

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Чайковський Валентин Валентинович

Керівник: Мисів Володимир Михайлович, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензенти: Юрчишин Юрій Володимирович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ОЗДОРОВЧОСПРЯМОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	6
1.1. Характеристика стану здоров'я учнів шкіл на сучасному етапі...	6
1.2. Оздоровчі технології в освітньому процесі.....	11
1.2.1. Класифікація освітніх технологій.....	12
1.2.2. Оздоровчі технології в роботі вчителя фізичної культури.....	17
1.3. Сучасні фізкультурно - оздоровчі технології у фізичному вихованні.....	19
1.4. Форми організації занять фізичними вправами.....	21
1.4.1. Характеристика урочної форми	23
1.4.2. Характеристика позакласної роботи	26
1.4.3. Характеристика позашкільної форми.....	28
Розділ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація досліджень.....	32
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	33
3.1. Оцінка стану здоров'я і режиму дня учнів молодшого шкільного віку	33
3.2. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	37
3.3. Вплив уроків фізичної культури із застосуванням оздоровчих технологій на рівень знань з оздоровчої фізичної культури та фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.....	53
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність. Увага суспільства і держави на сьогодні спрямовані на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я українців. Сучасні реалії стану здоров'я дітей та молоді спонукають до пошуку шляхів кардинального рішення проблем оздоровлення і фізичного розвитку, розробки технологій оздоровчого впливу на дитину в процесі її навчання [51].

В сучасних умовах винятково важливою стає роль початкової освіти в становленні та розвитку особистості молодшого школяра, збереженні і зміцненні його здоров'я. Однією з найважливіших задач загальноосвітньої школи є охорона і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці закладається фундамент фізичного та психічного здоров'я дитини; розвиваються його адаптивні можливості, підвищується стійкість до зовнішніх впливів, розвиваються основоположні фізичні та морально-вольові якості і формуються риси характеру, без яких неможливий здоровий спосіб життя. У зв'язку з цим школа і сім'я повинні створити сприятливі педагогічні умови, що сприяють не тільки розвитку інтелектуальних здібностей, а й збереженню та зміцненню фізичного та психічного здоров'я молодшого школяра. Однак у сучасному суспільстві виникає серйозна проблема виховання здорової людини, що володіє новим педагогічним мисленням, надійним фізичним станом, здатної до активної життєдіяльності.

Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються уже давно.

У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології, яка об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Саме збереженням та зміцненням здоров'я школярів займаються оздоровчі технології [41].

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Тому актуальність роботи полягає у дослідженні особливостей застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Мета роботи – дослідити особливості застосування оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.
2. Визначити шляхи реалізації оздоровчих технологій в роботі вчителя фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.
3. Розробити методичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: оздоровчі технології на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що запропонована схема здоров'яспрямованої діяльності може бути використана в загальноосвітніх навчальних закладах на уроках фізичної культури.

Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 77 сторінках, з яких 66 основного тексту. Робота містить 2 таблиць та 4 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 101 використаного літературного джерела.

РОЗДІЛ 1

ОЗДОРОВЧОСПРЯМОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

1.1. Характеристика стану здоров'я учнів шкіл на сучасному етапі

Відомо, що здоров'я нації визначається рівнем здоров'я дітей. Рівень розвитку підростаючого покоління, його фізичний та розумовий потенціал, є передумовою виходу держави із соціально-економічної кризи [5, 17].

На жаль, досі не має чіткого визначення та критеріїв здоров'я дітей. За визначенням ВООЗ, здоров'я – це не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів, але й стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Таке визначення, на думку деяких авторів, потребує доповнень та пояснень. Ю. Є. Вельтищев формулює це поняття як відповідний віку фізичний та інтелектуальний стан у процесі реалізації генетичної програми розвитку в конкретних умовах соціального та екологічного середовища, харчування та виховання. Показники стану здоров'я жінок та дітей, як і показники смертності, розглядаються як найважливіші показники соціального благополуччя населення. У зв'язку із соціально-економічними негараздами останніх років динаміка здоров'я дитячого населення нашої країни набула негативної тенденції. Росте кількість дітей з хронічною патологією, зростає дитяча інвалідність. Таку ситуацію дослідники пов'язують не лише з економічною нестабільністю, але й з погіршенням екологічних умов життя, розповсюдженням шкідливих звичок серед дітей, нехтуванням здорового способу життя тощо. Тому не менше занепокоєнні, викликає стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. За даними численних дослідників, на сьогодні до 50 % дітей віком 6-7 років мають донозологічні морфофункціональні відхилення, росте кількість дітей з низьким вмістом гемоглобіну без суттєвого зниження кількості еритроцитів [22].

Здоров'я дітей можна охарактеризувати як стан їх життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та

інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних та компенсаторних можливостей дитячого організму в процесі його росту. Забезпечення умов для належного формування і розвитку дитячого організму передбачає постійний контроль за показниками здоров'я дітей з метою визначення пріоритетних проблем, виявлення особливостей і тенденцій стану здоров'я.

За даними Центру медичної статистики МОЗ України у 2018 р. серед дитячого населення було зареєстровано біля 11 млн 757,7 тис. випадків хвороб, виявлених вперше (захворюваність) і 16 млн 148,5 тис. звертань на рік з приводу всіх хвороб (поширеність). Відносний показник захворюваності (на 1 тис. відповідного населення) становив 1454,96, а поширеності – 1998,3.

З 2006 р. помітна тенденція до зростання показника захворюваності та поширеності хвороб відповідно з 1261,2 до 1454,96 (на 15,36%) і з 1813,7 до 1998,3 (на 10,18%) [87].

На тлі зменшення чисельності дитячого населення (8186,3 тис. дітей 0–17 років у 2009 р. і 7990,4 тис. у 2013 р.) рівні захворюваності і поширеності хвороб залишаються високими – поширеність хвороб становила 1998,3 у 2010 р. і 1920,34 у 2013 р. на 1000 дітей відповідного віку, а захворюваність – 1393,9 та 1394,4 відповідно [70, 87].

Якщо упродовж 2009–2010 рр. і захворюваність, і поширеність хвороб зростали, то починаючи з 2011 р. намітилася тенденція до їх зниження.

Проведений дослідниками аналіз динаміки захворюваності і поширеності хвороб за основними класами хвороб засвідчив, що зростання як захворюваності, так і поширеності хвороб у дітей 0–17 років відбулося переважно за рахунок збільшення рівня захворюваності і поширеності хвороб органів дихання, ока та його придаткового апарату, вуха та соскоподібного відростка, природжених вад розвитку, деформацій та хромосомних аномалій, хвороб системи кровообігу, новоутворень, травм, отруєнь та деяких інших наслідків дії зовнішніх чинників.

Зменшення за цей період рівнів захворюваності і поширеності хвороб крові й кровотворних органів та окремих порушень із залученням імунного механізму, ендокринних хвороб, розладів харчування та порушень обміну речовин, хвороб органів травлення вірогідно може бути зумовлено як послабленням напруженості екологічної ситуації, у тому числі й зумовленої наслідками аварії на ЧАЕС, так і поліпшенням якості медичної допомоги дітям [56, 87].

Дані моніторингу показників здоров'я дітей свідчить, що 2006 по 2010 роки найбільше підвищилася захворюваність на хвороби органів дихання (+22,9%), вуха та соскоподібного відростка (+10,60%), природжені вади розвитку (+8,25%) та новоутворення (8,06%) Особливу занепокоєність викликає ріст показників новоутворень, якщо за 2006-2009 роки цей показник виріс на 8,06% то за 2010 рік – на 4,69%.

Аналіз літератури показав, що з 2017 по 2019 роки на першому місці, на відміну від попередніх років, опиняються хвороби органів дихання.

Аналіз захворюваності дітей за класами хвороб свідчить, у 2017 р. порівняно з попереднім роком знизилась захворюваність тільки на інфекційні хвороби; ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин; хвороби органів травлення; крові та кровотворних органів. За рештою класів хвороб захворюваність зростає, найбільш значно на хвороби органів дихання, вуха та соскоподібного відростка, ока та його придаткового апарату.

В порівнянні з 2009 р. показники поширеності знизились у 6 з 16 класів хвороб: деякі інфекційні та паразитарні хвороби; крові та кровотворних органів; нервової системи; органів травлення; ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин; розлади психіки та поведінки [17].

При аналізі державної статистичної звітності про стан здоров'я дітей 0–17 років встановлено, що у структурі захворюваності дитячого населення у 2010 р. переважали хвороби органів дихання (66,75%), шкіри та підшкірної клітковини (5,13%), травми та отруєння (3,74%), хвороби органів травлення

(3,62%), інфекційні та паразитарні хвороби (3,51%), хвороби ока та його придаткового апарату (3,30%). Сумарна частка цих хвороб становить 86,05%.

Структуру поширеності хвороб серед дітей 0–17 років формували переважно хвороби органів дихання (51,82%), травлення (7,25%), ока та його придаткового апарату (5,28%), ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин (4,69%), хвороби шкіри та підшкірної клітковини (4,34%), кістково-м'язової системи (4,32%). Сумарна частка вказаних хвороб у структурі поширеності становить 77,7%.

Рівні захворюваності та поширеності хвороб серед дитячого населення у 2010 р. перевищували відповідні загальноукраїнські показники у 10 адміністративних територіях України. За статистичними даними, перші рангові місця за рівнями захворюваності у 2017 р. займали Закарпатська (1025,9), Сумська (1132,69), Миколаївська (1214,99 на 1000 дитячого населення) області, а найвищі рівні зареєстровано в м. Києві (1906,56), Київській (1718,80), Черкаській (1686,58) областях.

З усіх регіонів України найнижчі рівні поширеності хвороб серед дитячого населення відмічались у Закарпатській (1414,99), Миколаївській (1594,41), Сумській (1633,99), а найвищі її рівні – м. Києві (2637,56), Київській (2528,51), Вінницькій (2335,30 на 1000 дитячого населення) областях [23, 87].

Така негативна динаміка захворюваності та поширеності хвороб та її відмінності у розрізі регіонів свідчать про те, що зростання захворюваності пов'язане із соціальними, екологічними та економічними чинниками, які є стрижневими у політичному і громадському розвитку країни, і про необхідність пильної уваги до вирішення проблем, як на рівні держави, так і на рівні сфери охорони здоров'я [23, 39].

Протягом значного часу у житті дитини провідною соціально-детермінуючою ознакою життєдіяльності є школа. Численні дослідження доводять, що практично незамінним та єдиним (після сім'ї) фактором, який може впливати на стан здоров'я дітей, в тому числі і на молодший шкільний вік, є навчальний заклад. Реформування шкільного навчання без урахування

стану здоров'я школярів суттєво збільшило їх захворюваність. Інформаційні перевантаження, стресогенні ситуації, модернізація навчального процесу вимагають від дитячого організму великого напруження, що, разом з іншими негативними факторами (обмеження фізичної активності, предметна система виховання, недостатнє природне освітлення тощо), веде спочатку до функціональних порушень, а згодом і до формування органічної патології.

За даними поглибленого дослідження стану здоров'я сучасних школярів та чинників, що на нього впливають, проведеного фахівцями ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України» (педіатр, отоларинголог, ендокринолог, психоневролог, окуліст, психолог), виявлено значне погіршення здоров'я дітей за період їхнього навчання в школі. За час навчання у молодшій школі більш поширеними ставали хвороби органів дихання, на друге місце виходили ендокринопатії, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його придаткового апарату. Подальші зміни відбувалися при переході до основної школи – набувала актуальності патологія ендокринної системи, яка на цьому етапі посідала перше рангове місце, розлади психіки та поведінки переходили на другу позицію, хвороби дихання – на третю, кістково- м'язової системи – на четверту [59, 70].

Аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів з I групою здоров'я (здорові) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці молодшої школи та до 1,5% . Крім того, у молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2%, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%. Негативні тенденції продовжувалися і при переході в основну школу.

Загалом за даними досліджень лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я. Лише у 18–24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо. Таким чином, за даними проведених

досліджень, діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності та низькому рівні функціонального резерву серця. Саме тому у віковій групі дітей шкільного віку реєструється найвища поширеність хвороб та починає накопичуватись хронічна патологія [52, 70].

Упродовж останніх років поширеність хвороб у дітей віком 7–14 років мала тенденцію до зниження лише за шістьма класами захворювань, у т. ч. хворобами крові та кровотворних органів, ендокринної системи, ока та його придаткового апарату, хворобами органів травлення, розладами психіки та поведінки та симптомами, ознаками, відхиленнями від норми. За іншими класами хвороб зареєстровано зростання поширеності хвороб. Більш інтенсивними темпами у дітей віком 7–14 років зростала поширеність хвороб системи кровообігу – на 14,7% та природжених вад розвитку – на 17,3%.

У структурі поширеності хвороб перші п'ять місць займали хвороби органів дихання (I місце), органів травлення (II місце), ока та його придаткового апарату (III місце), ендокринні хвороби (IV місце), хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (V місце). За рахунок цих класів хвороб було сформовано 74,6% поширеності хвороб у 2009 р. та 73,73% у 2013 р. [87].

Негативний вплив загального середовища, порушення в організації харчування дітей організованих колективів, незбалансоване харчування вдома, переважання в раціоні дитини макаронних, круп'яних, хлібо-булочних виробів на тлі зменшення натурального м'яса, риби, кисломолочних виробів призводить до збільшення дітей з цукровим діабетом (темپ приросту 52,6%, зростання в 1,5 рази), анеміями (57,6%, в 1,6 рази), у т.ч. залізодефіцитними (62,4%, в 1,6 рази), новоутворюваннями – в 1,3 рази, появою та збільшенням дітей з апластичними анеміями (100%) [39].

1.2. Оздоровчі технології в освітньому процесі

Особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить вчителю початкової школи, що зумовлено віковими особливостями молодших школярів. Дитина цього віку інтенсивно розвивається, організм, який формується, занадто чутливий до будь-яких несприятливих зовнішніх факторів. Учитель початкових класів, як основний організатор навчально-виховного процесу може систематично і найбільш ефективно впливати на фізичний та морально-духовний розвиток своїх вихованців. Більшу частину доби дитина проводить у школі. Тож основним завданням процесу навчання й виховання є не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів шляхом формування культури здорового способу життя. Цьому допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій [2].

1.2.1. Класифікація освітніх технологій

Педагогічна технологія - це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодій, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти [7].

Відповідно етапам рішення педагогічної завдання незалежно від їх змісту та часу можна розрізнити взаємопов'язані загальні та приватні технології. До загальних відносяться технології конструювання, наприклад процесу навчання і його здійснення. Приватні - це технології вирішення таких завдань навчання і виховання, як педагогічне стимулювання діяльності учнів, контроль і оцінка її результатів, і більш конкретних - типу аналізу навчальної ситуації, організації початку уроку та інші.

Одним з вирішальних умов успішного перебігу педагогічного процесу є його конструювання, що включає в себе аналіз, діагностику, визначення

прогнозу й розробку проекту діяльності. На цьому етапі вирішення педагогічної задачі можна виділити тісно пов'язані між собою види діяльності вчителя, які відносно незалежно спрямовані на конструювання змісту, засобів і програм дій своїх та учнів. Відповідно технологію конструювання педагогічного процесу можна представити як єдність технології конструювання змісту (конструктивно-змістовна діяльність), конструювання матеріальних або матеріалізованих засобів (конструктивно-матеріальна) і конструювання діяльності (конструктивно-операціональна).

Технологію безпосереднього здійснення педагогічного процесу можна представити як сукупність послідовно реалізованих технологій передачі інформації, організації навчально-пізнавальної та інших видів розвиваючої діяльності, стимулювання активності вихованців, регулювання та коригування ходу педагогічного процесу, його поточного контролю. Центральне місце серед них займає технологія організації діяльності, що є, по суті, реалізацією задуму та проекту функціонування педагогічного процесу [20].

Зміст діяльності педагога на етапі здійснення педагогічного процесу може бути представлено взаємопов'язаною системою таких педагогічних дій, як постановка перед вихованцями цілей і роз'яснення завдань діяльності; створення умов для прийняття завдань діяльності колективом і окремими вихованцями; застосування відібраних методів, засобів і прийомів здійснення педагогічного процесу; забезпечення взаємодії суб'єктів педагогічного процесу та створення умов для його ефективного перебігу; використання необхідних прийомів стимулювання активності учнів; встановлення зворотного зв'язку та своєчасне коректування ходу педагогічного процесу [2].

Облік технологічних вимог і особливостей діяльності дітей, яку належить організувати, визначає специфіку відносно самостійних технологій організації розвиваючих видів діяльності дітей.

В організації навчально-пізнавальної діяльності учнів вирішальне значення має технологія навчання їх вирішенню завдань різних типів.

Характерно при цьому, що кількість вирішених завдань для навчання знанням, умінням і мисленню не має принципового значення.

У цілісної технології організації навчально-пізнавальної діяльності, по суті зводиться до управління процесами вирішення учнями навчальних завдань, важливим елементом є навчання їх культурі визначення понять. У ході цієї роботи учні починають розуміти організуючу роль визначень в розумінні предмета в цілому [8, 10].

Універсальним вихідним методом і основою технології організації розвиваючих видів діяльності є педагогічна вимога. Педагогічна вимога не втрачає свого призначення у зв'язку зі зміною самої філософії освіти, оскільки цілком узгоджується з принципом пріоритету суб'єкт - суб'єктних відносин у загальному обсязі відносин педагогічного процесу. Опановуючи конкретною технологією організації розвиваючих видів діяльності дітей, важливо мати на увазі, що педагогічна вимога у своєму розвитку має проходити закономірний ряд ступенів: від первинного до вихідного, від нього до вимоги-правилом, далі до вимоги-норми і на завершення переростати у вимогу-принцип.

Технологія організації розвиваючої діяльності школярів за типом рефлексивного управління на відміну від авторитарного передбачає постановку вихованця в позицію активного суб'єкта пізнання, спілкування, праці та соціального оцінювання, здійснюваних у загальній системі колективної роботи; розвиток здатності учня до самоуправління (саморегуляції, самоорганізації, самоконтролю власної діяльності); організацію педагогічного процесу як рішення навчально-пізнавальних та інших завдань (проблем) на основі творчої взаємодії (діалогу) педагогів та вихованців/

У класифікації освітніх технологій, можна виділити наступні групи:

1. Технологія управлінської діяльності.
2. Технології організації навчального процесу.
3. Технології організації пізнавальної діяльності учнів.
4. Технології виховної роботи.

5. Частнопредметні технології.

6. Корекційні технології для дітей з тимчасовими труднощами в навчанні та поведінці.

7. Корекційні технології для дітей з проблемами в розумовому і фізичному розвитку.

Технологія управлінської діяльності - функціональна технологія, технологія програмно-цільового планування, інформаційні технології.

Технологія організації навчального процесу - це: а) зміна структури навчального закладу; б) технології селективної диференціації: профільні класи, класи з поглибленим вивченням предмета; в) технології організації навчального процесу: технологія Дальтон, технологічна модель індивідуального навчання, технологія проектів; г) технології реконструювання навчального матеріалу: технологія укрупнення дидактичних одиниць, технологія реалізації розумових дій (П. Я. Гальперіна (1965)), технологія перспективно-випереджаючого навчання С. Н.Лисенкова(1985) [2, 7, 10].

Технологія організації пізнавальної діяльності учнів - це: а) технологія особистісної орієнтації педагогічного співробітництва, гуманно-особистісна технологія Ш. Амонашвілі (2001), технології розвивального навчання за системою Д. Ельконіна - В.В. Давидова (цілісна система навчання);

б) технології активізації та інтенсифікації пізнавальної діяльності учнів: ігрові технології, технології проблемного навчання, технологія знакових моделей, інформаційна технологія, технологія програмування навчання (технології повного засвоєння матеріалу, блокові технології, модульні технології), технологія колективного способу навчання; в) технологія ефективною диференціації: технологія елективної диференціації, технологія внутрішньопредметної диференціації та обов'язкового рівня навчання.

Технологія організації виховного процесу - колективна творча діяльність (об'єднання різних видів діяльності і поєднання форм, засобів, способів дії педагогів і учнів), ігрова (освоєння дитиною різних соціальних ролей і норм поведінки в процесі гри), технологія моделювання (побудова

аналогів певних фрагментів реальності для відпрацювання правил і норм поведінки дітей), технологія проектування (цілеспрямоване проектування нових методів, прийомів і форм виховання), технологія вільного розвитку (надання дитині свободи і самостійності у визначенні цілей свого розвитку).

Частнопредметние технології - технологія Діалогу культур, технологія вдосконалення загальнонавчальних умінь, технологія на основі ефективних уроків, технологія поетапного навчання предмета та ін.

Корекційні технології - власне корекційні (застосування цих технологій дозволяє дитині наздогнати в розвитку однолітків, компенсаційні (включення дитини в суспільне життя можливе через формування у нього структур діяльності, які дозволяють виключити використання тих механізмів діяльності, які відновлені бути не можуть - слух, зір та ін.), технологія адаптуючої педагогіки (індивідуальні адаптаційні заняття, заняття з общесоматической і сенсомоторному розвитку дитини, допомагають зміцнювати здоров'я дитини) [7, 8].

Здоров'язберігаючі освітні технології- це знайомі більшості педагогів психолого-педагогічні прийоми і методи роботи, технологій, підходів до реалізації можливих проблем плюс постійне прагнення самого педагога до самовдосконалення. Ми тільки тоді можемо сказати, що навчально-освітній процес здійснюється за здоров'язберігаючих освітніх технологій, якщо при реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я учнів і педагогів [8, 20].

Основоположні пріоритети для педагогіки оздоровлення наступні:

1. Здоров'я дитина - практично досяжна норма дитячого розвитку.
2. Оздоровлення - не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а форма розвитку психофізичних можливостей дітей.
3. Індивідуально-диференційований підхід - основний засіб оздоровчо-розвиваючої роботи з учнями.

Також автори (І.В. Кузнецова, Н.Ю. Синягіна) виділяють такі типи технологій в галузі збереження й зміцнення здоров'я: здоров'язбережувальні

технології – ті, що створюють безпечні умови перебування й навчання в школі; вирішують завдання раціональної організації навчального процесу; оздоровчі технології – ті, що спрямовані на вирішення завдань щодо зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я; технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання; навчання життєвим навичкам тощо; технології виховання культури здоров'я – ті, що сприяють вихованню в учнів особистісних якостей щодо збереження й зміцнення здоров'я; формують уявлення про здоров'я як цінність; мотивують на ведення здорового способу життя; вчать відповідальності за власне здоров'я, здоров'я сім'ї, співтовариства.

1.2.2. Оздоровчі технології в роботі вчителя фізичної культури

Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистісної гігієни [14, 24]. Реалізація фізичної складової здійснюється через: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи; контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо (зміна діяльності); використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії; виконання дихальних вправ; виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови (концентрація уваги, зняття втоми); навчання використанню

народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань; знання свого особистого рівня здоров'я; навчання правильному та регулярному чищенню зубів; навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку; навчання культурі споживання їжі.

Формування в дітей основ свідомого ставлення до власного здоров'я не лише передбачає надання дітям знань про власне здоров'я, а й має поєднуватися з формуванням у молодших школярів навичок в оздоровленні, зміцненні та відновленні. Із цією метою в навчально-виховному процесі початкової школи мають впроваджуватися різні здоров'язбережувальні (оздоровчі) технології, які потім діти можуть виконувати самостійно.

Оздоровчі технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія [49].

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета - зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування).

В роботах Е. Заредінова, О. Хвостенко зазначено, що у валелогічній та фізкультурно-оздоровчій практиці сучасної школи використовується широкий спектр здоров'язбережувальних технологій, класифікацію яких подано у таблиці 1.1 [31].

Таблиця 1.1 – Класифікація оздоровчих технологій

Види оздоровчих технологій		
Інноваційні види гімнастики	Профілактично-лікувальні	Терапевтичного спрямування
Фітбол, художня, дихальна, звукова, імунна, масаж, гідро-аеробіка, психогімна-	- Фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечкі); - аромотерапія (ароматизація приміщення);	Арт-, піскова-, казко-, сміхо-, кольоро-, музико-, лялько-, ігрова та танцювальна

стика (вправи, ігри, етюди, пантоміми, анімації, таєтралізація).	- вітамінотерапія (вітамінізація страв)	терапія, релаксація.
--	--	----------------------

1.3. Сучасні фізкультурно - оздоровчі технології у фізичному вихованні

Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні- це сукупність прийомів, методів, методик, засобів навчання і підходів до освітнього процесу. Попов О.І., Лупаренко С.Є., Бойко Л.Т. виділяють 7 груп здоров'язберігаючих технологій (рис. 1.1).

Фізкультурно-оздоровчі технології орієнтуються на фізичний розвиток через загартування, розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, передбачають систему дій учителя, певних засобів навчання і виховання, а також способів їх використання, що спрямовані на фізичний розвиток учнів, і реалізуються під час уроків фізкультури й у роботі спортивних секцій [49, 55].

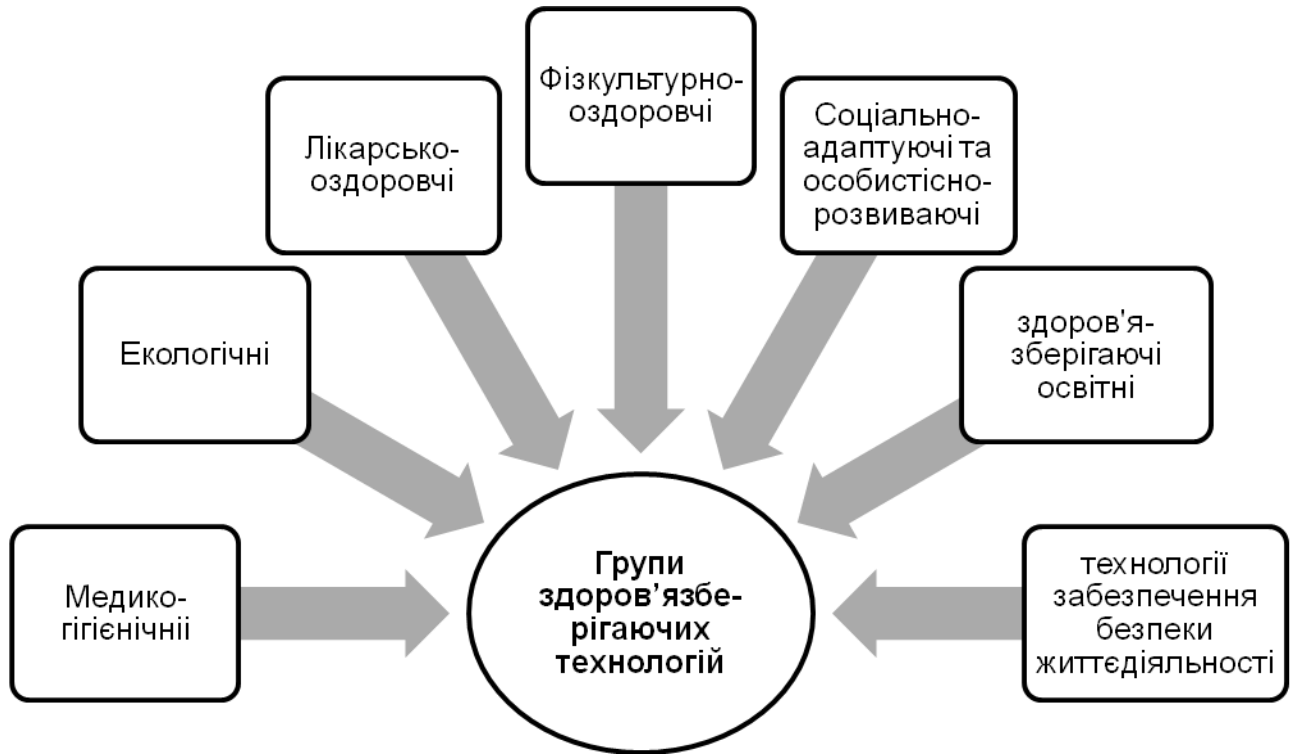


Рис. 1.1. Групи здоров'язберігаючих технологій

Вимоги до реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій: облік індивідуальних особливостей дитини; діяльність вчителя в аспекті реалізації здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури повинна включати знайомство з результатами медичних оглядів дітей, їх облік в навчально-виховній роботі; допомогу батькам у побудові здорової життєдіяльності учнів і сім'ї в цілому; не допускати надмірної виснажливої фізичної, емоційної, навантаження при освоєнні навчального матеріалу; забезпечення такого підходу до освітнього процесу, який гарантував би підтримання тільки сприятливого морально-психологічного клімату в колективі.

Для реалізації якісної фізкультурно-оздоровчої роботи, створення здоров'язберігаючих умов розвитку дитини необхідно будувати освітній процес на діагностичній основі. Аналіз літератури вказує, що на початку навчального року необхідно проводити діагностичні обстеження рівнів фізичного розвитку дітей і проводити порівняльний аналіз з попередніми

роками. Спільно з інструктором ЛФК проводити додаткове дослідження "Плантаграфія" для організації корекційно-розвивальної роботи з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату. Дана об'ємна робота необхідна для врахування індивідуальних особливостей розвитку дітей при плануванні та реалізації педагогічного процесу.

Спільно з лікарем можна створити "Екрани здоров'я" або «Паспорт здоров'я» дітей кожної групи (класу) з конкретними рекомендаціями педагогам і батькам. На основі таких даних складається план фізкультурно-оздоровчої та лікувально-профілактичної роботи, який включає в себе загартовуючі заходи, режим рухової активності з урахуванням особливостей стану здоров'я дітей даної групи (класу). Ці заходи дозволять вирішити завдання збереження життєвої енергії дитини і простежити за розвитком і зміною стану кожної дитини [72].

Фізкультурно-оздоровча діяльність школи як відкрита система набуття особистого досвіду фізичної культури створює передумови для залучення більшості учнів у організовані заняття фізкультурою і спортом, дозволяє задовольнити фізіологічно необхідну підліткам норму рухової активності, забезпечити доповнення уроків фізкультури позаурочною спортивно-масовою роботою, що сприяє нормальному розвитку всіх систем і моторики зростаючого молодого організму.

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета — зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування).

Головна мета сучасного фізкультурно-оздоровчого руху – сприяння зміцненню здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової активності.

Саме вчитель фізичної культури повинен навчити дітей піклуватись про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни, формувати активну позицію здорового способу життя.

На думку Є.К. Кулинковича, Н.В. Зеньковича[45], у даних умовах підхід

до визначення поняття «оздоровча-фізична культура» істотно міняється. У широкому культурологічному контексті під оздоровчою діяльністю розуміється частина загальної культури особистості, тобто в цьому випадку мова йде не тільки про фізичні здатності людини, але й про її почуття й свідомість, психіку й інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів, позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб [38].

1.4.Форми організації занять фізичними вправами

Для вирішення завдань, що стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами (прогулянка, ранкова гімнастика, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультминутка і т.д.). У міру накопичення досвіду роботи в галузі фізичного виховання створювалися і удосконалювалися нові форми організації занять. Всі вони мають загальні закономірності, які слід враховувати.

Вміле поєднання різноманітних форм занять дозволяє педагогу більш повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання і ефективно сприяти впровадженню фізичної культури і спорту в повсякденний побут [1, 6].

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 "Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України" фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів [13,18, 19]: обов'язковий урок або заняття (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі "Фізичне виховання"; позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття,

участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості (рис. 1.2).

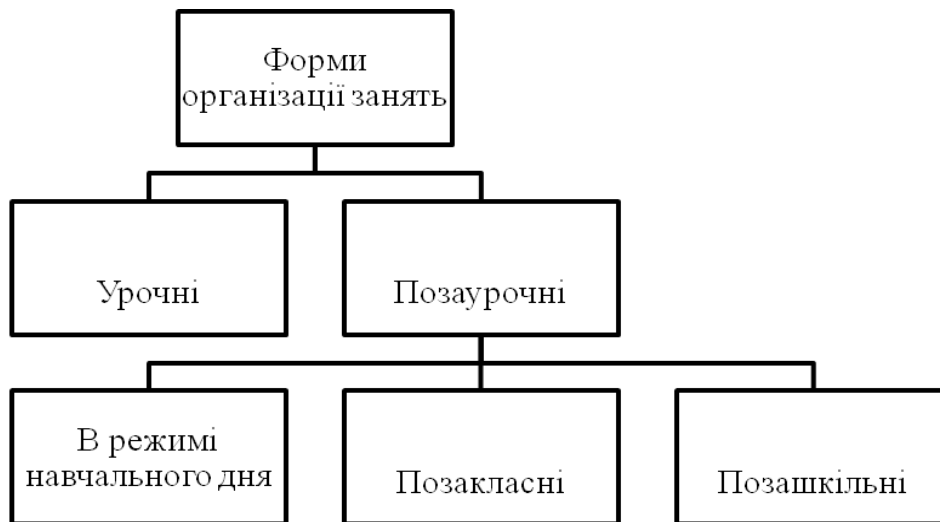


Рис. 1.2. Форми організації занять з молодшими школярами.

Позаурочні в свою чергу поділяються на: вправи в режимі навчального дня, позакласні, позашкільні [42, 43, 54,75].

В режимі навчального дня: гімнастика до занять; фізкультурні хвилинки; фізкультурні паузи; спортивний час в групах продовженого дня.

Позакласні: секції з видів спорту; секції ЗПФ; масові фізкультурно-спортивні заходи; туристичні походи, свята; дні здоров'я і т. д.

Позашкільні: спортивні гуртки і секціях, ДЮСШ, спортивні товариства, дитячі туристичні станції, самостійні заняття; табори та інші.

Основні завдання, які ставляться до вчителя фізичної культури: виховувати стійкий інтерес до предмету; формувати потребу і вміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою підвищення працездатності і зміцнення здоров'я; формувати адекватну самооцінку стану свого здоров'я; удосконалювати функціональні можливості основних систем організму; розвивати рухові здібності; сприяти вихованню моральних і вольових якостей, психічних процесів і властивостей особистості [58, 82].

Аналіз літератури вказує, що шляхи вирішення цих завдань

здійснюються лише при сумісній роботі працівників навчального закладу з дітьми та їх батьками (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Шляхи вирішення завдань які ставляться перед вчителем

Діти	Працівники навчального закладу	Батьки
<ul style="list-style-type: none"> - заняття з фізкультури; - рухливі та спортивні ігри, вправи; - фізкультурні свята та розваги -вправи на профілактику плоскостопості, сколіозу; - фізкультхвилинки; -дихальна гімнастика; -валеологічні паузи; -ранкова гімнастика; -загартовуючі процедури; -дні здоров'я; -аромотерапія; -кольоротерапія. 	<ul style="list-style-type: none"> - консультації; - семінари-практикуми; - анкетування; - тестування; - колективні та індивідуальні бесіди; - педагогічні читання; - інформаційні бюлетені; - методичні рекомендації; - презентації кращих розробок оздоровчих програм. 	<ul style="list-style-type: none"> - анкетування; - консультації; - фотовиставки; -індивідуальні бесіди - батьківські збори - наочна та усна пропаганда; - участь батьків у спільних масових заходах школи; - дні відкритих дверей; - інтернет–сайт навчального закладу.

1.4.1. Характеристика урочної форми

В сучасних умовах, коли однією з найголовніших проблем сучасного суспільства є створення системи освіти, яка б не тільки виховувала освічену, культурну людину, але й зберігала та зміцнювала її здоров'я головними вимогами до сучасного уроку є: забезпечення диференційованого підходу учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі; забезпечення оптимізації навчально; виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості; формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами [15, 32, 84].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і, зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони виконували профілактичну і розвивальну функцію, сприяли зміцненню їх здоров'я.

В загальній системі фізичного виховання форми організації занять нерівнозначні та неоднакові. До основних відносяться порівняно крупні форми занять, які дозволяють створювати необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвиток фізичних якостей та підтримання тренуваності. Такими являються в першу чергу урочні форм. Разом з неурочними вони розширюють можливості раціональної організації системи занять для досягнення поставлених цілей або рішення окремих задач фізичного виховання [12, 47, 78].

Фактори, які визначають специфіку уроку з фізичної культури в школі: основна направленість та конкретні задачі; вікові особливості та можливості дітей; багаточисельність та неоднорідність складу класів; предметно-просторове середовище; тривалість уроку; місце уроку в загальному розкладі;

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що: на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу; уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів; на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань; керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів; діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями; на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність; уроки зумовлені розкладом занять [12, 42].

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі - підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них

потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя. Це вимагає такої побудови навчального процесу, коли учні під керівництвом педагога опановують систему знань і способи діяльності, виховуються та розвиваються.

Отже, головне призначення уроку фізичної культури — забезпечити учням сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми. При цьому уроки є лише формою організації навчальної діяльності вчителя та учнів, у рамках якої здійснюється їх взаємопогоджена діяльність, спрямована на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості, виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами, формуються життєво-важливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах; розвиваються рухові якості, необхідні в праці та захисті Батьківщини. Але через недостачу часу, який по плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо. Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32% добової необхідності, а спонтанні побутові рухи -18% - 20%. Тому щоб компенсувати всі недостачі рухової активності учні повинні приймати активну участь у позакласній та позашкільній фізкультурно-оздоровчій або спортивній діяльності [47, 54, 58].

1.4.2. Характеристика позакласної роботи

До позакласних відносяться всі форми колективних і індивідуальних занять до початку уроків, в режимі шкільного дня і по закінченню уроків, включаючи заняття в позакласних закладах. Проводяться вони школярами як самостійно, так і під керівництвом вчителів, або інструкторів.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в режимі навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей з різних класів. Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін [12, 84].

1. Гімнастика в режимі шкільного дня: гімнастика до занять (12-15хв.); мікропаузи під час уроків (20-30сек); фізкультурні хвилинки під час уроків(1-2хв.); фізкультурні паузи під час уроків (3-5хв.) та в групах продовженого дня під час виконання домашніх завдань (8-10хв.); організовані великі перерви (до 15хв.); спортивний час в групах продовженого дня (45-60хв.); гігієнічна гімнастика (зарядка) після денного відпочинку або сну - для учнів 1 класу (6 років) на базі дитячих садків

2. Спортивно-масова робота в школі: секції з видів спорту; секції ЗПФ; масові фізкультурно-спортивні заходи; туристичні походи, свята; дні здоров'я і т. д.

Гімнастика перед заняттями проводиться в школі за 20 хв. до початку уроків. Вона сприяє розв'язанню певних виховних і організаційних завдань. На відміну від ранкової зарядки для гімнастики перед заняттями існують деякі обмеження (виконується в шкільній формі). Проте, все це не знижує її властивості для розвитку фізичної культури школярів. Адже не секрет, що для більшості учнів загальноосвітніх шкіл ранкова гімнастика вдома не стала обов'язковою.

Лише за умови масового залучення дітей до повсякденного виконання ранкової зарядки відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Видатний російський вчений-педагог К.Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1–2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється класна кімната. Потім під керівництвом учителя учні виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви [82, 83].

Під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів.

Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі засоби на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі. На перервах потрібно організовувати тільки вже засвоєні учнями ігри чи рухові дії.

Щоденне проведення в школі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок, і рухливих перерв сприяє підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності учнів.

Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художньо-мистецькі фрагменти. До активної участі залучаються учні, батьки, педагоги, громадські організації. Виняткове місце у програмі свята займають чисто спортивні заходи, а саме: змагання, народні ігри і розваги, товариські зустрічі і показові виступи, веселі свята та естафети, конкурси, вікторини. Програмою передбачається не лише участь учнів але і їх батьків (змагання спортивних сімей) [6, 30].

Позакласна оздоровча робота і спортивно-масова робота в школі. У позаурочний час у школі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається: більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури; виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів; організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів; проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання [42, 48].

1.4.3. Характеристика позашкільної роботи

Багаточисельні дослідження вказують, що тільки використання різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласній роботі та у вільний час може заповнити недостачу рухової активності учнів.

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Виниклий дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях, тощо.

Підвищити рівень рухової активності учнів допоможуть самостійні заняття фізичними вправами в позашкільний час: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, заняття бігом, ходьбою на лижах, катання на ковзанах, велосипеді, та ін. Звідси визначається одна з основних задач педагогів, батьків – залучити учня до регулярного заняття фізичною культурою і спортом [32].

Велику роль в позашкільному фізичному вихованні школярів відіграють заняття фізичною культурою та спортом у різних гуртках, секціях, спортивних клубах.

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять. По формі організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гуртові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

Позашкільні заняття (заняття в дюш, спортивних гуртках та секціях) спрямовані на: задоволення особистих інтересів, потреб в галузі фізичного виховання; поступовий перехід до спортивної спеціалізації та послідовне удосконалення у вибраному виді спорту; виховання елементарних організаційних та методичних знань, вмінь які необхідні для самостійних занять в галузі фізичного виховання [32, 47, 54].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

В роботі були використані наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури

Вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дали можливість виділити проблему організації та проведення самостійних занять, виявити невирішені питання, визначити наукову задачу для власних досліджень. Аналіз наукових джерел дозволив розкрити сутність самостійних занять, основні підходи до їх оптимізації. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел були визначені об'єкт, предмет, сформовані мета і завдання дослідження.

Метод групового анкетування складався з розробки запитань анкети, які стосуються режиму дня школярів. Питання анкети створювалися на основі тестових завдань для оцінювання теоретичних знань учнів 2-4 класів Т. Ю. Круцевич. Учні перших класів відповідали на питання анкети вдома за допомогою батьків. Анкета допомогла з'ясувати відповідність режимних елементів фізіолого-гігієнічним нормам.

Тестування фізичної підготовленості

Загальна оцінка фізичної підготовленості визначалася за результатами тесту на спритність («човниковий» біг), швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, гнучкість (нахил тулуба із положення сид), швидкості (біг на 30 м).

Правила виконання тестових завдань:

1. Біг 30 м на швидкість виконується з високого старту за командою «на старт!». Учасники тесту стають перед стартовою лінією в положення високого старту. За сигналом стартера діти якомога швидше повинні долати дистанцію, не знижуючи темпу бігу на фініші.

2. Стрибок у довжину з місця виконується від лінії в положенні ноги зігнуті в колінах, руки роблять махове зусилля. Тест виконується двічі. Зараховується краща спроба. Вимірюється в сантиметрах.

3. «Човниковий» біг 3x10 м є тестуванням на спритність, яке полягає в пробіганні учнем 3-х відрізків по 10 метрів. Використовують 1 кубик, який переносять і кладуть у півколо радіусом 50 см. Надається одна спроба. Результат вимірюється в секундах.

4. Тестування на гнучкість виконується з положення сидячи. Під час піднімання тулуба таз не відривати від підлоги. Максимальне піднімання тулуба утримувати 2 секунди. Результатом є відстань від надгрудинної виїмки до підлоги. Використовують сантиметрову стрічку.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності розроблених нами методичних рекомендацій щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Для проведення педагогічного експерименту нами було визначено контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). В експерименті всього прийняло участь 50 учнів віком 7 років (КГ – 24 дитини, з них 12 хлопчиків та 12 дівчаток; ЕГ – 26 дітей: 12 хлопчиків та 14 дівчаток).

Методи математичної статистики. При статистичній обробці отриманого матеріалу, застосовувалися методи варіаційної статистики. Достовірність відмінностей визначалася за критерієм Стьюдента. Статистично значущою вважали відмінність показників при $p \leq 0,05$. Взаємозв'язок між кількісними ознаками вивчався на основі коефіцієнтів кореляції. Математична

обробка отриманих результатів здійснювалася на персональному комп'ютері з використанням стандартного пакету прикладних програм.

2.2. Організація досліджень

Дослідження було проведено протягом 2019-2020 р.р. на базі загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № ____ та ____ міста _____. У дослідженні брали участь школярі 7-11 років обох статей, які навчалися з I по IV класи. Загальна кількість осіб – 116, серед них 49 хлопчиків і 67 дівчаток.

Для проведення педагогічного експерименту нами було визначено контрольну групу (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). В експерименті всього прийняло участь 50 учнів віком 7 років (КГ – 24 дитини, з них 12 хлопчиків та 12 дівчаток; ЕГ – 26 дітей: 12 хлопчиків та 14 дівчаток).

Дослідження проводилось у 3 етапи:

I етап – аналіз науково-методичної літератури за напрямком дослідження.

II етап – створення анкети на основі переглянутої науково-методичної літератури, підбір та апробація методів дослідження.

III етап – оцінка стану захворюваності і режиму дня дітей молодшого шкільного віку. Розробка методичних рекомендацій щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

IV етап – проведення педагогічного експерименту, математична і статистична обробка результатів дослідження, їх аналіз, узагальнення та обговорення.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Оцінка стану здоров'я і режиму дня учнів молодшого шкільного віку

Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасний стан захворюваності дітей залишається на високому рівні. Аналіз медичних карток дозволив з'ясувати, що більшість, 59% дітей мають першу групу здоров'я, 29% - мають другу групу і 12% дітей мають третю групу здоров'я(рис. 3.1.). Найпоширеніші захворювання серед другої та третьої груп здоров'я це хвороби ока та його придаткового апарату – 30 % дітей, 22% мають захворювання опорно-рухового апарату. По 15% припадає на хвороби органів дихання та хвороби сполучної тканини. Майже 11% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, також зустрічаються хвороби сечостатевої системи, нервової системи по 4%. Та поодинокі випадки хвороби шкіри та органів травлення.

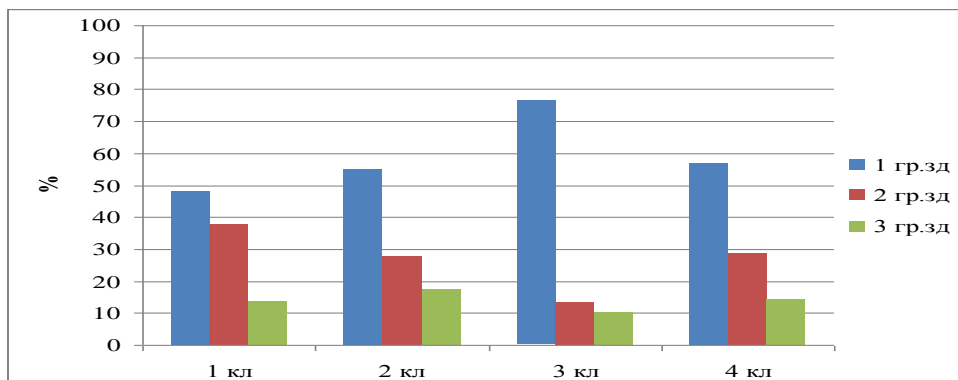


Рис.3.1. Розподіл дітей за групами здоров'я, %.

Як видно з рис. 3.1. до першого класу практично здоровими приходять тільки 48% дітей, а 52 % вже мають другу та третю групи здоров'я.

Основними елементами режиму дня школярів є навчання, оптимальний руховий режим, прогулянки, виконання домашнього завдання, завантаження у вільний час, сон та інші моменти. Оцінюючи руховий компонент режиму дня, слід приділяти достатньо уваги ранковій гігієнічній гімнастиці (рис.3.2.).

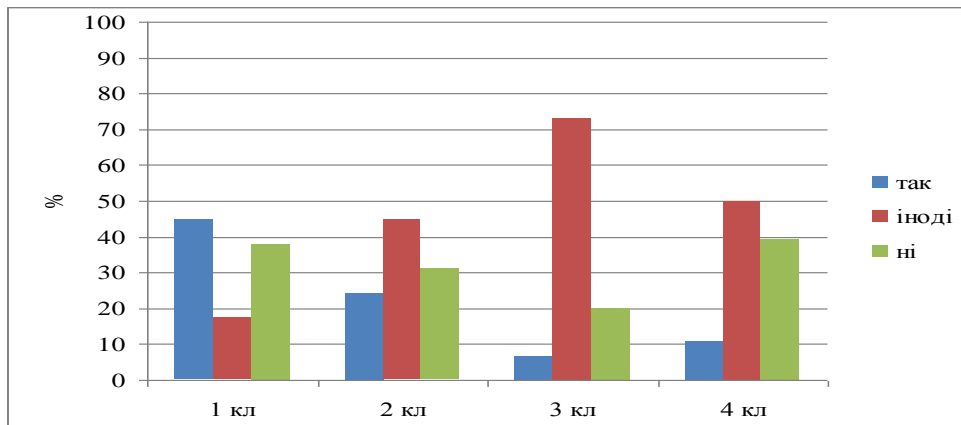


Рис. 3.2. Регулярність щоденного виконання учнями ранкової гімнастики, за результатами анкетування, %.

Анкетування дозволило з'ясувати, що в 1-2 класах більше дітей виконує ранкову гімнастику ніж в 3-4, а точніше 34,5 % та 9% відповідно. Відповідальність за це, звісно, несуть батьки, але і вчителям фізичної культури треба більше звертати увагу на цей важливий компонент здоров'я.

Не менш важливий вплив на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку надають фізкультхвилинки та фізкультпаузи під час загальноосвітніх уроків. Вони допомагають відволіктися від занять, розім'яти тіло після довготривалого сидіння, піднімають настрій (рис. 3.3.).

Особливо це стосується періодів росту і розвитку, оскільки продовжують формуватися вигини хребта, правильна постава, склепіння стоп, "м'язовий корсет", акомодативний апарат.

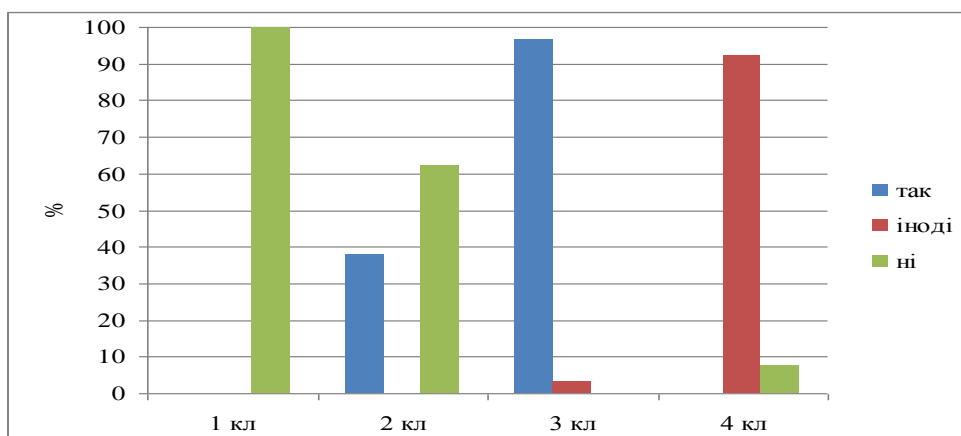


Рис. 3.3. Регулярність виконання учнями фізкультхвилинки на уроках, за результатами анкетування, %.

З рисунку 3.3. видно, що учні перших класів взагалі не роблять фізкультхвилинок, в другому класі їх не виконує 62% дітей. В 3-4 класах картина більш стабільна. Проблема невиконання фізкультхвилинок та фізкульт пауз в першу чергу залежить від вчителя який безпосередньо є класним керівником, а також велика відповідальність лежить на вчителі фізичної культури, який не розповів вчителю або самім дітям, як можна застосовувати фізичні вправи під час загальноосвітніх уроків.

Суттєво доповнює руховий режим активний відпочинок учнів на перервах, але і він властивий лише 1/3 частині учнів школи (рис. 3.4). Інші віддають перевагу на перервах ходінню коридорами та розмовам, мобільним розвагам. Одна з причин такої ситуації – незадовільна організація внутрішньо шкільного дозвілля та наявність у дітей новітніх телефонів та планшетів.

Викликає питання і те, що учні першого, другого і четвертого класів не займаються на уроках фізичної культури на повну силу, хоча даний вік характеризується підвищеною емоційністю і природною підвищеною фізичною активністю (рис.3.5.).

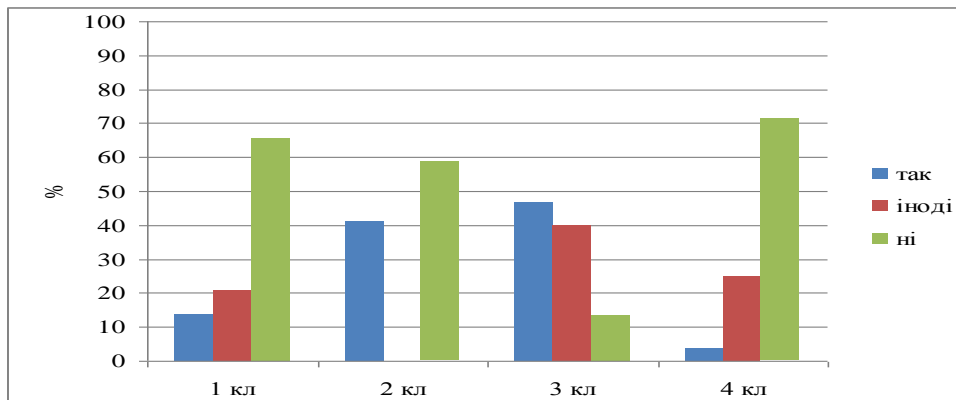


Рис. 3.4. Особливості прояву активності на перервах в навчальному закладі, %.

Причиною цього може бути не зацікавленість дітей під час уроку фізичної культури. Скоріше за все вчитель не використовує нових фізкультурних технологій, які могли б підвищити інтерес дітей.

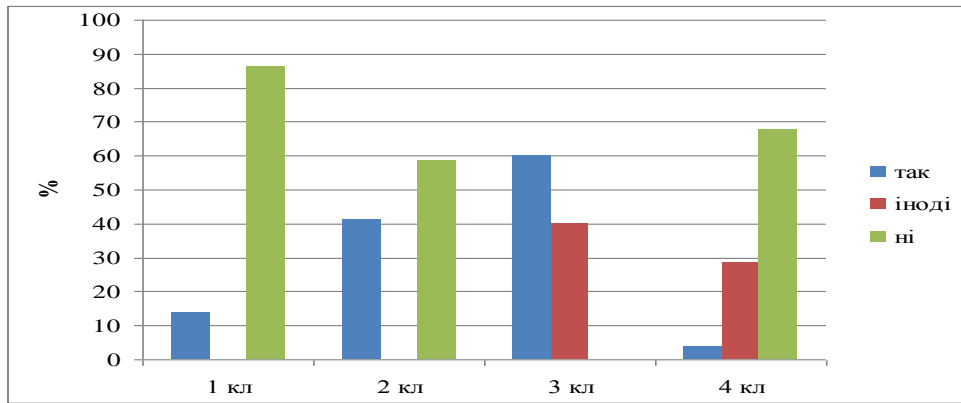


Рис. 3.5. Прояв активності на уроках фізичної культури учнів школи, %.

Досліджуючи відвідування учнями гурткових занять виявилось, що лише третина з них регулярно займається (рис. 3.6.).

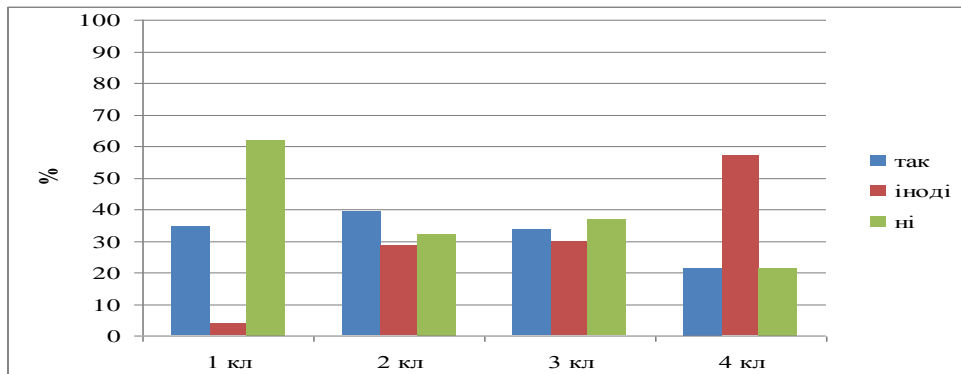


Рис. 3.6. Відвідування учнями занять у спортивних секціях, %.

Учні відвідують різні гуртки, серед хлопців поширені дзюдо, вільна боротьба, футбол, настільний теніс. Дівчата віддають перевагу танцям, гімнастиці. Також дівчата та хлопці 3-4 класів відвідують секцію з біатлону.

Провівши аналіз відповідей стосовно того чи виконує дитина вправи з лікувальної фізичної культури вдома, отримали наступні результати, лише 10% дітей дали позитивну відповідь.

Серед захворювань у цих дітей переважають сколіатична постава та бронхіальна астма, а також одиничні випадки вродженого вивиху тазокульшового суглобу та складний гіперметропічний астигматизм. Практично у всіх випадках батьки за консультацією зверталися не до вчителя фізичної культури, а отримували вказівки в поліклініці.

Також деякі діти з I-ю групою здоров'я (практично здорові) відповіли, що також виконують вправи з ЛФК. Батькам та, особливо, вчителям потрібно звернути увагу, що у 8% дітей наявні проблеми з опорно-руховим апаратом (сколіоз, плоскостопість) і тільки третина з них виконує вправи з ЛФК.

Отже, незважаючи на складну ситуацію зі здоров'ям дітей, їх батьки, вчителі фізичної культури, вчителі-предметники та класний керівник не надають необхідної уваги заняттям з лікувальної фізичної культури, гуртковим заняттям, ранковій гімнастиці та фізкультхвилинкам.

3.2. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Оцінка режиму дня та медичних карток дітей молодшого шкільного віку, проаналізовані вище, свідчать про тенденцію до погіршення стану здоров'я школярів. Тому особливу увагу ми приділили впровадженню в урок фізичної культури технологій, спрямованих на збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів.

Відповідно результатів досліджень проведених нами в 2019-2020 р.р. і аналізу науково-методичної літератури було відмічено, що вчитель фізичної культури недостатньо уваги приділяє оздоровчим технологіям у фізичному вихованні. Тому відповідно до програми з фізичної культури ми рекомендуємо застосовувати наступні засоби оздоровчої спрямованості: гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, ранкова гімнастика, загартовуючі процедури, гімнастика для очей, стретчинг, калланетика, пілатес, флокс, дихальна, звукова гімнастики, гідроаеробіка, шейпінг, відновно-статична гімнастика, пальчикова гімнастика, ритмічна гімнастика, оздоровча аеробіка, різновиди танцювальних рухів, фітбол, художня гімнастика, гімнастична аеробіка, роуп-скіпінг, психогімнастика, ігрова та танцювальна терапії, аромотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, хатха-йога, слайд-аеробіка, корекційна гімнастика.

Ми враховували, що кожен засіб оздоровчої спрямованості повинен бути адаптований відповідно до віку і виконуватися переважно в ігровій формі із застосуванням віршів, пісень та казок. Це допоможе зробити вправи ненав'язливими та легкими в розучуванні, запам'ятовуванні та відтворенні.

Таблиця 3.1 – Засоби оздоровчої спрямованості в діяльності вчителя фізичної культури

Розділи і теми програмного матеріалу уроку фізичної культури	Засоби оздоровчої спрямованості в діяльності вчителя фізичної культури
I. Основи знань з фізичної культури	<ul style="list-style-type: none"> - гігієнічна гімнастика - фізкультхвилинки; - ранкова гімнастика; - загартовуючі процедури; - гімнастика для очей
II. Способи рухової діяльності: Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	<ul style="list-style-type: none"> - стретчинг; - калланетика; - пілатес; - флекс - дихальна, звукова гімнастики; - гідроаеробіка; - шейпінг; -відновно-статична гімнастика - пальчикова гімнастика;
Вправи для оволодіння навичками пересувань	<ul style="list-style-type: none"> - ритмічна гімнастика; - оздоровча аеробіка; -різновиди танцювальних рухів
Вправи для опанування навичками володіння м'ячем	<ul style="list-style-type: none"> -футбол; -художня гімнастика
Стрибкові вправи	<ul style="list-style-type: none"> -гімнастична аеробіка; -роуп-скіпінг
Ігри для активного відпочинку	<ul style="list-style-type: none"> - психогімнастика; - ігрова та танцювальна терапії; -аромотерапія; -музикотерапія; -кольоротерапія;
Вправи для розвитку фізичних якостей	<ul style="list-style-type: none"> - хатха-йога; - слайд-аеробіка
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	<ul style="list-style-type: none"> -корекційна гімнастика; -йога

Оздоровчий компонент у розділі основи знань з фізичної культури

Оздоровчий компонент у розділі основи знань з фізичної культури за програмою Т.Ю. Круцевич для учнів 1-4 класів повинен включати: життєво важливі способи пересування людини; постава як основа здоров'я; режим дня; особиста гігієна; спортивний одяг і взуття, правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять, історія Олімпійських ігор. Фізичне виховання в Запорізькій Січі; основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилини та фізкультурні паузи, їх значення; загартування як засіб зміцнення здоров'я; руховий режим молодшого школяра; фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень; дихання під час виконання фізичних вправ; роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму; характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження (швидкість та тривалість виконання вправ); основні прийоми самоконтролю тощо.

Проте як показали наші дослідження, діти все ж таки в своїй більшості не виконують ранкову гімнастику, фізкультхвилини, фізкультпаузи та гімнастику для очей під час загальноосвітніх уроків, не загартовуються. Також відмічено, що практично всі діти не вміють правильно дихати під час виконання вправ та після їх завершення. Тому велику увагу в розділі основи знань з фізичної культури ми приділяли гігієнічній та дихальній гімнастиці.

Гігієнічна гімнастика -це система найпростіших вправ, спрямована на забезпечення оптимального поточного стану організму людини. Розрізняють такі види гігієнічної гімнастики як: ранкову гімнастику (зарядка), гімнастику в режимі робочого дня (фізкультпауза, фізкультхвилини), вечірню гімнастику (перед сном)(Менхин Ю. В, 2002).

Оздоровчий ефект при систематичному виконанні гігієнічної гімнастики: здійснюється профілактика несприятливих впливів на організм навколишнього середовища; нормалізується робота основних функціональних систем; поліпшується працездатність організму;

формується базові рухові навички; виховується культура рухів і поведінки; формується «особиста фізична культура» і потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, «тяга» до вдосконалення.

Методичні вказівки: попереднє ознайомлення або розучування вправ - залежно від ступеня їх новизни і рухового досвіду займається; точна адресація вправи (кому, навіщо) вимагає індивідуального визначення поточного стану, а також фізичних, рухових і функціональних можливостей організму. Це важливо як для здорових людей, так і для тих, хто має якісь відхилення в стані здоров'я; підбір вправ завжди повинен ґрунтуватися на принципі доступності; в той же час вони повинні бути досить складні і різноманітні, охоплювати навантаженням всі ланки тіла; виконання вправ бажано супроводжувати «підказкою» найкращих варіантів виконання - для чого, по можливості, використовувати відеотехніку, або наочний показ вправи інструктором; особливо важливо довести до того, хто займається правильний спосіб перед його самостійним заняттям; слід створювати зручні умови для занять: достатність розміру майданчика для вправи, відповідність одягу - не стискує руху і теплообмін, музичний супровід - як приємний фон або як лідер темпу і ритму; при виконанні вправ слід уникати великих затримок дихання, виключати значні силові напруги, обмежувати кількість положень і рухів, пов'язаних з діями «вниз головою».

Дихальна гімнастика – заснована на виконанні специфічних вправ, що вимагають поєднання рухових дій з певним дихальним циклом і спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і формування певного стереотипу дихання (Бах Б.,2008).

Використання дихальної гімнастики обов'язкове для всіх способів рухової діяльності, можливе застосування наприкінці активних перерв, фізкультпауз та фізкультхвилинок також при хвилюваннях перед контрольними, шкільними змаганнями та виступами.

Дихальна гімнастика чудово доповнює будь-яке лікування (медикаментозне, гомеопатичне, фізіотерапевтичне), розвиває ще недосконалу дихальну систему дитини, зміцнює захисні сили організму.

У наш час існує величезна кількість дихальних систем гімнастики (Стрельникової, Бодіфлекс, Тай-цзи), бойових мистецтв (Ушу), комплексів (Йога), методів (К. П. Бутейко, Ю. Г. Вілунас, Н. А. Агаджаняна, Ю. Буланова, В. Ф. Фролова), систем (І.П. Мюллера, Л. Кофлера, О. Лобанової - Є. Лук'янової), вправ (входять до складу розминки), пов'язаних з диханням.

Методичні вказівки: Перш ніж проводити гімнастику, приміщення краще провітрити і бажано відкрити кватирку, щоб забезпечити потік повітря; кожну вправу слід повторювати не більше 2-3 разів, щоб, по-перше, у дитини не закрутилася голова від надлишку кисню, а по-друге, не втратила інтерес; вправи повинні проводитись у доступній формі, для наймолодших краще проводити у формі гри.

Оздоровчий компонент при реалізації способів рухової діяльності

При реалізації оздоровчого компоненту розділів програми ми враховували способи рухової діяльності дітей на уроках фізичної культури, а саме: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики, вправи для оволодіння навичками пересувань, вправи для опанування навичками володіння м'ячем, стрибкові вправи, ігри для активного відпочинку, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

У підрозділі програми ***«вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики»*** ми використовували стретчинг, звукову гімнастику; шейпінг; точковий масаж.

Стретчинг - це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах (Годик М.А.1991).

Оздоровчий ефект: завдяки розтягуванню м'язів до них надходить більше крові, вони розслабляються і стають більш еластичними; суглоби набувають більшої рухливості, в результаті чого збільшується гнучкість;

краща профілактика проти відкладення солей; зосереджене, глибоке дихання благотворно впливає на головний мозок, особливо після трудового дня; можливість займатися вдома самостійно, в зручній для кожного час.

Методичні вказівки: краще тягнутися менше, ніж занадто сильно; кожен позу розтягування потрібно тримати протягом 10-30 секунд, тобто так довго, щоб зникло навіть легке напруження. Якщо цього не відбувається, значить, розтягнення було занадто сильним і його потрібно обов'язково послабити, щоб добитися необхідного, приємного відчуття; дихати необхідно повільно, глибоко і рівно. Не можна затримувати дихання. Кожна вправа починайте з вдиху. Тільки при нахилах потрібно спочатку видихнути; під час виконання вправи зберігайте стійке становище; під час виконання кожної вправи концентруйте увагу на тій частині тіла, яку розтягуєте. Так ви будете краще почуватися.

Звукова гімнастика. Звуковий гімнастикою називають вимовляння різних звуків, строго певним способом. При вимові цих самих спеціальних звуків, голосові зв'язки починають вібрувати і ця вібрація спочатку передається на дихальні шляхи і легені, а від них вже на грудну клітку. Вважається, що така вібрація дозволяє розслабити спазмовані бронхи і бронхіоли і особливо корисна при захворюваннях дихальних шляхів, що супроводжуються спазмами: бронхіальній астмі, бронхіті з астматичним компонентом.

Методичні рекомендації.

На перших заняттях можна вимовляти звуки протягом дуже нетривалого часу - 5-7 секунд, але надалі час вимовляння поступово збільшується і доводиться до 30-40 секунд, оскільки в процесі тренування поступово зростає життєва ємність легенів і поліпшується функціонування діафрагми. Під час вимовляння звуків вібрація голосових зв'язок передається на легені, трахею, бронхи, а від них – на грудну клітку. Такий віброрасаж розслабляє м'яку мускулатуру бронхів. Звуки вимовляють максимально довго. Тривалість видиху повинна регулювати сама дитина, щоб не сприяти

перевантаженню та появі кашлю. Дихальні вправи у поєднанні з вимовлянням звуків підвищують емоційний тонус усього організму дитини.

Шейпінг-юні - заняття для дітей 6-12 років програма для дітей та підлітків, побудована з урахуванням фізіологічних особливостей зростаючого організму. Концепція «Дитячого шейпінгу» будується на вирішенні наступних завдань: залучення дитини до занять фізичними вправами; створення м'язового корсету шляхом динамічної тренування м'язів; формування правильного стереотипу постави; поліпшення психоемоційного стану; гнучкості (Горцев Г.В., 2001).

При всій усередненості «параметрів» статури «моделях» для шейпінгу характерний індивідуальний підхід в організації занять. Він проявляється: в оцінці загального рівня здоров'я, генетичної схильності розвитку, функціонального стану та можливостей серцево-судинної і дихальної системи; визначенні тканинного складу тіла (зокрема, підшкірної жирової прошарки); підборі індивідуального раціону та режиму харчування і стилю поведінки (аж до фасонів одягу і зачіски). Така індивідуалізація занять поєднується зі строгою регламентацією змісту і режимів виконання вправ і контролем за станом тих хто займається.

Безпосередністю занять фізичними вправами передує підготовча робота, змістом якої є оцінка особливостей і можливостей тих хто займається і вибір шляху індивідуального вдосконалення, інакше кажучи - у виборі шейпінг - технології - що залежить від поточних домагань людини до поліпшення свого стану. У зв'язку з цим в даному випадку термін «технологія» передбачає точну послідовність і конкретний обсяг дій, правила і режими, яких потрібно дотримуватися для отримання конкретного результату, згідно з обраною моделі потрібно: чітко враховувати біологічний вік дитини пр. призначенні програми тренування; рівень навантаження враховувати виходячи із фізичного та статевого розвитку; норми і рекомендації по харчуванню побудовані відповідно із особливостями дитячого періоду

Точковий масаж.

В основі цього масажу лежить механічна дія пальцями на біологічно активні точки, які мають рефлекторний зв'язок з різними внутрішніми органами та функціональними системами. Масаж виконується кінчиками вказівного середнього чи великого пальців правої руки (або обох рук на симетрично розташованих точках). Рухи колові, їх темп і сила натискування нарощуються поступово.

В спеціальній літературі описано 695 точок лікувального масажу, фахівці найчастіше користуються 140-150 точками. Та, звичайно, дітям таке не під силу. Тому, керуючись принципом “не нашкодь”, достатньо освоїти декілька точок, котрі стимулюють захисні сили організму.

Оздоровче значення: Профілактика нежиттю та інших респіраторних хвороб. Точки розташовані симетрично у верхньому кінці борозенок на крилах носа. Масаж виконується середніми пальцями обох рук. Профілактика захворювань горла, органів дихання. Точка знаходиться під яремною ямкою між ключицями. Масаж виконується вказівним пальцем правої руки. Профілактика головного болю, розладів сну. Точки розташовані на тильному боці кистів рук між вказівним і середнім пальцями. Точку на лівій руці масують правою рукою і навпаки. Профілактика вушних захворювань. Точки знаходяться в основі мочок вух. Масажуються одночасно вказівними пальцями обох рук. Профілактика запалень бронхолегеневої системи, ангін. Точка знаходиться в центрі грудини на рівні 1-го ребра. Масаж виконується вказівним пальцем руки.

Діти, які систематично застосовують точковий масаж менше хворіють (або недуги перебігають у них в легшій формі), швидше відновлюють втому після занять, жвавіші й бадьоріші у житті.

Методичні вказівки.

Точковий масаж, як і будь-яку лікувально-профілактичну процедуру, слід запроваджувати поступово й зважено. Перші спроби мають бути нетривалими у часі, щоб з'ясувати реакцію організму. У декого вона може

бути негативною. Тому треба уважно розпитати дітей про їх відчуття, і якщо хтось поскаржиться на неприємні – процедуру відмінити.

Основні принципи точкового масажу – систематичність, поступовість, індивідуальний підхід.

З дітьми молодшого шкільного віку масаж виконується за такою схемою: спочатку діти готують руки - розтирають долоні та пальці, після чого приступають до масажу біологічно активних точок. Пальцями знаходять точки, далі виконують 4 колові рухи за годинниковою стрілкою зі збільшенням темпу та сили натискування (одночасно обома руками, пальці не відривати); 4 колові рухи проти годинникової стрілки з послабленням темпу та сили натискування.

У підрозділі програми *«вправи для оволодіння навичками пересувань»* ми використовували елементи ритмічної гімнастики, аеробіки.

Ритмічна гімнастика - це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно з'єднуються гімнастичні вправи з елементами танцю, вона доступна різним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчаток старших класів (Ротерс Т. Т., 1998).

Ритмічна гімнастика є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності і працездатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи і культури рухів.

Оздоровче значення.

Активна робота м'язів черевного преса, танцювальні рухи, підскоки впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізує його моторну (перистальтика) і секреторну функцію. Тривале систематичне виконання вправ (достатньої інтенсивності) призводять до збільшення максимальних можливостей величин ударного об'єму серця. Збільшується діастола, час на певне розслаблення серця; зменшується пульсова реакція на неграничні фізичні навантаження. Поліпшуються показники загального самопочуття. Ритмічна гімнастика робить позитивний вплив на функції головного мозку. По впливу на організм її можна порівняти з такими циклічними вправами, як

біг, біг на лижах, їзда на велосипеді, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню.

Методичні вказівки: кількість серій вправ може змінюватись в залежності від підготовленості. Так, біг і стрибки можуть виконуватись в комплексі 1-2 рази, замість трьох серій вправ в основній частині заняття можна виконати дві; кожне заняття ритмічною гімнастикою, як і урок фізичної культури, умовно поділяється на три частини: підготовчу, основну і заключну. Тривалість цих частин складає відповідно: 20%, 70% і 10% часу заняття. Тривалість всього заняття може бути 30-45 хв. Для самостійних занять можна рекомендувати їх тривалість від 10 до 90 хв; при розучуванні комплексу спочатку необхідно вивчити окремі вправи комплексу під підрахунок, лише згодом, по мірі засвоєння, під музику; простим методом контролю за фізичним навантаженням є стан фізіологічної кривої заняття по частоті серцевих скорочень; максимальна частота серцевих скорочень у дітей молодшого шкільного віку 214-209 ударів за хвилину; для складання фізіологічної кривої заняття необхідно декілька раз підрахувати ЧСС (до початку заняття, після підготовчої частини, в основній частині - після кожної серії вправ, в кінці основної частини та після заключної частини всього заняття). Фізіологічна крива повинна мати поступовий підйом, а потім поступовий спад. Часто в основній частині заняття при серії інтенсивних вправ може мати декілька крутих підйомів та спадів; перед кожним заняттям потрібно робити розминку для того, щоб не було розтяжок та розривів зв'язок, м'язів; використовувати зручний, легкий, одяг та взуття; музику підбирати таку, щоб вона естетично виховувала, збагачувала внутрішній та духовний світ, сприяти гармонійному розвитку особистості.

Аеробіка - це виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, виконуваних під музичний супровід, об'єднаних в безперервно виконуваний комплекс. Заняття оздоровчою аеробікою стимулюють роботу серцево - судинної і дихальної систем. Аеробна робота позитивно впливає на імунну

систему, підвищуючи тим самим стійкість організму до простудних, інфекційних та інших захворювань.

Оздоровче значення: зміцнення здоров'я; виховання правильної постави; гармонійний розвиток основних м'язових груп; профілактика захворювань; розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги; підвищення працездатності та рухової активності; розвиток музикальності, почуття ритму; поліпшення психічного стану, зняття стресів; підвищення інтересу до занять оздоровчої аеробіки, розвиток потреби у систематичних заняттях спортом.

Методичні вказівки. У зв'язку з тим, що в оздоровчій аеробіці більша частина рухів надає навантаження на суглоби і хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці і безпеки умов виконання. Багато вправи, що дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування підготовленості займаються при тривалому, інтенсивному повторенні можуть представляти певний ризик для здоров'я і вести до травм або пошкоджень. У всіх вправах заборонені балістичні «хльосткоподібні», «ривкові» рухи.

У підрозділі програми «вправи для опанування навичками володіння м'ячем» ми використовували елементи фітбол-гімнастики.

Фітбол – гімнастика. Фітбол у перекладі з англ. означає «м'яч для опори». М'яч має певні властивості, використовується для оздоровчих, коригувальних і дидактичних цілей. Це розмір, колір, запах і його особлива пружність. Фітбол – це кольоровий оригінальний гімнастичний м'яч.

Оздоровча дія: розвиток рухових якостей; навчання основним руховим діям; розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги; зміцнення м'язового корсету, створення навички правильної постави; поліпшення функціонування серцево-судинної та дихальної систем; нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово психічного розвитку; поліпшення

кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів, усунення венозного застою; поліпшення комунікативної та емоційно-вольової сфери; стимуляція розвитку аналізаторних систем, пропріорцептивної чутливості; розвиток дрібної моторики та мовлення; адаптація організму до фізичного навантаження.

Методичні вказівки. Важливо стежити за правильним положенням тіла на фітболе, за правильністю виконання вправ. Крім того, слід вживати заходів для запобігання травматизму.

У заняття можна включати додаткові посібники, такі як гантелі, м'ячі, гімнастичні палиці, що також урізноманітнює заняття і допомагає вирішувати додаткові завдання. Важливо стежити за навантаженням поступово збільшуючи її та враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей.

У підрозділі програми **«стрибкові вправи»** ми використовували елементи скіпінгу.

Скіпінг («skipping») - похідне від англійського «skip» і дослівно означає «стрибання». Сьогодні це окрема категорія спорту, спрямована на виконання різноманітних комплексів вправ з використанням всім відомої скакалки. Скіпінг ефективний і як додаток до основних тренувань боксерів, плавців, волейболістів, а також, як ведення здорового способу життя.

Оздоровчий ефект.:

1. Відмінний стимулятор роботи серцево-судинної системи, який анітрохи не поступається сучасним кардіотренажерам.
2. Прекрасний для розвитку рівноваги, координації рухів, гнучкості та придбання хорошої постави.
3. Активне зменшення зашлакованості організму і застою в кровоносній системі.
4. Бадьорість і відмінний настрій.

Методичні рекомендації: проаналізувати медичні картки учнів. При проблемах з міжхребцевими хрящами або з суглобами дані заняття не

рекомендуються; виберіть відповідне місце для тренувань: потрібно перевірити, чи не зачепить шнур від скакалки навколишні предмети; звернути увагу на зручний для стрибків спортивний одяг. Що стосується взуття, то кросівкам для бігу краще віддати перевагу кросівки для баскетболу або легкі тенісні тапочки, підійдуть також зручні чешки. Таке взуття дає набагато більше підтримки ногам під час стрибків; коригувати правильність позиції, яку займають: ноги - разом, спину тримайте прямо, лікті притисніть до тулуба; слідкувати за правильністю обертання скакалки. Це слід робити кистями рук; поступове збільшення навантаження. Не рекомендовано відразу ж зробити сто стрибків на хвилину. Дитина повинна допомагати при контролі навантаження нехай прислухається до свого організму - він підкаже, коли варто перепочити або завершити тренування; вибір індивідуального темпу. Зовсім не обов'язково стрибати на швидкість або якомога швидше. Спокійні стрибки у повільному темпі не менше корисні. Велику роль грає правильне дихання.

У підрозділі програми *«вправи для розвитку фізичних якостей»* ми використовували елементи хатха-йоги.

Хатха-Йога - це вчення про фізичну гармонію, що досягається за допомогою фізичних засобів впливу на організм (дієта, дихання, асани, пранаями), і психічних засобів (концентрація уваги під час виконання асан).

Оздоровчий ефект.

Унікальною особливістю методики хатха-йоги є вправи, що стимулюють гормональні залози і здійснюють масаж внутрішніх органів. Стимуляція гормональної системи дозволяє підтримувати емоції в балансі, що в свою чергу сприяє позитивному сприйняттю світу.

Необхідно відзначити, що займатися хатха-йогою може кожен. Обмежень за віком та здоров'ю немає. Хатха-йога допомагає знайти повноцінне здоров'я, використовуючи приховані резерви власного організму, і своїми силами добитися зцілення, краси та молодості тіла. Заняття хатха-йогою зміцнюють і заспокоюють нервову систему, знімають стреси і

напругу. Хатха-йога - це мистецтво повноцінного відпочинку і розслаблення всього організму, оскільки тільки в розслабленому стані до нас приходить спокій розуму.

Методичні вказівки. Виконуючи асани, найголовніше не забувати, що не треба докладати над зусилля, не повинно бути тремтіння в тілі. Перебувати в асан, повинно бути комфортно і приємно. Приємні відчуття в той час коли ви знаходитесь в асан, ознака того, що енергія вільно тече через ваше тіло, оздоровлюючи його. У деяких асан є протипоказання до виконання, тому при наявності серйозних захворювань рекомендується займатися обережно, а вчителю підходити до занять індивідуально.

У підрозділі програми *«ігри для активного відпочинку»* ми використовували елементи кольоротерапії та аромотерапії.

Кольоротерапія — це наука оздоровлення кольором і базується на тому, що в тілі людини є колірний баланс, який має сім кольорів веселки.

Кольоротерапія для дітей - це особлива методика, заснована на впливі фотонів світла різної довжини хвилі на мозок дитини. Завдяки такій простій методиці, впливу певного кольору на дитину, можна домогтися значних результатів у лікуванні апатії, дратівливості, надмірної активності і навіть починається дитячої агресії.

Оздоровчий ефект. Кольори можуть впливати на дитину як позитивно, так і негативно. Сам колір, з однієї сторони, для дитини відповідає його природному втіленню (синій — вода, небо), а з іншого боку дає негатив (казка, де є герой з синьою бородою). Тому колір є об'єктивним втілення емоцій. І тому треба уважно слідкувати за поєднанням кольорів, щоб не нашкочити здоров'ю дитини. А вчителю фізичної культури потрібно знати і розуміти основні значення кольору та його вплив на кожну дитину.

Червоний забезпечує здоров'я, фізичну силу, витривалість, стійкість, впевненість у собі підвищує внутрішню енергію, сприяє активізації кровотворення, нормалізації кровообігу і обміну речовин.

Помаранчевий підвищує рівень нейроендокринної регуляції, допомагає перемогти втому, нудьгу, депресію, невпевненість, тривогу і страх.

Жовтий як символ сонця, знімає напруження і дає надію. Він діє позитивно на печінку і жовчний міхур, активізує роботу залоз внутрішньої секреції і стимулює відновлення слизових оболонок. Потік жовтого світла символізує тепло і затишок і зміцнює нервову систему, підвищує концентрацію уваги, поліпшує настрій і пам'ять. Його вплив дуже благотворно при порушеннях роботи печінки.

Зелений сприяє ритмічній роботі серця, відпочинку очей, виявляє помірну протизапальну і протиалергічну дію, корисний при зниженій функції нирок, запаморочення, знервованості.

Блакитний колір заспокоює і зміцнює внутрішньо. Він активує легені і бронхи, заспокоює головний біль і знімає дратівливість. До того ж він допомагає при кашлі. заспокоює, підвищує імунітет, сприятливо впливає на роботу щитовидної залози.

Синій допомагає при безсонні, знімає страхи, викликає відчуття комфорту і спокою, знімає напругу, знижує артеріальний тиск, заспокоює дихання.

Фіолетовий діє м'яко, стимулююче. Дає силу при енергетичному виснаженні, не дає місця депресії, песимізму і безсилля. Цей колір постачає енергією, в якій особливо потребує травна система. Підсилює інтуїцію, нормалізує стан лімфатичної системи, допомагає при мігрені.

Методичні рекомендації: На заняттях з фізкультури за допомогою кольору та світла (різнокольорові лампочки) можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій дітей. Наприклад : якщо треба стабілізувати яку – не будь функцію(наприклад, дихання), то домінуючим буде блакитний колір та його відтінки. Якщо метою є підвищити моторну діяльність, то освітлення в залі повинно бути жовтогарячим. Зала повинна бути пофарбована в пастельні відтінки: блакитний, рожевий, світло-зелений. Для того, щоб створити оптимальний кольоровий режим для кожного заняття

потрібно, щоб ігровий матеріал був різного кольору. При виборі меблів та обладнання для дітей краще обирайте світлі кольори натурального дерева або світло – зелені кольори. Це покращує зорову працьовитість. Бажано, щоб і демонстраційна дошка була зеленого кольору. Кольоропсихологія рекомендує в приміщеннях для дітей гаму кольорів від жовтувато-зеленого крізь жовтий до жовтогарячого. Синій та зелений кольори також підходять для дитячих кімнат особливо які виходять на південь, оскільки ці кольори створюють відчуття прохолоди. Крім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії – методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів. Це використання психогімнастик. Діти сідають біля тканини потрібного кольору і уявляють, що вони, наприклад: на березі моря, чи річки: або тримаючи в руці червону квітку вони уявляють себе нею. Також потрібно використовувати хвилинки – кольоринки. Це коли діти дивляться п'ять – десять хвилин на кольорову картку або серветку, кожна дитина може обрати самостійно колір.

Аромотерапія – це метод терапії з застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами. Усе це робить їх цінними активними речовинами для природної медицини, яка саме впливає на тіло, душу і дух одночасно.

Оздоровчий ефект. Надзвичайні ефекти дає впровадження аромотерапії. Спеціально підібрані запахи, маючи лікувальні властивості, впливають як на настрій, так і на фізичний стан: заспокоюють; поліпшують пам'ять; увагу; підвищують працездатність; полегшують дихання; вгамовують кашель; головний біль; підвищують апетит.

Особливу увагу можна приділяти аромотерапії під час епідемії грипу для санації повітря в класах та залах.

Запах є важливим компонентом розвитку дитини, який гармонізує його. Психолого-педагогічні властивості ароматерапії як одного зі способів

природо-терапевтичного впливу ґрунтується на тісному зв'язку між нюханням й емоційними станами дітей та їхнім психічним здоров'ям. Окрім того, що ефірні олії дають значний профілактичний ефект, вони можуть суттєво впливати на вияви тих чи інших психічних станів дітей.

Методичні рекомендації: не наносьте нерозбавлене масло на шкіру та слизові оболонки (крім олії чайного дерева і масла лаванди); не використовуйте масло в дозуваннях, що перевищують допустимі. Починати користуватися маслами з мінімальних доз, так як у всіх людей чутливість до ароматів різна; перевірте, чи немає у дітей алергії на яке-небудь масло; зберігати масла потрібно щільно закритими, в темному місці, недоступному для дітей; дітям від 6 до 12 років можна застосовувати ті ж ароматичні масла, що і дорослим, але їх концентрація повинна бути в 2 рази менше.

3.3. Вплив уроків фізичної культури із застосуванням оздоровчих технологій на рівень знань з оздоровчої фізичної культури та фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку

Провівши опитування в кінці навчального року ми отримали більш кращі результати порівняно з опитуванням на початку року. Діти на уроках стали більш активними та зацікавленими, особливо подобається використання музики та дихальних вправ. Сподобалось дітям вправи з йоги та роуп-скіпінгу.

Також можна відмітити що майже всі діти знають як правильно виконувати дихальні вправи та виконують їх на уроках разом із вчителем. Розуміють навіщо потрібне загартовування. Так, у порівнянні з початком навчального року кількість дітей, які загартовуються, збільшилася на 15%, що склало на кінець року 30%.

На питання стосовно ранкової гімнастики на початок року діти відповідали неоднозначно, тому особлива увага у розробці рекомендацій приділялася саме їй. Якщо на початок навчального року в 1-2 класах ранкову гімнастику виконувала третина учнів, що склало 34,5%, а в 3-4 – лише 9%,

то на кінець року відслідковувалося помітне покращення: у 1-2 класах - 60%, в 3-4 - майже 40 %.

Проаналізувавши медичні картки учнів на початку року стало відомо, що 41% дітей мають другу та третю групи здоров'я. При цьому лікувальною фізичною культурою займаються лише одиниці. Різновиди засобів і методів занять фізичною культурою розкрили перед дітьми більше можливості реалізувати себе і покращити стан їх здоров'я. Кількість дітей які ходять на гурткові заняття збільшилося на 5%. Також батьки деяких дітей теж зацікавилися вдосконаленням свого здоров'я, і почали відвідувати заняття з йоги і стрейчингу у спортивних клубах. Кількість дітей які належали до другої групи здоров'я зменшилася на 7%.

Отримавши рекомендації по виконанню фізичних вправ на звичайних уроках, вчитель фізичної культури на нараді в школі роздав вчителям приблизний приклад вправ для фізкультпауз, фізкультхвилинок та вправ для гімнастики очей. Було відмічено що наприкінці навчального року діти практично кожен тиждень виконували вправи на звичайних уроках і нагадують про них вчителям, про що свідчать результати опитувальника.

Вчителі – предметники стали брати активну участь в організації активних перерв та активних відпочинків в режимі продовженого дня.

Виключно важливим заходом у роботі з дітьми молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є вивчення рівня їх фізичної підготовленості.

З метою визначення особливостей фізичної підготовленості молодших школярів, було проведене тестування фізичної підготовленості у експериментальній і в контрольній групах.

Проведений нами педагогічний експеримент показав, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку позначилося зростанням рівня їх фізичної підготовленості, про що свідчить поліпшення результатів тестування. Зміна результатів

фізичної підготовленості молодших школярів протягом експерименту представлена у таблиці 3.2, 3.3.

Аналіз даних показує, що у тестах (біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба з положення сидячи, «човниковий» біг) контрольної групи відбулись незначні зрушення між початковими та кінцевими результатами. В тесті на швидкість (біг на 30 м) змін між показниками до експерименту та після у хлопчиків не відбулося. Дівчата покращили результат з 7,1 с до 7,0 с. В тесті на швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину) хлопчики з 150 см до 155 см і дівчата з 130 см до 135 см покращили свої результати.

Таблиця 3.2 – Динаміка фізичної підготовленості школярів контрольної групи протягом експерименту

Етап	Показники тестування (\bar{x})							
	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину, см		Нахили тулуба, см		«Човниковий» біг, с	
	х	д	х	д	х	д	х	д
До експерименту	6,8±0,2	7,1±0,2	150±15,3	130±12,4	6,4±0,1	10,5±0,4	12,1±0,8	12,7±0,9
Після експерименту	6,8±0,2	7,0±0,2	155±15,5	135±12,7	7,0±0,2	10,5±0,4	12,0±0,8	12,3±0,9
Р	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Приріст, %	0	1,41	3,33	3,85	9,38	0	0,83	3,14

У дівчат контрольної групи в тесті на гнучкість (нахил тулуба) не відбулось змін, хлопці покращили свої результати з 6,4 см до 7,0 см. В тесті на спритність («човниковий» біг) і хлопці і дівчата КГ покращили свої результати (таб. 3.3.).

Таблиця 3.3 – Динаміка фізичної підготовленості школярів експериментальної групи протягом експерименту

Етап	Показники тестування (\bar{X})							
	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину, см		Нахили тулуба, см		«Човниковий» біг, с	
	х	д	х	д	х	д	х	д
До експерименту	6,8±0,2	7,2±0,2	140±13,3	130±12,4	5,5±0,1	10,0±0,4	12,3±0,9	12,7±0,9
Після експерименту	6,2±0,1	6,1±0,2	167±17,2	140±13,3	7,0±0,2	11,0±0,5	12,0±0,8	12,3±0,9
Р	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Приріст, %	0,1	4,11	19,28	7,7	27,27	10	2,44	18,46

Аналіз даних показує, що у чотирьох тестах (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, нахили тулуба з положення сидячи, «човниковий» біг) експериментальної групи відбулися значні зрушення між початковими та кінцевими результатами.

В тесті на швидкість у хлопчиків відбулися невеликі зміни у результаті з 6,8 с до 6,2 с, а у дівчаток з 7,2 с до 6,1 с. В тесті стрибок у довжину значно покращили свої результати хлопчики з 140 см до 167 см, що становить 19,28 %, також хлопчики покращили свої результати у тесті на гнучкість з 5,5 см до 7,0 см, що становить 27,27 %. А дівчатка значно покращили свої результати у тесті на спритність («човниковий» біг) з 12,7 с до 12,3 с, що у відсотковому еквіваленті становить 18,46 % (таб. 3.3.).

В тесті на швидкість змін між показниками до експерименту та після у хлопчиків КГ не відбулося. Хлопчики ЕГ покращили свої результати з 6,8 с до 6,2 с, що становить 0,1%. Дівчатка контрольної групи в цьому тесті покращили свій результат з 7,1 с до 6,0 с. Результати бігу на 30 м у дівчаток у відсотковому еквіваленті становить 1,41%. Дівчатка експериментальної групи покращили результат з 7,2 с до 6,1 с, що становить 4,11% (рис. 3.7.).

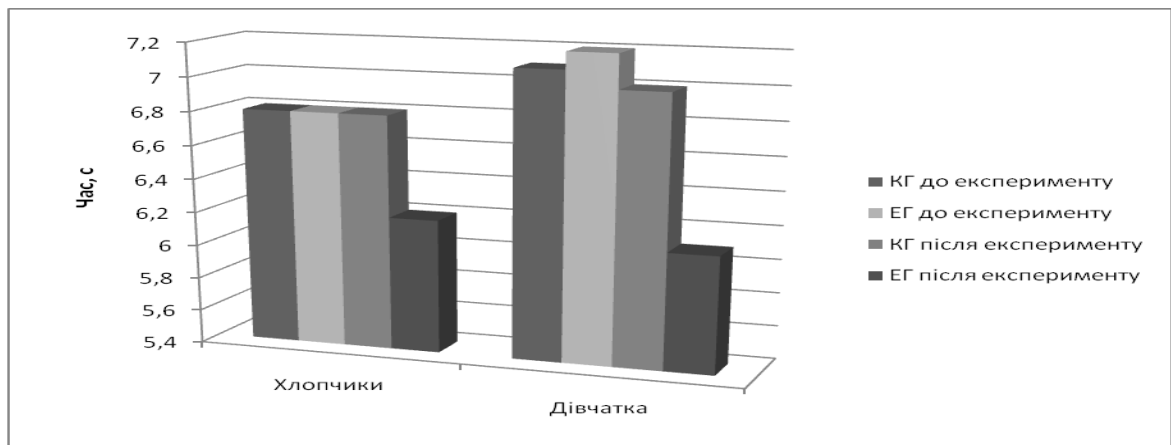


Рис. 3.7. Динаміка зміни результатів бігу 30 м школярів КГ і ЕГ до та після експерименту.

Аналіз тесту на швидкість показав, що у дітей молодшого шкільного віку у хлопців і дівчат контрольної і експериментальної груп ця якість знаходилась на середньому рівні. Результати стрибка у довжину з місця покращилися з 150 см до 155 см у хлопчиків контрольної групи, що становить 3,33% та з 140 см до 167 см в експериментальній групі, що склало 19,28%. У дівчат також відбулись позитивні зміни: зі 130 см до 135 см в КГ, що становить 3,85%. Дівчата ЕГ також покращили свої результати зі 130 см до 140 см, це 7,7% (рис. 3.8.).

Швидкісно-силові якості у хлопців експериментальної і контрольних груп знаходилися до експерименту на середньому рівні, а після експерименту на високому рівні. Такі ж результати спостерігалися і у дівчат контрольної і експериментальної груп.

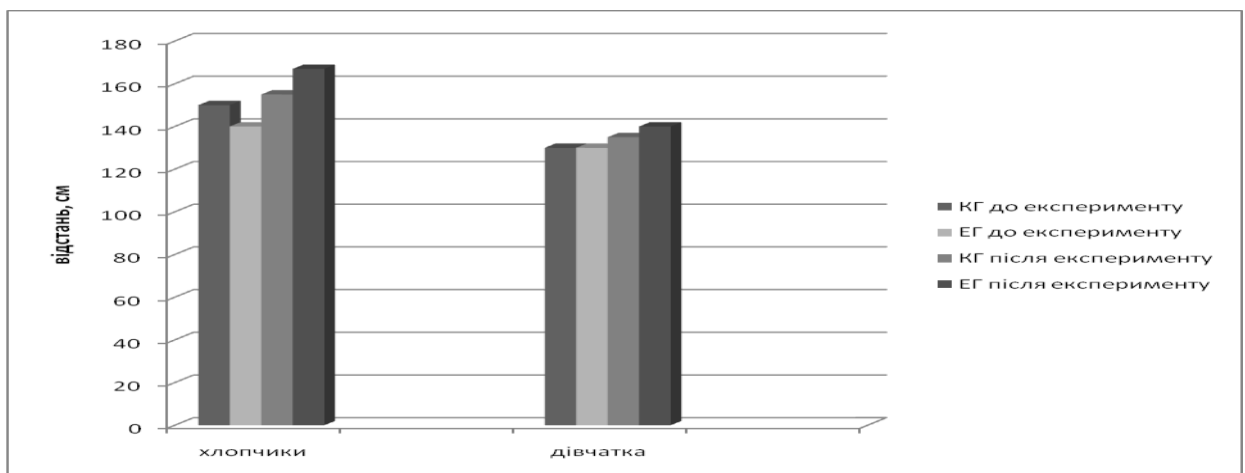


Рис. 3.8. Динаміка зміни результатів стрибка з місця школярів КГ і ЕГ до та після експерименту.

Однією із необхідних рухових якостей людини є гнучкість. Вона характеризує ступінь рухливості у суглобах і стан м'язової системи. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливості просторових переміщень тіла і його сегментів.

Результати нахилу тулуба з положення сидячи у хлопчиків КГ покращились з 6,4 см до 7 см, що становить 9,38%. А хлопчики ЕГ з 5,5 см покращили свої результати до 7,0 см, це становить 27,27%. В свою чергу дівчатка КГ не змінили свої результати, а дівчатка ЕГ мали позитивний приріст: з 10,0 до 11,0 см, що становить 10% (рис. 3.9.).

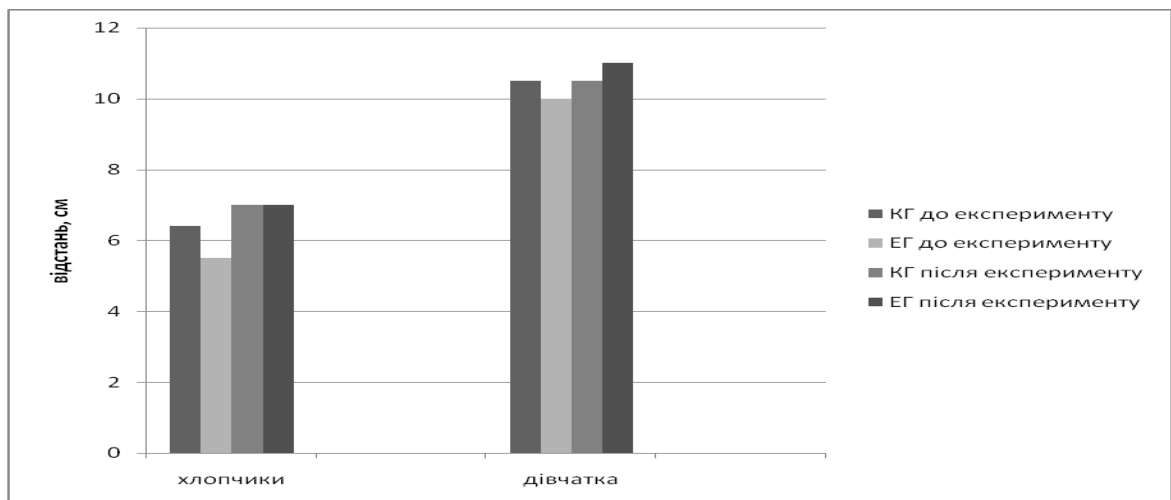


Рис. 3.9. Динаміка зміни результатів нахилу тулуба школярів КГ і ЕГ до та після експерименту.

Вивчаючи показники гнучкості у молодших школярів було встановлено, що у хлопчиків ця якість розвинена на середньому рівні, як в контрольній так і експериментальних групах. Але можна відмітити, що у дівчат контрольної і експериментальної груп гнучкість розвинена краще ніж у хлопців, це пов'язано з анатомо-фізіологічними відмінностями між хлопцями і дівчатами, у дівчат розвиток цієї якості знаходилася на високому рівні.

Також відбулися деякі зміни в результаті тесту «човниковий» біг: в контрольній групі у хлопчиків з 12,1 с до 12,0 с, що становить 0,83%, а в експериментальній – на 2,44%. У дівчаток наступні зміни: з 12,7 с до 12,3 с, що становить 3,14% у КГ та 18,46% у ЕГ дівчаток (рис. 3.10.).

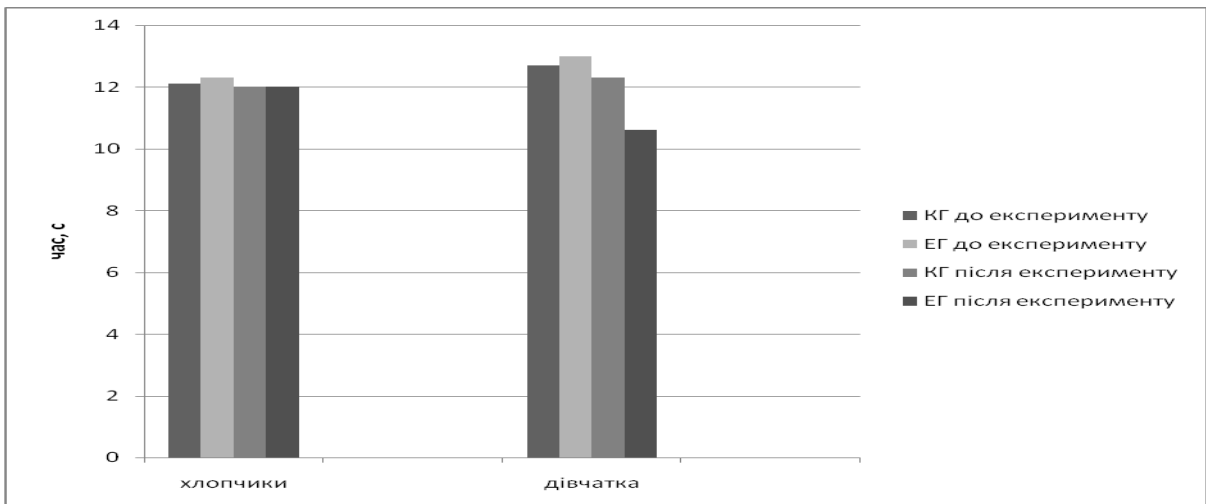


Рис. 3.10. Динаміка зміни результатів «човникового» бігу школярів КГ і ЕГ до та після експерименту.

Аналіз тесту на спритність показав, що у дітей молодшого шкільного віку у хлопців і дівчат контрольної і експериментальної груп ця якість знаходилась на низькому рівні.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили правильність гіпотези нашого дослідження та довели ефективність запропонованих нами методичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. Вчені-практики досі дискутують з приводу до якої з освітніх технологій віднести здоров'язберігаючі та оздоровчі технології. Відкрите питання щодо видів оздоровчих технологій, але спільної думки дослідники дійшли в їх спрямованості - зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я. Реалізовувати оздоровчі технології необхідно з участю всіх суб'єктів педагогічного процесу – учнів, батьків, педагогів. Вагомий внесок припадає на вчителя фізичної культури. Основними складовими оздоровчих технологій є інноваційні види гімнастики, профілактично-лікувальні і терапевтичні.

2. Проведені дослідження вказують на те, що режим дня молодших школярів не відповідає нормі, більшість дітей має низький рівень фізичної підготовленості. До першого класу приходять тільки 48% дітей першої групи здоров'я, що свідчить про низький рівень уваги, що приділяється оздоровчим технологіям в шкільних закладах та ігнорування батьками занять фізичною культурою з дітьми.

3. Відповідно результатів досліджень проведених нами і аналізу науково-методичної літератури було відмічено, що вчитель фізичної культури недостатньо уваги приділяє оздоровчим технологіям у фізичному вихованні. Тому відповідно до розділів програми з фізичної культури нами була запропонована схема здоров'яспрямованої діяльності вчителя фізичної культури та розроблені методичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Проведений нами педагогічний експеримент показав, що впровадження оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку позначився зростанням рівня їх фізичної підготовленості. Аналіз даних показує, що у чотирьох тестах (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, нахили тулуба з положення сидячи, «човниковий»

б) експериментальної групи відбулися значні зрушення між початковими та кінцевими результатами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адель Бен Ларбі Бенжедду. Корекція порушень статодинамічної постави молодших школярів засобами фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2007. 19 с.
2. Альошина А. Концептуальні основи профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та молоді.. Молодіжний наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015;(18):96-102.
3. Альошина А. Характеристика функціонального стану опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості дошкільнят і школярів. Молодіжний наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015;(19):95-102.
4. Альошина АІ. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2016. 44 с.
5. Андреева О.В. Соціально-психологічні чиники що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;(3): 35–40.
6. Андреева О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. Слобожанський *науково-спортивний вісник*. 2011. №4. С. 216–220.
7. Андреева О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. №5. Вінниця; 2018.
8. Андреева О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб.

наук. праць. 2016. №1. С. 11–15.

9. Афанасьєв С, Афанасьєва О. Порівняльна характеристика гендерних та вікових особливостей функціонального стану хребта і витривалості м'язів тулуба дітей зі сколіотичною поставою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016;(1):411-7.

10. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань, 2003. 22 с.

11. Блистів Т, Білошицький Т. Доцільність участі вчителів фізкультури у проведенні краєзнавчо-туристичної роботи в школі. В: *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*. Матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон; 2002. С.13-15.

12. Блистів Т. До питання формування змісту туристичної освіти в фізкультурних закладах освіти. В: *Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку*. Праці II Міжнар. конгр. Трускавець; 2003. С. 194–198.

13. Блистів Т. Комп'ютерне моделювання у сфері рекреаційно-оздоровчої діяльності та туризму. В: *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. Матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2015. С. 244-246.

14. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. *Спортивна наука України* [Інтернет]. 2015. №1(65). С. 70-75. Доступно: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/293>.

15. Блистів Т. Оптимізація змісту підготовки фахівців для сфери туризму в закладах освіти фізкультурного профілю. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2002. Вип.6. №2. С. 513-516.

16. Блистів Т. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз.*

культури та спорту. Львів:ЛДІФК. 2001. Вип.5. №1. С. 10-12.

17. Блистів Т. Особливості освітньо-професійної програми підготовки фахівців з туризму. В: *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2013. С. 12-14.

18. Блистів Т. Особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. *The International Scientific Association "SCIENCE & ENESIS"*.2015. №2. С. 53-54.

19. Блистів Т. Характеристика рухових пріоритетів вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. В: Кашуба ВО, редактор. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. Матеріали III Всеукр. електрон. конф., присвяч. 85-річчю НУФВСУ. Київ; 2015. С. 70-72.

20. Блистів ТВ, Горбацьо П, Нужний ОВ. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Львів: Українські технології; 2006. 132 с.

21. Блистів ТВ. Доцільність підготовки фахівців для сфери туризму у фізкультурних закладах освіти. В: *Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2002. С. 60-62.

22. Блистів ТВ. Особливості організації туристських подорожей з активними способами пересування. В: *Краєзнавство і туризм у соціокультурному розвитку особистості*. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Глухів; 2011. С. 125-128.

23. Бондар АС, Серета НВ, Петренко ІВ. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 28-36.

24. Блистів, Т. В. (2019). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. [Дисертація]. Київ: НУФВСУ, 258 с.

25. Випасняк, І. П. (2019). Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями

опорно-рухового апарату: монографія. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г.М., 347 с.

26. Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Стефанків Михайло. Стан позашкільної освіти з фізичної культури в Підкарпатті. *Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку* [Текст]: зб. тез доп. II Регіональної наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021., С. 7-10.

27. Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової частини системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: 2019. №34. С. 31–37.

28. Випасняк, І., Шанковський, А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал. 2018. №28. С. 28–34.

29. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: [навч. посібник]. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.

30. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11- 14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

31. Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: *Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності*: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю; 2016Трав 12-13; Львів; 2016. С. 101-105.

32. Горбунов Л. Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. Вип. 2(10). С. 47-50.

33. Гринева ТИ, Мулик КВ. Динамика показателей физических качеств ребят 10–13 лет под влиянием занятий разными видами туризма. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2013. №10. С. 16-21.
34. Гриньова ТІ. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. Вип. 5(38). С. 82-85.
35. Гриньова ТІ, Мулик КВ. Оцінка фізичної підготовленості хлопців 11– 12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-практичний вісник*. 2012. Вип. 5(2). С. 13-17.
36. Дем'янчук О., Альошина А. Особливості застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності зі школярами з використанням засобів спортивного туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. 2018. Вип. 32. С. 25–31. Взято з <https://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/682>.
37. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2016. Вип. 1 (33). С. 64–68. Взято з <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/42>.
38. Дем'янчук, О., Єрко, І., Томащук, О., Янюк, І. (). Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 11–13 черв. 2019 р.)*. Луцьк, 2019. С. 55. Взято з <https://conferences.eenu.edu.ua/public/conferences/Tezu2019.pdf>
39. Жданова О, Блистів Т, Білошицький Т. Рівень теоретичних знань та практичних умінь з туристської роботи студентів ЛДЦФК різних курсів навчання. В: *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006. Вип. 10. №3. С. 157-161.

40. Жданова О, Блистів Т, Чеховська Л. Досвід підготовки фахівців з рекреації та туризму в закладах освіти фізкультурного профілю на базовому та спеціалізованому етапах навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. Вип. 2/3. С. 59–61.
41. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» в 2008 <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/375-17>.
42. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: за станом на 17 листопада 2009 року. Київ: Парлам. вид-во; 2009. 25 с.
43. Ковальова Н, Андрєєва О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. В: *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ; 2011. №7. С. 8-13.
44. Ковальова Н, Андрєєва О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012 Вип. 2. С. 29–34.
45. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2012. 184 с.
46. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 3. С. 48–52.
47. Конох АП. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму: монографія. Запоріжжя : Запорізь. нац. ун-т; 2006. 456 с.
48. Кудрявцев А. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей у дитячих оздоровчих таборах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2018. Вип. 29. С. 32-36.
49. Луцький В. Сучасний стан і перспективи активного туризму в Українських Карпатах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2010. №. 4 (12), С. 10-16.

50. Микола Соя, Петро Костюк Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т.4. С. 149-155

51. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. Вип. 1. С. 16-20.

52. Мулик КВ, Мулик ВВ. Мотивація школярів та студентів до спортивно- оздоровчих занять з туризму. *Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 7. С. 33-38.

53. Національній стратегії розвитку рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

54. Носко МО, Гаркуша СВ, Воєділова ОМ, Носко ЮМ, Гришко ЛГ. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147(II). С. 86-90.

55. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 4. С. 188-192.

56. Павлова Ю., Борек З., Виноградський Б. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі). С. 261-262.

57. Павлова ЮО. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів: ЛДУФК: 2016. 40 с.

58. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Івано-Франківськ: Тіповіт; 2010. 110 с.

59. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ, та ін. Фізична рекреація:

навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич: Коло; 2010. 448 с.

60. Сударева НС. Оздоровчий напрям у професійній підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. В: Єрмаков СС, редактор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2006. Вип. 4. С. 179–180.

61. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13. №4. С. 188–192.

62. Теоретичні та прикладні аспекти рекреаційного природокористування в Україні: монографія / К. Кілінська, В. Руденко, Н. Аніпко, Н. Андрусак, Н. Коновалова та ін. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2010. 250 с.

63. Тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (2015).

64. Тисовський О. Ідеологія Пласту – українського скаутингу. Івано-Франківськ: Місто НВ; 2012. 56 с.

65. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2015. 20 с. укр.

66. Ткаченко ВВ. Основні аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». *Наука і освіта*. 2014. №3. С. 177-180.

67. Ткаченко ВВ. Підготовка вчителів фізичної культури у зарубіжних країнах. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2013. Вип. 1(14) . С. 124–127.

68. Ткачівська ІМ. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями [автореферат]. Тернопіль; 2009. 20 с.

69. Товт В. Історія становлення та перспективи розвитку рекреаційно-туристичної зони Закарпатської області. *Східноєвропейський історичний*

вісник. 2017. Вип. 2. С. 113–120.

70. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ужгород, 2015. 88 с

71. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 19-24.

72. Томенко О. А. Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 57–60.

73. Тумак ЮІ. Законодавче регламентування фізкультурно-спортивної та туристичної діяльності тіловиховних товариств Буковини (другої половини ХІХ – початку ХХ ст.). В: *Науковий вісник Чернівецького держ. ун-ту. Серія: Педагогіка та психологія*. Чернівці; 2013. Вип. 642. С. 172-178.

74. Федоренко Є. Особливості проведення активного дозвілля старшокласників, які навчаються в школах різного типу. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів: ЛДУФК. 2011. Вип. 15. №4. С. 160-164.

75. Федоренко Є. Ставлення старшокласників, які навчаються в школах різного типу до шкідливих звичок. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010 Вип. 2. С. 151-153.

76. Федоренко ЄО. Взаємозв'язок пріоритетних рис особистості з рівнем мотивації школярів до спеціально організованої рухової активності, в залежності від типу навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 5. С. 94-97.

77. Федоренко ЄО. Мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю школярів. В: *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*. Матеріали регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2011. С. 139–141.

78. Федоренко ЄО. Характеристика фізичної підготовленості старшокласників, які навчаються в школах різного типу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 1. С. 90-92.

79. Феоктистов МФ. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов [диссертация]. Волгоград; 2010. 294 с.

80. Фізична культура в школі: навч. прогр. 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закл. Київ: Літера ЛТД; 2013. 352 с.

81. Фокін СП. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату. В: Єрмаков СС, редактор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. Вип. 8. С. 88–90.

82. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2015. 44 с.

83. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій). Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 96 с.

84. Чернявський МВ. Технологія впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в процес фізичного виховання молодших школярів. В: *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Зб. наук. пр. Чернігів; 2008. Вип. 55. №2. С. 157–160.

85. Шандор ФФ, Кляп МП. Сучасні різновиди туризму: підручник. Київ: Знання; 2013. 334 с.

86. Шафранський ВВ. Методичні рекомендації щодо покращення підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Тернопіль: Тернограф; 2010. 32 с.

87. Шиян ОІ. Державна освітня політика з питань забезпечення

здорового способу життя молоді: монографія. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2010. 295 с.

88. Школа ОМ. Новітні технології в процесі фізичного виховання школярів: проблеми переходу від теорії до практики. В: *Педагогічний вектор розвитку фізичного виховання в Україні*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Краматорськ. 2014. С. 34-9.

89. Юрчишин ЮВ. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2012. 22 с.

90. Юшковська ОГ, Круцевич ТЮ, Середовська ВЮ, Безверхня ГВ. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посіб. Одеса: Одеський мед університет; 2012. 364 с.

91. Andrieieva, O.V., Sainchuk, O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014. №2. С. 3-8. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.923507>.

92. Bator A, Buła A, Stanek L. *Popularne gry rekreacyjne*. Kraków: AWF; 2002.

93. Denek K. Znaczenie krajoznawstwa w edukacji szkolnej. W: Lewowicki T, redaktor. *W kręgu teorii i praktyki kształcenia wielostronnego*. Warszawa 1994. 52 s.

94. Denek K. Realizacja procesu kształcenia poza ławką szkolną. *Toruńskie Studia Dydaktyczne*. 1995. V. 7. S. 125–128.

95. Denek K. *Wycieczki we współczesnej szkole*. Poznań: Eruditus; 1997. 122 s.

96. Lobożewicz T. *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej*. Warszawa: AWF; 1996. 89 s.

97. Dziubiński Z, redaktor. *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*. Warszawa: AWF; 2008. 92 s.

98. Siwiński W, Kiełbasiewicz I. *Teoria i metodyka rekreacji*. Poznań:

AWF; 2001. 31 s.

99. 100. Futorny S. An increased level students theoretical knowledges for building a physical fitness in the process of physical education. В: Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк. 2012;(8):25-7.

100. Goncharova N, Nosova N, Butenko H. Experience of implementing healthforming technologies into physical education of primary-aged school children. В: University Sport: Health and Prosperity of the Nation: Proceedings 7 International Scientific Conference of Students and Young Scientists; 2017 May 4-6; Bucharest. Bucharest; 2017. с. 83-8.

Kashuba V. Biomechanical monitoring of the spatial body organization in schoolchildren in the process of physical education: history, approaches. Proceedings book. In: 5th International scientific conference on kinesiology Kinesiology research trends and applications. Zagreb; 2008. p. 298-300.