навчального року. Програма складається з п'яти розділів: загальна інформація (10 год.), туризм (72 год.), спортивне орієнтування (52 год.), краєзнавство (32 год.), загальна фізична підготовка (50 год.), тестування (8 год.). Окрім краєзнавчого, у всіх розділах є теоретичні години (всього 28 годин), де діти знайомляться із фактами, відомостями, правилами, інструкціями, законами, які займають не більше 10-20 хвилин під час одного заняття. Дана програма реалізується у позакласний час, одне заняття на тиждень з яких має обов'язково проходити у вихідний день.

Рекреаційно-оздоровчі заходи передбачають активний відпочинок на свіжому повітрі, який залежить від погодних умов. Розклад заходів гнучкий. Зміст містить загальну інформацію щодо запропонованої діяльності, концепції рекреаційного туризму та очікувані результати. Теоретичний матеріал закріплюється за допомогою вікторин, а бесіди про охорону природи та фізичні вправи проводяться під час екскурсій та оздоровчих занять.

Учні 3-4 класів мають пройти 72 роки туристичної підготовки, з яких 6 годин – теоретичні та 66 годин – практичні. Найбільш активним є весняний період перед одноденним туристичним походом із облаштуванням бівуаку. У даному випадку облаштуванню бівуаку або привалу доцільно присвятити ціле заняття, де новим для дітей буде вибір місця із відповідними вимогами, розведення вогнища та розведення багаття типу «курінь». Інші завдання, такі

як встановлення намету, правила охорони навколишнього середовища та визначення необхідного спорядження, потребують лише повторення раніше вивчених тем.

Пізньої осені, взимку чи ранньою весною, коли погода несприятлива для активного відпочинку, пропонуємо дітям заняття у спортивній залі, де проводимо заняття з загальної фізичної підготовки, подолання локальних перешкод, опанування азів вільного скелелазіння тощо. Заняття проводяться в спортивній залі на спеціально обладнаному імітаційному скеледромі. Рекомендується починати з горизонтального вільного лазіння й поступово переходити до вертикального лазіння зі страховкою. Кожна дитина самостійно вирішує, на яку висоту вона може піднятися, а спуск з висоти здійснюється страховкою.

Наприкінці навчального року планується одноденний туристичний похід, що є завершальним заходом програми. Під час походу діти демонструють знання, уміння та навички, набуті на уроках протягом навчального року. Пішохідна стежка має кільцеву форму і пролягає 6 км по низинній місцевості з організованим кемпінгом. 70% маршруту займає ліс з різним підліском, 30% – відкрита місцевість. Режим руху і відпочинку по 30 хвилин кожен (3 переходи до обіду і 3 після обіду). Обідня перерва триває 2 години. На перервах організуються рухливі ігри, спостереження за природою, вікторини. Під час обіду організовується табір з гарячим харчуванням.

Практична частина фізичної підготовки складається із кількох комплексів фізичних вправ, дихальних вправ, а також рухливих ігор та естафет:

1. Комплекс загально розвивальних вправ «З голови до ніг», де всі вправи виконуються у положенні стоячи. Даний комплекс можна використовувати як на природі, так й у спортивній залі. Діти вже мають певний руховий досвід, на який при необхідності можна спиратися. У якості творчого завдання дітям пропонується «вдосконалити» або змінити фізичні

вправи цього комплексу, щоб зробити їх зручнішими для виконання в природних умовах. Запропоновані зміни перевіряються на практиці та приймається рішення щодо їх доцільності.

2 Комплекс дихальних вправ не вимагає специфічних зовнішніх умов і може виконуватися як комплексно, так і окремо на початку або у кінці занять походів, прогулянок й екскурсій. На основі вивчених загально розвивальних й дихальних вправ дітям пропонується самостійно створити ранкову гімнастику або комплекси розминки та обґрунтувати свій вибір.

3. Фізичні вправи для розвитку культури рухів, рухливості, стрибучості (біг, стрибки, ходьба, вільне лазіння, вправи на рівновагу тощо) передбачають заняття у спортивній залі або на шкільному майданчику, а також у природних умовах. Виконання даних фізичних вправ вимагає від дітей застосування прийомів самоконтролю.

4. Вправи для розвитку фізичних якостей застосовуються як окремо, так й у поєднанні із загально розвивальними вправами, в будь-яких умовах й під час усіх занять.

Рівень фізичного здоров'я - це стан компонентів, який характеризується здатністю до виконання фізичних навантажень і підтримки оптимального рівня функціонування органів й систем. Оптимальний рівень фізичного здоров'я залежить від багатьох факторів, таких як вік, стан, спосіб життя, харчування щодо. Завдяки фізичним вправам та заняттям спортом можна підвищити рівень фізичного здоров'я й знизити ризик розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння тощо. У зв'язку із цим слід проводити регулярні заняття фізичними вправами, які забезпечують належний рівень фізичного здоров'я. На допомогу учням щодо збереження та зміцнення власного здоров'я може стати рекреаційно-оздоровча технологія на основі різноманітної рухової активності. Позакласна рекреаційно-оздоровча робота на основі рекреаційного туризму не має нагадувати урок фізичної культури. Відмінною рисою рекреаційно-оздоровчих занять є їх варіативність, залежність від

погодних умов й умов місця розташування закладу загальної середньої освіти, що та підвищує активність дітей.

### **3.2. Ефективність рекреаційно-оздоровчої технології**

З метою визначення ефективності запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології, спрямованої на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів проведений формувальний педагогічний експеримент, який проводився на базі Крелевецького ліцею №2 Крелевецької міської ради Сумської області. У ньому взяло участь 37 учнів 3-го й 4-го класу, що за станом здоров'я віднесені до основної групи з фізичного виховання.

Учні були поділені на контрольну та експериментальну групи. Контрольну групу склали 18 учнів (9 хлопчиків та 9 дівчаток). До складу експериментальної групи входило 19 учнів (11 хлопчиків та 8 дівчаток), що займалися за розробленою рекреаційно-оздоровчою технологією. Учні контрольної та експериментальної групи займалися на позакласних заняттях, що тривали 2 години 3 рази на тиждень. Тривалість формувального педагогічного експерименту склала 3 весняні місяці.

Учні, що входили до складу контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту не мали у показниках статистично достовірної ( $p > 0,05$ ) різниці.

Наприкінці педагогічного формувального експерименту проведено порівняльний аналіз отриманих фактичних показників учнів 3-го та 4-го класу, що входили до складу експериментальної та контрольної групи.

У результаті аналізу показників фізичної працездатності за показниками індексу Руф'є на початку та наприкінці педагогічного експерименту діти експериментальної та контрольної груп були розподілені відповідно до оцінки їхньої фізичної працездатності. Даний аналіз дозволив зробити наступні висновки (табл. 3.1).

**Оцінка фізичної працездатності учнів контрольної та експериментальної груп (n=37), %**

Група	Стать	n	Оцінка фізичної працездатності (за індексом Руф'є)							
			На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
			Г	С	З	П	Г	С	З	П
Контроль- льна	Хлопці	9	-	55,56	44,44	-	-	77,78	22,22	-
	Дівчата	9	-	11,11	88,89	-	-	66,67	33,33	-
Експери- ментальна	Хлопці	11	-	27,27	72,73	-	09,09	72,73	18,18	-
	Дівчата	8	-	25,00	75,00	-	-	62,50	37,50	-

Примітка: Г – гарна, С – середня, З – задовільна, П – погана

Гарний рівень фізичної працездатності виявлено у експериментальній групі у 2,27% дітей (09,09 % хлопців) наприкінці формувального педагогічного експерименту, у контрольній групі учнів із гарною фізичною працездатністю не виявлено;

Середній рівень фізичної працездатності на початку експерименту показали 26,14 % дітей експериментальної групи (27,27 % хлопців та 25,00 % дівчат) та 33,34 % учнів контрольної групи (55,56 % хлопців та 11,11 % дівчат).

Наприкінці експерименту спостерігалось збільшення кількості учнів із середнім рівнем фізичної працездатності у експериментальній групі – 67,62% учнів (72,73 % хлопців та 62,50 % дівчат) та у контрольній групі – 72,23 % учнів (77,78 % хлопців та 66,67% дівчат);

Задовільний рівень фізичної працездатності на початку формувального педагогічного експерименту була зафіксована у 73,87 % учнів експериментальної групи (72,73 % хлопців та 75,00 % дівчат) та у 66,67% учнів контрольної групи (44,44 % хлопців та 88,89 % дівчат).

Наприкінці формувального експерименту спостерігається зменшення кількості учнів із задовільним рівнем фізичної працездатності у обох групах. У експериментальній групі – 27,84 % учнів початкових класів (18,18 %

хлопців та 37,50 % дівчат), у контрольній групі – 27,77 % дітей (22,22 % хлопців та 33,33 % дівчат).

Поганий рівень фізичної працездатності не був зафіксований в учнів й експериментальної й контрольної групи а ні на початку педагогічного експерименту, а ні наприкінці його.

Можна констатувати, що у експериментальній групі підвищили величину показника індексу Руф'є під час формувального педагогічного експерименту 100% учнів. У контрольній групі виявлено поліпшення показнику індексу Руф'є у 94,44 % учнів, у 5,36 % (в одній дитини) даний показник не змінився. При цьому погіршення рівня фізичної працездатності або величини показнику індексу Руф'є під час педагогічного експерименту не було виявлено.

Результати педагогічного тестування, що дають інтегральний висновок щодо фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної групи дали можливість сформулювати наступні висновки (табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

**Оцінка фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп (n=37), %**

Група	Стать	n	Рівні фізичної підготовленості							
			На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
			В	С	Д	Н	В	С	Д	Н
Контроль- льна	Хлопці	9	-	-	22,22	77,78	-	22,22	55,56	22,22
	Дівчата	9	-	-	33,33	66,67	-	11,11	66,67	22,22
Експери- ментальна	Хлопці	11	-	-	27,27	72,73	-	18,18	63,64	18,18
	Дівчата	8	-	-	25,00	75,00	-	12,50	75,50	12,50

Примітка: Н – низький рівень, Д – достатній рівень, С – середній рівень, В – високий рівень.

Високий рівень фізичної підготовленості виявився недосяжним для дітей обох груп, у експериментальній та у контрольній групі не зафіксовано

учнів із даним рівнем фізичної підготовленості а ні на початку експерименту, а ні наприкінці його.

Середній рівень фізичної підготовленості на початку експерименту в учнів експериментальної групи, а також в учнів контрольної групи не зафіксовано. Наприкінці педагогічного експерименту у експериментальній групі середній рівень виявлений у 15,34 % учнів (18,18 % хлопців та 12,50 % дівчат). У контрольній групі даний рівень встановлено у 16,67 % учнів (22,22 % хлопців та 11,11 % дівчат).

Достатній рівень фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту був зафіксований у 26,14 % учнів експериментальної групи (27,27 % хлопців та 25,00 % дівчат) та у 27,78 % учнів контрольної групи (22,22 % хлопців та 33,33 % дівчат). Наприкінці педагогічного експерименту спостерігається покращення результатів рухових тестів та, відповідно збільшення кількості учнів із достатнім рівнем фізичної підготовленості. Це відбувалося й у експериментальній групі – 69,57 % дітей (63,64 % хлопців та 75,50 % дівчат), й у контрольній групі – 61,12 % учнів (55,56% хлопців та 66,67% дівчат).

На початку експерименту низький рівень фізичної підготовленості в учнів експериментальної групи був виявлений у 73,87 % школярів (72,73 % хлопців та 75,00 % дівчат). У контрольній групі учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості було зафіксовано 72,22 % (77,78 % хлопців та 66,67 % дівчат). Наприкінці педагогічного експерименту кількість учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості відповідно зменшилася до 15,34 % у експериментальній групі (18,18 % хлопців та 12,50 % дівчат) та до 22,22 % учнів контрольної групи (22,22 % хлопців та 22,22 % дівчат).

Можна констатувати, що підвищили рівень фізичної підготовленості у процесі формувального педагогічного експерименту у експериментальній групі – 67,61 % дітей (72,73 % хлопців та 62,50 % дівчат), у контрольній групі дане покращення відбулося у 66,67 % учнів (66,67 % хлопців та 66,67 % дівчат). Учні зі знизеним рівнем фізичної підготовленості або зі зменшеним

показником оцінки фізичної підготовленості під час формувального педагогічного експерименту не зафіксовано.

У процесі формувального педагогічного експерименту відбувся аналіз результатів педагогічного тестування (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Показники педагогічного тестування учнів контрольної та експериментальної групи (n=37)**

Руховий тест	Статистичний показник	Показники рухових тестів							
		На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
		Контрольна група		Експериментальна група		Контрольна група		Експериментальна група	
		Хлопці (n=9)	Дівчата (n=9)	Хлопці (n=11)	Дівчата (n=8)	Хлопці (n=9)	Дівчата (n=9)	Хлопці (n=11)	Дівчата (n=8)
Човниковий біг 4x9 м, с	$\bar{x}$	12,26	13,44	12,94	13,54	11,71	12,83	12,04	12,46
	S	0,66	0,55	0,66	0,36	0,53	0,77	0,68	0,32
Біг 30 м, с	$\bar{x}$	6,48	7,02	6,34	6,84	5,74	6,57*	5,87	6,48
	S	0,38	0,58	0,39	0,27	0,41	0,51	0,56	0,34
Біг/ходьба 1000 м, хв.	$\bar{x}$	6,53	7,83	6,93	7,68	5,48*	6,93	6,31	7,06
	S	0,26	0,56	0,45	0,44	0,28	0,64	0,36	0,54
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	128,61	116,41	127,34	116,19	139,71*	128,01*	138,01*	125,83*
	S	14,66	9,86	11,85	9,86	14,12	7,36	10,65	6,04
Нахил вперед із положення сидячи, см	$\bar{x}$	1,51	2,11	1,23	1,08	4,41*	4,41*	4,57*	2,74 *
	S	1,66	2,39	4,78	2,38	3,25	2,23	4,17	4,59
Статична рівновага, разів	$\bar{x}$	9,88	6,46	7,51	8,31	7,12 *	5,19*	5,01*	5,51*
	S	5,54	5,23	5,22	4,98	4,66	4,59	3,17	4,39

Примітка: \* –  $p < 0,05$  у порівнянні із показниками на початку педагогічного експерименту

Наприкінці педагогічного експерименту статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) у хлопців контрольної групи покращилися показники гнучкості, загальної витривалості, швидкісно-силових здібностей й показник статичної рівноваги. У дівчат контрольної групи достовірно ( $p < 0,05$ ) поліпшилися показники гнучкості, швидкісних й швидкісно-силових здібностей, а також показники статичної рівноваги. У експериментальній групі й у хлопців й у дівчат, відбулися статистично достовірні ( $p < 0,05$ ) покращення показників статичної рівноваги, гнучкості й швидкісно-силових здібностей.

В учнів контрольної групи виявлено переважно більший приріст показників швидкісних якостей у хлопців (на 4,02 %) й у дівчат (на 1,16 %), а також більш значний приріст величин показників загальної витривалості у хлопців (на 6,85 %) й дівчат (на 3,18 %) і швидкісно-силових якостей у хлопців (на 0,26 %) й дівчат (на 1,68 %). Дані показники мають покращення у порівнянні із учнями експериментальної групи.

В учнів експериментальної групи спостерігається більш суттєвий приріст показників координаційних здатностей у хлопців (на 2,48 %) й дівчат (на 3,45 %), а також більш вагоме покращення показників гнучкості у хлопців (на 80,45 %) й дівчат (на 40,94 %), та показників статичної рівноваги у хлопців (на 5,23 %) й дівчат (на 14,06 %) у порівнянні із показниками рухових тестів учнів контрольної групи.

Аналіз ступеня опірності організму учнів несприятливим факторам навколишнього середовища щодо захворюваності учнів експериментальної групи та контрольної групи, дозволив зробити наступні висновки.

Кількість днів хвороби на 100 учнів у експериментальній групі скоротилося за час формувального експерименту із 804 днів до 506 днів. При цьому дана різниця складає 298 днів. У контрольній групі даний показник скоротився із 481 дня до 352 днів, що складає різницю у 129 днів. Отже, у експериментальній групі скоротилося кількість днів хвороби на 16,74 % у порівнянні із контрольною групою.

Кількість захворювань на 100 учнів за час формувального педагогічного експерименту у експериментальній групі скоротилося із 186 випадків до 111 випадків. Дана різниця складає 75 випадків. У контрольній групі даний показник скоротився із 106 випадків до 81 випадку. Різниця складає 25 випадків. Отже, у експериментальній групі скоротилася кількість випадків захворюваності 10,19 % у порівнянні із контрольною групою.

Кількість учнів, що не хворіли, у процесі формувального експерименту у контрольній групі збільшилася з 16,68 % до 22,22 %, при цьому різниця

складає 5,54 %. У експериментальній групі даний показник збільшився з 21,05 % до 31,58 %, що складає різницю 10,53 %.

Кількість учнів, що часто хворіли, у експериментальній групі скоротилася з 10,23 % до нуля. У контрольній групі даної категорії учнів не виявлено.

Таким чином, у експериментальній групі спостерігається переважне підвищення ступеня опірності організму учнів несприятливим факторам середовища у порівнянні із учнями контрольної групи.

Рекреаційно-оздоровча технологія спрямована на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів, тому щодо її ефективності може свідчити позитивна динаміка рівня фізичного здоров'я учасників педагогічного експерименту, що займаються у експериментальній групі та її порівняння із показниками рівня фізичного здоров'я дітей контрольної групи (таблиця 3.4).

*Таблиця 3.4*

**Рівень фізичного здоров'я учнів  
контрольної та експериментальної груп (n=37), %**

Група	Стать	n	Рівні фізичного здоров'я, %							
			На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
			ВС	С	НС	Н	ВС	С	НС	Н
Контроль- льна	Хлопці	9	-	22,22	44,44	33,33	-	55,56	33,33	11,11
	Дівчата	9	-	11,11	22,22	66,67	-	44,44	22,22	33,33
Експери- ментальна	Хлопці	11	-	9,09	36,36	54,55	-	63,64	27,27	9,09
	Дівчата	8	-	25,00	-	75,00	12,50	37,50	37,50	12,50

Примітка: Н – низький рівень, НС – рівень нижче за середній, С – середній рівень, ВС – рівень вище за середній.

Високого рівня фізичного здоров'я не було досягнуто жодним учнем контрольної і експериментальної групи а ні на початку, а ні наприкінці педагогічного експерименту (рис. 3.1).

На початку формувального педагогічного експерименту у експериментальній групі було зафіксовано 15,79 % учнів із середнім рівнем фізичного здоров'я, де частка хлопців становила 5,26 %, частка дівчат – 10,53

% з рівнем нижче за середній визначено 21,05 % школярів (21,05 % хлопців). Із низьким рівнем фізичного здоров'я було зафіксовано 63,16 %, серед яких частка хлопців становила 31,58 % та частка дівчаток також 31,58 %.

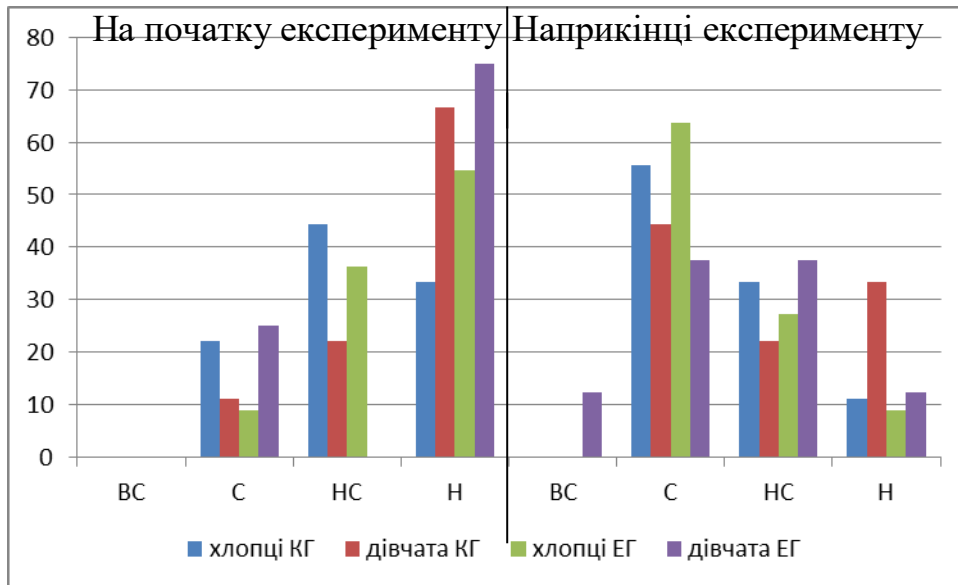


Рис. 3.1. Розподіл учнів контрольної та експериментальної групи за рівнями фізичного здоров'я на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Наприкінці формуального педагогічного експерименту у експериментальній групі зафіксовано 1 дівчинку із рівнем фізичного здоров'я вище за середній, що становить 5,26 % від загальної кількості дітей даної групи, а також спостерігалось збільшення кількості учнів із середнім рівнем фізичного здоров'я до 52,63 %, де частка хлопців становила 31,58 %, а дівчат – 21,05 %. Також збільшилася кількість учнів з рівнем фізичного здоров'я нижче за середній до 31,58 %, у якому частка хлопців становила 15,79 %, а дівчаток також 15,79 %. Водночас встановлено суттєве скорочення кількості учнів із низьким рівнем фізичного здоров'я до 10,53 %, де частка хлопців й дівчат становила по 5,26 %.

Учнів контрольної групи із середнім рівнем фізичного здоров'я на початку формуального педагогічного експерименту було зафіксовано 16,67 %, у якому частка хлопців становила 11,11 %, а дівчат – 5,56 %. Учнів з рівнем фізичного здоров'я нижче за середній визначено 33,33 %, де частка

хлопців становила 22,22 %, а дівчат – 11,11 %. Низький рівень фізичного здоров'я було зафіксовано у 50,00 % учнів, де частка хлопців складала 16,67 % та дівчат 33,33 %.

Наприкінці формувального педагогічного експерименту у контрольній групі спостерігалось суттєве збільшення кількості учнів із середнім рівнем фізичного здоров'я до 50,00 %, у якому частка хлопців становила 27,78%, а дівчаток – 22,22%. Водночас встановлено зменшення кількості учнів із рівнем фізичного здоров'я нижче за середній до 27,78 %, де хлопців 16,67 % та дівчат 11,11 %, а також спостерігалось зменшення кількості учнів із низьким рівнем фізичного здоров'я до 22,22 %, де частка хлопців становила 5,56 %, частка дівчат – 16,67 %. Учні із рівнем фізичного здоров'я вище за середній не виявлено.

Таким чином, у процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності у 100 % учнів експериментальної групи підвищився рівень фізичного здоров'я або підвищився бальний показник фізичного здоров'я до верхніх величин показника. У контрольній групі підвищення рівня фізичного здоров'я відбулося у 88,89 % учнів, у 11,11 % учнів контрольної групи вихідна величина показника не змінилася.

У процесі педагогічного експерименту досліджена була динаміка зміни оцінки шкільної мотивації, що визначалася на початку та наприкінці формувального експерименту. Розподіл учнів за рівнями шкільної мотивації представлений у таблиці 3.5. та на рис. 3.2.

На початку педагогічного експерименту спостерігався приблизно однаковий розподіл учнів контрольної та експериментальної групи за рівнями шкільної мотивації. У контрольній групі з високим рівнем шкільної мотивації виявлено 33,33 % учнів, 27,78 % – з гарним рівнем і так само із позитивним рівнем шкільної мотивації, низьким рівнем виявлено 16,67 % учнів та з негативним – 5,56 %.

В учнів експериментальної групи на початку педагогічного експерименту виявлено 32,39 % дітей із високим рівнем, 21,59 % виявлено із

гарним рівнем, 15,34 % зафіксовано школярів із позитивним та низьким рівнем, із негативним рівнем – 6,25 %.

Таблиця 3.5

**Рівень шкільної мотивації учнів  
контрольної та експериментальної груп (n=37), %**

Група	Стать	n	Рівні шкільної мотивації, %									
			На початку експерименту					Наприкінці експерименту				
			В	Г	П	Нз	Нг	В	Г	П	Нз	Нг
Контрольна	Хлопці	9	33,33	22,22	33,33	11,11	11,11	55,56	22,22	22,22	-	11,11
	Дівчата	9	33,33	33,33	22,22	22,22	-	55,56	33,33	22,22	-	-
Експериментальна	Хлопці	11	27,27	18,18	18,18	18,18	-	72,73	9,09	9,09	-	-
	Дівчата	8	37,50	25,00	12,50	12,50	12,50	75,00	12,50	12,50	-	-

Примітка: Нг – негативний рівень, Нз – низький рівень, П – позитивний рівень, Г – гарний рівень, В – високий рівень.

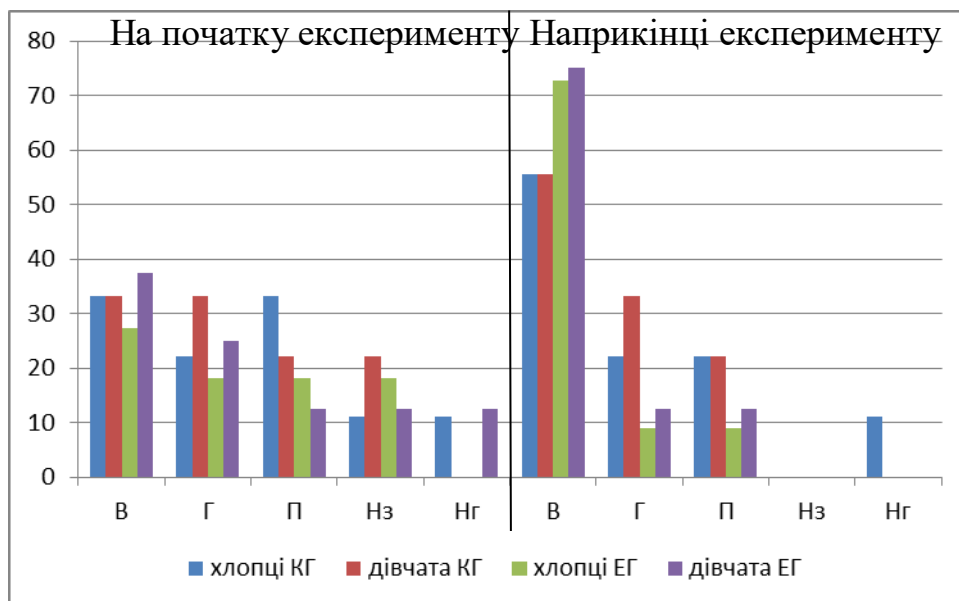


Рис. 3.2. Розподіл учнів контрольної та експериментальної групи за рівнями шкільної мотивації на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Наприкінці педагогічного експерименту визначено збільшення кількості учнів із високим та гарним рівнем шкільної мотивації та відповідно зменшення кількості учнів із позитивним, низьким та негативним рівнем у

обох групах. У контрольній групі учнів із високим рівнем шкільної мотивації стало 55,56 %, із гарним рівнем – 27,78%, із позитивним рівнем – 22,22 %, із низьким рівнем наприкінці педагогічного експерименту учнів не зафіксовано, із негативним рівнем залишилася одна дитина – 5,56 %.

У експериментальній групі наприкінці педагогічного експерименту збільшилася кількість учнів із високим рівнем шкільної мотивації до 73,87 %, відповідно зменшилася кількість учнів із гарним та позитивним рівнем до 6,3 %. Наприкінці педагогічного експерименту учнів із низьким та негативним рівнем шкільної мотивації у експериментальній групі не виявлено.

Таким чином, наприкінці педагогічного формувального експерименту серед учнів експериментальної групи виявлено на 30 % більше дітей із підвищеним рівнем шкільної мотивації у порівнянні із дітьми контрольної групи. Слід додати, що суттєвої гендерної різниці щодо змін рівня шкільної мотивації не виявлено.

Отже, участь у рекреаційно-оздоровчій технології позитивно впливає на підвищення рівня шкільної мотивації у зв'язку зі збільшенням позитивних емоцій до школи, збільшенням кількості друзів, у зв'язку із тим, що однокласники починають подобатися більше та із тим, що про свої шкільні справи діти починають більше розповідати батькам.

Можна констатувати, що результати педагогічного експерименту свідчать про покращення показників фізичного здоров'я в учнів експериментальної групи у порівнянні із учнями контрольної групи.

Результати формувального експерименту підтверджують доцільність використання у роботі з учнями розробленої рекреаційно-оздоровчої технології, що реалізується у позакласний час у процесі фізичного виховання.

### **Висновки до третього розділу**

Рекреаційно-оздоровча технологія, що реалізується у позакласний час, розроблена на основі даних педагогічного констатувального експерименту, за результатами опитування дітей, на основі аналізу науково-методичної

літератури, а також досвіду фахівців у галузі фізичної культури. Анкетування дітей показало, що діти загалом позитивно ставляться до участі у оздоровчих заходах та розуміють важливість таких заходів для здоров'я.

Підвищення рівня фізичного здоров'я учнів здійснювалось із урахуванням використання фізкультурно-оздоровчих засобів у рамках рекреаційно-оздоровчої технології. Впровадження запропонованої технології здійснювалось у три етапи: підготовчий, основний та завершальний. Кожен етап містить систему поетапного вирішення певних завдань. У рамках рекреаційно-оздоровчої технології розроблено програму позакласної роботи учнів 3-4-х класів із тижневим навантаженням 6 годин. Структура програми складається із трьох компонент (інформаційного, мотиваційного та операційного), кожен з яких складається із кількох складових.

Результати формувального педагогічного експерименту засвідчили ефективність запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології а також доцільність її використання із метою підвищення рівня фізичного здоров'я учнів. Про це свідчать більш суттєві зміни показників фізичної працездатності, фізичної підготовленості, шкільної мотивації, ступеня опірності організму несприятливим факторам середовища, фізичного здоров'я учнів експериментальної групи у порівнянні із показниками учнів контрольної групи.

## ВИСНОВКИ

1. На сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання повною мірою не задовольняє потреби суспільства щодо оздоровлення школярів та потребує оптимізації та оновлення у зв'язку із негативною тенденцією зниження рівня фізичного здоров'я учнів.

Зміст та спрямованість процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти у сьогоднішніх умовах не компенсує повністю необхідну кількість рухової активності, що негативно відбивається на їхньому здоров'ї. Напрямок щодо вирішення даної проблеми є оптимізація рухової активності учнів за рахунок фізкультурної позаурочної діяльності.

Рекреаційно-оздоровчі засоби мають величезний потенціал щодо якісного підвищення рівня рухової активності учнів. Даний аспект оптимізації процесу фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти недостатньо вивчений й відповідно науково обґрунтований. Залишається багато питань щодо розробки, організації й проведення рекреаційно-оздоровчих технологій, спрямованих на цілеспрямоване та планомірне підвищення рівня фізичного здоров'я учнів.

2. Дослідження компонент фізичного здоров'я учнів на етапі констатувального експерименту свідчать, що найбільша кількість учнів (75,82 %) має задовільний рівень фізичної працездатності, водночас переважно нижчі показники фізичної працездатності зафіксовані у дівчат у порівнянні із хлопцями. Переважна кількість учнів (62,60 %) має низький рівень фізичної підготовленості і тільки третина учнів (32,85 %) має середній рівень.

Аналіз показників добової рухової активності учнів показав, що за найбільшою тривалістю рухова активність високого рівня зафіксована у режимі навчального дня із уроком фізичної культури у 61,37 % учнів. У режимі навчального дня без уроку фізичної культури найбільша тривалість рухової активності високого рівня визначена тільки у 15,92 % учнів та у

режимі вихідного дня у 2,71 % учнів (це діти, що відвідують спортивні та фізкультурні секції). Таким чином, учні мають недостатню за тривалістю рухову активність високого рівня.

Показники шкільної мотивації свідчать, що у 15,34 % учнів рівень шкільної мотивації занижений та вимагає підвищення з метою уникнення труднощів у навчальній діяльності, водночас високий рівень шкільної мотивації мають тільки 32,35 % учнів.

Відповідно до результатів аналізу захворюваності учнів практично здоровими визнано 46,02 % дітей, з яких 47,57 % хлопців та 44,45 % дівчат.

Оцінка фізичного здоров'я школярів засвідчила, що майже половина учнів (49,88 %) мають низький рівень фізичного здоров'я, рівень фізичного здоров'я нижче за середній мають 39,68 % учнів та середній рівень зафіксований тільки у 10,45 % школярів. Високий рівень та рівень фізичного здоров'я вище за середній не було зафіксовано.

3. Розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію, спрямовану на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів. Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології здійснюється у позакласний час протягом трьох етапів. Розроблена у рамках технології відповідна програма на основі рекреаційно-оздоровчих засобів та складається з трьох компонент: інформаційного, мотиваційного, операційного. Відповідно до змісту складових програмний матеріал представлений відповідними блоками знань, вмінь та навичок.

4. Аналіз результатів формувального експерименту показав, що впровадження рекреаційно-оздоровчої технології позитивно вплинуло на показники фізичної працездатності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів експериментальної групи.

На 5,56 % більше зросла кількість учнів, що підвищили рівень фізичної працездатності у порівнянні із дітьми контрольної групи.

У процесі формувального педагогічного експерименту в учнів обох груп покращилися показники фізичної підготовленості, водночас в учнів експериментальної групи спостерігається статистично достовірний ( $p < 0,05$ )

приріст показників статичної рівноваги, гнучкості, загальної витривалості та швидкісно-силових якостей. В учнів контрольної групи статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) підвищилися показники статичної рівноваги, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Підвищили рівень фізичної підготовленості на 0,94 % більше учнів експериментальної групи у порівнянні із учнями контрольної групи.

Переважне підвищення ступеня опірності організму несприятливим факторам середовища показали учні експериментальної групи у результаті впровадження рекреаційно-оздоровчої технології: зменшилась кількість днів хвороби, кількість випадків захворюваності, водночас зросла кількість учнів, що не хворіли протягом педагогічного експерименту.

У результаті впровадження рекреаційно-оздоровчої технології більше на 11,11 % зросла кількість учнів експериментальної групи, що підвищили рівень фізичного здоров'я у порівнянні із учнями контрольної групи.

Після впровадження рекреаційно-оздоровчої технології серед учнів експериментальної групи виявлено на 30 % більше дітей із підвищеним рівнем шкільної мотивації у порівнянні із дітьми контрольної групи.

5. Результати формувального експерименту свідчать, що розроблена та запропонована рекреаційно-оздоровча технологія позитивно впливає на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Профілактика та корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк, 2015. 356 с.
2. Альошина О., Бічук І., Гайдук О. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки: Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 11. С. 42-48.
3. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2014. 44 с.
4. Андреева О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2014. № 2. С. 3-8.
5. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Вип. 1. Дніпро. 2015, С. 4–9.
6. Андреева О., Головач І. Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2015. Вип. 17. С. 77–83.
7. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. М., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації. К., 2002. 12 с.
8. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування. К.: Олімпійська література, 2009. 528 с.

9. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02, К.: НУФВСУ, 2008. 20 с.
10. Благій О., Андрєєва О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фіз. вих., реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук. конф.* Запоріжжя: КПУ. 2011, С. 27-28.
11. Бублик С. А. Розвиток психофізичних якостей школярів 9-11 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Івано-Франківськ: Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника, 2012. 20 с.
12. Бутенко Г. О. Засоби оздоровчого туризму та орієнтування як основа рекреаційно-оздоровчої технології для дітей молодшого шкільного віку. *Матеріали VIII міжнародної наукової конференції пам'яті О. М. Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання спорту».* Чернігів, 2015. Т.3. С. 36-41.
13. Васьков Ю. В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2010. № 3. С.142-145.
14. Гаврилук О. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку у групах продовженого дня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк: ВНУ ім. Л. Українки, 2010. 20 с.
15. Гозак С. В., Єлізарова О. Т. До питання оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку у гігієнічних дослідженнях. *Гігієна населених місць : зб. наук. праць.* 2012. № 59. С. 285-292.
16. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Калініченко І. О. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. *Довкілля та здоров'я.* 2012. № 1. С. 60-64.

17. Головач І. Рівень шкільної мотивації як фактор успішності навчально-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 85-90.
18. Гончарова Н. М., Юхно Ю. А., Лук'янцева Г. В. Інноваційні підходи до організації моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2012. № 5. С. 43-47.
19. Гончарова Н. Н. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К., 2009. 222 с.
20. Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. *Спортивна наука України*. Львів, 2015. №5 (69). С. 32-38.
21. Гончарова Н., Бутенко Г. Ставлення дітей молодшого шкільного віку та їх батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2015. Вип. 19. Т.1. С. 110-115.
22. Гордійчук В. І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних зайняття з фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів: ЛДУФК, 2014. 20 с.
23. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. К., 2003. 144 с.
24. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті. К.: Олімпійська література, 2008. 127 с.
25. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення та оцінки рухового розвитку організму молодших школярів. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. №6. С. 10-13.
26. Дубогай О. Д. Навчання у русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології у початковій школі : навчальний посібник. К., 2005. 112 с.

- 27.Дутчак М. Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрямки удосконалення системи фізичного виховання школярів та студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С.116-120.
- 28.Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис.. к. наук з фіз.вих. і спорту. Дніпро, 2016, 22 с.
- 29.Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту* Вип. 9. Харків. 2011, С. 49-52.
- 30.Збірник програм для гуртків, творчих об'єднань туристсько-краєзнавчого та еколого-натуралістичного напрямів (для позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів). Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2004. С. 6–15.
- 31.Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-спортивного та фізкультурно-оздоровчого напрямку: методичний посібник / Колектив укладачів. Донецьк, 2012. Т.2. 200 с.
- 32.Іваній І. В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів з використанням здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів: ПНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2012. 20 с.
- 33.Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків, 2010. №1. С. 71-74.
- 34.Кашуба В., Гончарова Н. Оцінка фізичного стану: проблеми, шляхи вирішення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2010. № 2. С. 120-123.
- 35.Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2013. 21 с.

- 36.Ковальова Н., Андрєєва О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Вип. 7, серія 15. К. 2011, С. 8–13.
- 37.Корінчак Л. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навч.-метод. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 320 с.
- 38.Коц С.М., Коц В.П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність: навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2020. 288 с.
- 39.Коцан І. Я., Швайко С. Є., Дмитроца О. Р. Вікова фізіологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 376 с.
- 40.Коцан І., Бічук О. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. №4 (16). С. 37-43.
- 41.Кравчук Я. І. Фізичний розвиток учнів початкових класів з різним рівнем навчальних досягнень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків, 2010. №3. С. 36-38.
- 42.Круцевич Т. Основні напрямки удосконалення програм фізичного виховання школярів. *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*. Київ. 2006. № 4. С. 20-27.
- 43.Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
- 44.Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
- 45.Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2011. 20 с.

- 46.Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2008. 20 с.
- 47.Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій у системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2009. 42 с.
- 48.Москаленко Н. В., Шіян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
- 49.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : указ Президента України № 42/2016 від 9.02.2016 [Електронний ресурс].– Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>
- 50.Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасічнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я дитини*. 5 (40), 2012.
- 51.Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
- 52.Омельченко Т. Г. Корекція донозологічних станів організму дітей молодшого шкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчих занять : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 219 с.
- 53.Пангелов Б. П. Організація та проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник. Київ: Академвідів, 2010. С. 35.
- 54.Платонов В. Н. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей - пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я. *Спортивна медицина*. 2006. №2. С. 3-14.
- 55.Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. *Environment&Health*, 2013 № 2. С. 12-17.

- 56.Прозар М. В. Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4-5 класів засобами спортивних ігор: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2012. 20 с.
- 57.Рут Є. З. Організаційно-методичні засади туристично-красознавчої діяльності у школі та її вплив на організм школярів: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2005. 30 с.
- 58.Рут Є. Туризм і рекреація у школі. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 160 с.
- 59.Сайчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 233 с.
- 60.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
- 61.Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич - Київ.: Олімпійська література, 2018. Т. 1. 424 с.; Т. 2. 392 с.
- 62.Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
- 63.Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2011. 205 с.
- 64.Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2009. 166 с.
- 65.Тяжка О. В., Казакова Л. М., Строй О. О., Васюкова М. М., Антошкіна А .М., Вакуловська Т. О., Трофіменко Т. О. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку м. Києва. *Здоров'я дитини*. 2018. 4 (31).
- 66.Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів: автореф. дис.

- ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К.: НУФВСУ, 2012. 20 с.
67. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2012. 20 с.
68. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 202 с.
69. Швець О. Фізична підготовленість молодших школярів із різним рівнем рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 18. Т.1. С. 338-341.



**Анкета  
«Шкільна мотивація»**

№	Питання	Варіанти відповіді		
		1	2	3
1	Тобі подобається у школі?	не дуже	подобається	не подобається
2	Вранці, коли ти прокидаєшся, ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі часто хочеться залишитися вдома?	частіше хочеться залишитися вдома	буває по різному	йду з радістю
3	Якби вчитель сказав, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, що бажаючи можуть залишитися вдома, чи ти пішов би до школи чи залишився вдома?	не знаю	залишився б удома	пішов би до школи
4	Тобі подобається, коли у вас скасовують якісь уроки?	не подобається	буває по різному	подобається
5	Ти хотів би, щоб тобі не ставили домашніх завдань?	хотів би	не хотів би	не знаю
6	Ти хотів би, щоб у школі залишилися самі зміни?	не знаю	не хотів би	хотів би
7	Ти часто розповідаєш про школу батькам?	часто	рідко	не розповідаю
8	Ти хотів би, щоб у тебе був менш суворий учитель?	точно не знаю	хотів би	не хотів би
9	У тебе у класі багато друзів?	мало	багато	немає друзів
10	Тобі подобаються твої однокласники?	подобаються	не дуже	Не подобаються