

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

**ПОЧТАР ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА**

УДК 796.011.3

**ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТОК  
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ  
З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент  
**Огієнко Микола Миколайович,**  
Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т.Г. Шевченка,  
завідувач кафедри педагогіки, психології та  
методики фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Денисенко Нінель Федорівна,**  
Запорізький обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти,  
професор кафедри реабілітаційної педагогіки  
та здорового способу життя;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Нестерова Тетяна Володимирівна,**  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України,  
доцент кафедри спортивних видів гімнастики  
і танців.

Захист відбудеться «22» вересня 2010 р. о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «18» серпня 2010 р.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**С.В. Федоренко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. За даними Міністерства охорони здоров'я (2008–2009 рр.), поширеність захворювань дітей усіх вікових груп за останні п'ятнадцять років значно зросла.

Численними дослідженнями вчених (Т.Ю. Круцевич, 2003; О.Д. Дубогай, 2005; О.В. Жабокрицька, 2005; Н.Ф. Денисенко, 2006) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів. Погіршується рівень фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем (І.В. Муравов, 1989, 2003; В.Г. Ткачук, 1999; Е.С. Вільчковський, 2006; В.С. Язловецький, 2004; Г.Л. Апанасенко, 2000, 2005). Уроки фізичної культури й фізкультурні паузи на інших уроках не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами (О.С. Куц, 1997; Л.П. Сущенко, 1999; Н.В. Білошицька, 1999, 2000; О.Д. Дубогай, 2005, 2006).

У той же час діюче законодавство України ставить акцент на зміцненні, збереженні та охороні здоров'я населення (Закони України „Про фізичну культуру і спорт”, „Про охорону здоров'я”, „Про освіту”, „Про охорону дитинства”, Державна національна програма “Освіта” (“Україна XXI століття”), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті, концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні).

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення цих завдань є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на формування та збереження здоров'я підростаючого покоління (Н.М. Баламутова, 2007; М.В. Дутчак, 2007; А.П. Савченко, 2004). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять вчитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини. Виявлена проблема формування та збереження здоров'я школярів, недостатня її теоретична розробленість, нові соціально-педагогічні умови і вимоги шкільної практики та суспільства до розвитку і життєдіяльності сучасної молоді й обумовили вибір теми дослідження.

Враховуючи фізіологічні особливості будови жіночого організму, виникає потреба використовувати всі засоби, спрямовані на підготовку дівчаток до життєдіяльності, приділяючи увагу контролю за станом здоров'я, гігієнічному і фізичному вихованню (Ю.Т. Похолоденчук, Н.В. Свечнікова, 1987; І.В. Муравов, 1989; А.С. Солодков, О.Б. Сологуб, 2005; О.С. Сусоліна, 2006).

Аналіз науково-педагогічної літератури та дисертаційних досліджень з педагогіки фізичного виховання дає підстави вважати, що на сучасному етапі ще недостатньо обґрунтовано ефективність змісту, форм та методів фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я молодших школярів у позаурочній роботі. У зв'язку з цим виникають протиріччя між потребою суспільства, родини і закладів

освіти у здоровому молодому поколінні та незначною кількістю розробок і обґрунтування методик формування здоров'я у позаурочній роботі з фізичної культури, між необхідністю оновлення позаурочної роботи з фізичної культури щодо збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів та недостатнім рівнем професійної компетентності вчителів.

Передбачалося, що регулярні позаурочні заняття з художньої гімнастики за спеціально розробленою методикою позитивно впливатимуть на рівень розвитку організму та формування основ здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку.

Враховуючи викладене вище, слід вважати, що напрямок дисертаційної роботи – формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики – є актуальною проблемою сучасної теорії та методики фізичного виховання як частини педагогіки та загальнонаукової проблеми – адаптації організму людини до умов середовища.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка за темою “Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом”, державний реєстраційний номер 0108U000854. Тема дисертації затверджена вченою радою Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол № 11 від 01 липня 2009 р.) і узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 29 вересня 2009 р.).

**Метою дослідження** є обґрунтування та розробка методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити, проаналізувати й узагальнити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи.

2. Визначити провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку організму у формуванні основ здоров'я дівчаток початкової школи, які займаються художньою гімнастикою.

3. Вивчити вплив регулярних занять з художньої гімнастики на рівень фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання школярів.

**Предмет дослідження** – методика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під впливом позаурочних занять з художньої гімнастики.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз, систематизація та порівняння спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження для виявлення теоретико-

методичних засад і основних підходів до формування основ здоров'я школярів в процесі занять фізичними вправами; вивчення й аналіз медичних карток гімнасток в спортивному диспансері з метою виявлення індивідуальних даних про стан здоров'я досліджуваних;

- *емпіричні*: педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом дівчаток початкової школи, навчально-тренувальним процесом гімнасток різного віку та кваліфікації з метою виявлення відмінностей між рівнем та змістом рухової активності школярок; бесіди з провідними спеціалістами з фізичної культури та художньої гімнастики для вивчення та узагальнення їх досвіду з метою виявлення попиту практики, уточнення постановки наукових завдань дослідження; анкетування жінок, які займалися художньою гімнастикою для виявлення кумулятивного ефекту від занять даним видом спорту; констатувальний та формувальний педагогічні експерименти з використанням антропометрії, педагогічного тестування, психологічних (тест Елерса), фізіологічних (проба Штанге, проба Генче, індекс Руф'є, життєва ємність легенів, комплексна оцінка фізичного здоров'я (Л.П. Апанасенко)), біомеханічних (електротензодинамографія, стабілографія) методів дослідження з метою визначення впливу занять фізичними вправами на фізичний розвиток та здоров'я дівчаток; порівняльні педагогічні експерименти для перевірки ефективності експериментальної методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики;

- *методи обробки даних*: кількісна та якісна обробка одержаних результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики: метод середніх величин для отримання об'єктивної оцінки даних; кореляційний та факторний аналіз з метою визначення провідних критеріїв фізичного розвитку та здоров'я дівчаток; *t*-критерій Стьюдента для виявлення достовірності різниці між групами дівчаток за провідними критеріями основ здоров'я.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- *вперше* обґрунтовано та розроблено методику формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики та використано біомеханічні характеристики координаційних здібностей школярів в комплексі з іншими показниками для обґрунтування раціональності побудови методики формування основ здоров'я;

- *доповнено й уточнено* інформацію про рівень фізичного розвитку та здоров'я, біомеханічних показників координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які регулярно займаються в секції з художньої гімнастики;

- *дістала подальшого розвитку* методологія організації позаурочної оздоровчої роботи з дівчатками початкової школи.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в теоретичному обґрунтуванні і практичній розробці змісту, форм та засобів методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Використання розробленої методики сприяє поліпшенню ефективності занять фізичними вправами в школі та процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в позаурочній роботі з фізичної культури.

Результати досліджень впроваджені в трьох аспектах: *теоретичному* – викладення нових теоретичних положень в теоретичній праці та впровадження їх в роботу шкіл, позашкільних навчально-виховних закладів, ДЮСШ, педагогічних ВНЗ, курсів з перепідготовки вчителів; *методичному* – розробка змісту, форм та засобів методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики; розробка авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики, накреслені перспективи реформування позаурочної роботи з фізичної культури в школі; *прикладному* – впровадження методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочної роботи з фізичної культури, з метою підвищення точності формування основ здоров'я (на прикладі позаурочних занять з художньої гімнастики).

Висновки та рекомендації, викладені в дисертаційному дослідженні, впроваджені у навчально-виховний процес позаурочної роботи з фізичної культури, а саме: секціях з художньої гімнастики при Чернігівській загальноосвітній школі I ступеня № 36 (оздоровча група) (довідка про впровадження № 94 від 26.11.2009); при Чернігівській загальноосвітній школі № 19 (оздоровча група) (довідка про впровадження № 56 від 19.11.2009); при Чернігівському обласному Палаці дітей та юнацтва (довідка про впровадження № 110 від 25.11.2009); у навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики Чернігівської ДЮСШ “Чернігівбуд” (навчально-тренувальна група) (довідка про впровадження № 118 від 24.11.2009); у навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики при чернігівській міській громадській організації „Федерація художньої гімнастики” (довідка про впровадження № 5 від 20.11.2009); у навчальний процес з теорії та методики фізичного виховання в Чернігівському державному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка (довідка про впровадження № 04–11/1071 від 27.11.2009).

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні комплексу критеріїв та показників оцінки рівня здоров'я та фізичного розвитку дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики; обґрунтуванні доцільності використання біомеханічних показників статодинамічної стійкості як одного з критеріїв здоров'я школярів [4, 7].

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася шляхом публікації праць та виступів автора: на Міжнародних науково-практичних конференціях „Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення” (м. Київ, 2009 р.); „Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту” (м. Чернігів, 2009 р.); „Спорт, духовність и гуманизм в современном мире” (м. Донецьк, 2009 р.); на науково-практичних конференціях „Актуальні проблеми юнацького спорту” (м. Херсон, 2008 р.), „Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі” (м. Чернігів, 2006–2009 рр.); на засіданнях кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (2006–2010 рр.).

**Публікації.** За результатами дослідження опубліковано 8 наукових праць, серед яких 7 – у фахових виданнях, затверджених ВАК України, 1 – у збірниках наукових праць за матеріалами конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, додатків (на 17 сторінках) та списку використаних джерел (211 найменувань). Загальний обсяг дисертації 248 сторінок, з них основний текст – 198 сторінок. Робота містить 17 таблиць, 28 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення одержаних результатів, особистий внесок здобувача, подано дані щодо апробації і впровадження результатів дослідження.

У першому розділі дисертації „**Педагогічні основи формування здоров'я школярів**” зроблений аналіз науково-методичної літератури з таких напрямків: методологічні основи формування основ здоров'я школярів у фізичному вихованні; сучасні педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я школярів у фізичному вихованні; характеристика вправ художньої гімнастики та їх вплив на організм школярок; організація та ефективність позаурочної роботи з фізичної культури у загальноосвітній школі. Визначено шляхи корекції фізичного розвитку та формування здоров'я дівчаток початкової школи, розкрито перспективи прогнозування та моделювання управляючих педагогічних впливів.

Низка авторів (Л.М. Буц, 1978; В.М. Баранов, 1987; Е.Г. Буліч, 1997; Є.С. Губарева, 2001; А.П. Савченко, 2004) визначають, що позаурочні заняття фізичними вправами позитивно впливають на адаптацію функціональних систем організму учнів до фізичних навантажень, на підвищення рівня їх рухової підготовленості протягом навчального року, водночас, вказують на необхідність організації фізичного виховання дітей з урахуванням вікових і статевих особливостей розвитку та стверджують, що сучасна теорія та методика фізичного виховання і спорту має ще багато не вирішених завдань з питань збереження та зміцнення здоров'я різних контингентів учнівської молоді засобами фізичного виховання.

Фахівцями з художньої гімнастики (Т.С. Лисицька, 1982; Т.О. Поліщук, 1999; Ж.А. Білокопитова, 1991, 2005; О.Л. Смирнова, 2006; Т.В. Нестерова, 2007) відмічається позитивний вплив на організм дівчат різних вікових груп від виконання специфічних вправ даного виду спорту. Водночас існують дані (отримані в результаті педагогічних спостережень і бесід з провідними тренерами та гімнастками) і про негативні наслідки (травми, специфічні захворювання) занять з художньої гімнастики на здоров'я дівчат. Отже, відокремлення позитивних впливів та усунення негативних і дасть можливість розробити методику формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики.

Зазначено, що підхід до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи потребує перегляду та реформування. Сучасними авторами відмічаються протиріччя між потребою суспільства у здоровому поколінні та певними недоліками (організаційні, методичні та інші) в системі фізичного виховання школярів. Отже, урізноманітнення форм і засобів фізичної культури шляхом впровадження різних секційних занять фізичними вправами в позаурочний

час та спрямування роботи в них на формування основ здоров'я, зміцнення та збереження його повинні усунути вказані протиріччя і сприяти успішному формуванню основ здоров'я школярів.

Оскільки в результаті теоретичних досліджень чіткого визначення терміну „формування основ здоров'я” нами не виявлено, ми розглядаємо його як педагогічний процес прогнозування розвитку потенційних можливостей організму людини, забезпечення надійності адаптивної поведінки та характеристик складових здоров'я за рахунок застосування надійної методики, яка гарантує позитивний результат і передбачає систему розвитку окремих критеріїв здоров'я для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, опірності організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності людини.

Таким чином концепції та теорії, які розглядаються у вітчизняній (Г.Л. Апанасенко, 2005; О.Д. Дубогай, 2005; Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, 2008) та зарубіжній (G. Graham, S.A. Holt-Hale, M. Parker, 2007) літературі, свідчать про те, що проблема формування основ здоров'я і його збереження завжди була і буде актуальною. І хоча вона інтенсивно вивчається суміжними науками, але характеризується наявністю великої кількості суперечливих моментів, в тому числі, в питаннях визначення компонентів здоров'я та критеріїв їх оцінки, вдосконалення навчального і навчально-тренувального процесів, що спрямовані на формування основ здоров'я дівчат, які займаються художньою гімнастикою. Це відкриває широкі перспективи дослідження нових шляхів удосконалення системи позаурочної роботи з фізичної культури.

У другому розділі „**Методи та організація дослідження**” висвітлено методи та організацію дослідження, описано комплексну програму тестування рівня фізичного розвитку організму, здоров'я та розвитку координаційних здібностей дівчаток початкової школи з різним рівнем та змістом рухової активності та дівчат різного віку, які займаються художньою гімнастикою.

Дослідження проводилось в три етапи на факультеті фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка в лабораторії Біомеханічних проблем формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом та лабораторії проблем адаптації. Послідовність виконання етапів, розв'язання завдань диктувалися логікою процесу дослідження та отриманими на проміжних етапах результатами.

*На першому етапі (2005 – 2006 рр.)* проведено аналіз літературних джерел з питань, пов'язаних з процесом формування основ здоров'я школярів засобами фізичної культури та виконано підбір тестів і методик дослідження.

*На другому етапі (вересень 2006 – серпень 2007)* проведено констатувальний та порівняльний педагогічні експерименти.

У результаті констатувального педагогічного експерименту було визначено рівень фізичного розвитку та здоров'я, розвитку координаційних здібностей дівчат молодшого, середнього та старшого шкільного віку, які займаються в секції з художньої гімнастики в позаурочний час і чотирьох груп дівчаток початкової школи, які відвідують лише уроки фізичної культури (група 1); позаурочні заняття

з різних видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2); секцію з художньої гімнастики (група 3) та спортивну групу з художньої гімнастики (група 4).

Порівняльний педагогічний експеримент дав змогу проаналізувати показники рівня фізичного розвитку, здоров'я та біомеханічні характеристики координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які мають різний рівень та зміст рухової активності, і є подібними за рівнем фізичної підготовленості; дівчат різних вікових груп, які займаються художньою гімнастикою; визначити вплив занять з художньої гімнастики на фізичний розвиток організму та формування основ здоров'я й накреслити перспективи розвитку здоров'я дівчат у процесі довготривалих занять фізичними вправами.

На третьому етапі (вересень 2007 – травень 2009) у формувальному експерименті на основі кореляційного та факторного аналізу визначено провідні критерії рівня фізичного розвитку й основ здоров'я дівчаток початкової школи та їх взаємозв'язок; теоретично обґрунтовано, розроблено та впроваджено методика і авторську програму формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики, окреслено організаційні та дидактичні передумови удосконалення системи позаурочної роботи з формування основ здоров'я в школі. Ефект від впровадження експериментальної методики та авторської програми перевірявся в двох порівняльних педагогічних експериментах.

Всього в експериментальному дослідженні взяло участь 158 дівчаток з них 103 гімнастки різної кваліфікації та 55 школярок, проведено 7294 людинодослідів.

У третьому розділі „**Вплив занять з художньої гімнастики на показники фізичного розвитку організму та здоров'я дівчаток початкової школи**” визначено провідні критерії фізичного розвитку та здоров'я дівчаток, зроблено аналіз показників фізичного здоров'я, мотиваційних установок до занять фізичною культурою, рівня фізичної підготовленості, координаційних здібностей та постави, техніки виконання рухових дій дівчат різного віку, які займаються художньою гімнастикою та чотирьох груп дівчаток початкової школи, які мають різний рівень і зміст рухової активності.

У результаті кореляційного та факторного аналізу показників фізичного розвитку організму дівчат, які займаються художньою гімнастикою, у формуванні основ їх здоров'я під час констатувального експерименту, виявлено (рис. 1), що найбільш вагомими факторами формування основ здоров'я є: критерій резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є) (Л.Г. Апанасенко, 1992); критерій м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки); критерій резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, життєвої ємності легень (ЖЄЛ)); критерій функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення загального центру маси (ЗЦМ) тіла); критерій соматичної складової здоров'я (антропометричні показники).

Отримані дані дозволили відокремити вагомі фактори та провідні критерії фізичного розвитку і формування основ здоров'я для проведення більш детальних досліджень впливу занять фізичними вправами на організм дівчаток.

Рис. 1. Рейтинг показників фізичного розвитку організму дівчат у формуванні основ здоров'я (за результатами факторного аналізу)

Для визначення впливу регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики на показники провідних критеріїв було проведено констатувальний порівняльний педагогічний експеримент серед чотирьох груп досліджуваних (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Вплив різних рівнів та змісту рухової активності на біомеханічні показники координаційних здібностей як складової здоров'я дівчаток початкової школи**

Тест	Позначення характеристик	Од. вимірів	Дівчата, які відвідують секцію	Дівчата, які не відвідують секцію	<i>p</i>
Поза Ромберга	$A_{cpX}$	мм	2,60±0,06	3,13±0,31	>0,05
	$f_{cpX}$	Гц	3,46±0,25	0,57±0,13	<0,05
	$A_{maxX}$	мм	8,00±0,46	9,77±0,89	>0,05
	$A_{cpY}$	мм	2,77±0,06	2,94±0,20	>0,05
	$f_{cpY}$	Гц	6,61±0,25	0,83±0,07	<0,05
	$A_{maxY}$	мм	9,46±0,60	13,28±1,42	>0,05
	$A_{cp}$	мм	3,73±0,13	4,30±0,31	>0,05
	$f_{cp}$	Гц	5,24±0,20	0,70±0,07	<0,05
	$A_{max}$	мм	12,19±0,58	16,75±1,40	<0,05
Рівновага вперед	$A_{cpX}$	мм	2,79±0,11	3,06±0,21	>0,05
	$f_{cpX}$	Гц	4,21±0,37	2,56±0,40	<0,05
	$A_{maxX}$	мм	9,75±1,05	8,41±1,13	>0,05
	$A_{cpY}$	мм	3,00±0,09	3,76±0,56	>0,05
	$f_{cpY}$	Гц	5,98±0,53	4,23±1,03	>0,05
	$A_{maxY}$	мм	12,14±0,61	15,77±4,32	>0,05
	$A_{cp}$	мм	3,99±0,14	4,31±0,72	>0,05
	$f_{cp}$	Гц	5,09±0,40	3,18±0,68	<0,05
	$A_{max}$	мм	16,00±1,09	18,27±4,23	>0,05

У результаті аналізу функціонального стану опорно-рухового апарату та рівня розвитку координаційних здібностей дівчаток (показники частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) виявлено достовірну різницю ( $p < 0,05$ ) між показниками дівчаток, які не відвідують спортивні секції та дівчаток, які займаються художньою гімнастикою (табл. 1). Це підтверджує позитивний вплив регулярних занять з художньої гімнастики в позаурочний час на розвиток координаційних здібностей. У свою чергу рівень прояву координаційних здібностей може діагностувати зрушення у стані здоров'я, що підтверджують результати кореляційного аналізу між комплексним показником фізичного здоров'я та функціональним станом опорно-рухового апарату ( $r = 0,7 - 0,8$ ).

Аналіз показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи які мали різний рівень та зміст рухової активності (табл. 2) виявив, що найвищі показники за провідними критеріями фізичного здоров'я мають дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4). Статистично достовірну різницю між всіма групами досліджуваних ( $p < 0,05 - 0,001$ ) виявлено у критерії резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є) та комплексному показнику фізичного здоров'я (Л.Г. Апанасенко, 1992). Це свідчить про позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на дані показники. Аналіз отриманих даних переконує у найбільш ефективному використанні вправ художньої гімнастики для розвитку даних критеріїв у дівчаток початкової школи.

У результаті порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп виявлено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики в розвитку організму, формуванні основ здоров'я і його збереження, окреслено вікові норми та особливості функціонування систем організму дівчат, їх фізичного розвитку та здоров'я (рис. 2). Виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я ( $p < 0,05$ ).

Рис. 2. Рівень комплексного показника фізичного здоров'я дівчат різних вікових груп, які займаються художньою гімнастикою

Аналіз показників розвитку організму та здоров'я дівчат різних вікових груп, які регулярно займаються художньою гімнастикою (рис. 2) та анкетування жінок (26–56 років), які мали досвід занять даним видом спорту (рис. 3) виявив, що досягнутий рівень функціонування організму дівчат і відповідний стан здоров'я утримується стабільно впродовж тривалого часу.

Наявність отриманих фактів (сукупність позитивних змін в організмі та стані здоров'я дівчаток під впливом регулярних занять фізичними вправами в секції з художньої гімнастики) та узагальнення даних науково-методичної літератури створили передумови для побудови методики та авторської програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

У четвертому розділі **„Методика формування основ здоров'я дівчаток**

Рис. 3. Віддалений ефект від регулярних занять з художньої гімнастики на показники здоров'я жінок

систему послідовних кроків розвитку окремих його критеріїв для створення ресурсів організму, що буде проявлятися у підвищенні рівня адаптивності до умов середовища, резистентності організму несприятливим факторам та активної життєдіяльності майбутніх матерів.

Розроблена у дослідженні методика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики ґрунтується на системному підході у дидактиці і полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дівчаток за рахунок регулярних занять фізичними вправами у позаурочній роботі з фізичної культури

та вмілого дозування рухових режимів з боку вчителя, батьків та здатності учня до саморегуляції адаптивної рухової поведінки.

Зміст методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики включає в себе концепцію та концептуальні положення методики; принципи її функціонування; плани багаторічної, річної підготовки; план-схему річного циклу формування основ здоров'я дівчаток; план технічної підготовки з предметами; орієнтовну схему тижневого циклу; структуру навчально-тренувального заняття; щоденник самопідготовки; перелік необхідних знань вчителів для формування основ здоров'я в процесі позаурочних занять фізичними вправами; методичні вказівки, щодо впровадження розробленої методики.

**Концептуальні положення** методики формування основ здоров'я в позаурочній роботі з фізичної культури:

1. Контроль та регулювання змін фізичного розвитку та стану здоров'я відповідно до мети національної системи фізичного виховання (формування та збереження здоров'я школярів).

2. Врахування основних механізмів адаптації в процесі управління та регулярного коректування на основі зворотної інформації рухової поведінки учнів у відповідності до вирішення завдань формування основ їх здоров'я.

3. Створення функціональної системи педагогічних впливів при розробці методики, знання якої сприяють системному плануванню й проектуванню формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочної роботи з фізичної культури.

4. Акцентування провідної ролі педагога з врахуванням впливів ззовні.

5. Усвідомлення узагальненої моделі функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури в напрямку досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я як основи для розробки її методичних варіантів залежно від мети та конкретних форм організації навчальної діяльності.

6. Діалектична розробка моделей спеціально організованого навчально-виховного процесу з пошуком конкретної відповіді – як, якими засобами й способами організувати діяльнісну сприйнятливність учнів (В.І. Бондар, 2005) для формування основ їх здоров'я.

Розроблена методика доповнює знання про особливості організації освітнього процесу у напрямку формування основ здоров'я учнів і розширює уявлення про нові, більш глибокі зв'язки між її теоретичними компонентами. Розуміння цих зв'язків дозволяє будувати оптимальні проекти навчання з метою формування основ здоров'я учнів, компоненти якого, взаємодіючи в умовах практичної реалізації, забезпечують одержання ефективних якісних результатів (рис. 4).

Рис. 4. Структура теоретико-методичних передумов побудови методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи

Експериментальна методика передбачає взаємозв'язок між різноманітними формами занять фізичними вправами: уроки фізичної культури; позакласні заняття; позаурочні заняття в секціях, гуртках; самостійні заняття під контролем вчителя та батьків.

Згідно змісту методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи, позаурочні заняття з художньої гімнастики проводились 3–4 рази на тиждень, тривалість кожного з них 1 година 15 хвилин – 1 година 45 хвилин в залежності від віку дівчаток.

Під час занять враховувались вікові та індивідуальні особливості дівчаток. Для успішного формування основ фізичного та духовного здоров'я учнів навчально-тренувальний процес носив особистісно-орієнтований характер.

На початку позаурочних занять з художньої гімнастики, а також систематично в процесі реалізації методики підтримувався постійний зв'язок тренера з медичним працівником для більш об'єктивної та компетентної оцінки стану здоров'я дівчаток.

Для формування стійкої позитивної мотивації учнів до регулярних занять фізичними вправами, формування основ здоров'я та свідомого ставлення до його зміцнення і збереження вчитель, тренер поруч з освітніми завданнями вирішував просвітницькі – надання дівчаткам необхідної компетентної інформації, щодо впливу занять фізичними вправами, раціонального харчування та гігієнічних умов на їх організм (бесіди, розповіді). Для формування основ соціального здоров'я, надання дівчаткам додаткового соціального статусу та значення вони залучались до показових виступів, участі у змаганнях.

Зміст навчально-тренувальних занять планувався з обов'язковим дотриманням принципів систематичності, безперервності, цілеспрямованості на формування основ здоров'я учнів, планованості, послідовності, доступності та стимулюючої складності, раціональності чергування роботи і відпочинку.

Під час розробки та реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики враховувалось, що крім педагогічних впливів на формування основ здоров'я дівчаток також впливає навколишнє середовище та батьки. Уникнути цих впливів неможливо, тому вони спрямовувались в єдиному напрямку. Для цього батьків активно залучали до процесу формування основ здоров'я їх дітей, їм надавалися необхідні відомості та рекомендації, проводились спільні заходи. Для отримання інформації про зовнішні впливи розроблено щоденник, в якому дівчатка відмічали зміст самостійних занять фізичними вправами, стан свого здоров'я, самопочуття та інше.

Під час реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики систематично проводились зрізи показників фізичного розвитку та стану здоров'я дівчаток, що дозволяло отримувати зворотну інформацію, об'єктивно оцінювати корисність адаптаційних змін (терміновий ефект фізичної вправи, кумулятивний ефект заняття, серії занять, регулярних тривалих занять) та в результаті аналізу

отриманих даних вчасно здійснювати корекцію педагогічних впливів для забезпечення ефективності процесу формування основ здоров'я дівчаток.

Розроблена методика включає позаурочні заняття з художньої гімнастики в шкільній системі фізичного виховання, а спираючись на її загальні положення можна створювати різні варіанти технологій та програм.

Авторська програма формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики є однією з можливих похідних експериментальної методики, вона розрахована на дівчаток, які відвідують спортивні секції в позашкільних навчальних закладах (ДЮСШ). Зміст програми характеризується тим, що заняття носять більш спеціалізований характер і мають спрямованість на формування спортивної майстерності дівчаток поруч з формуванням основ їх здоров'я.

Ефективність впровадження експериментальної методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики перевірялася в паралельному порівняльному педагогічному експерименті (табл. 4).

Таблиця 4

**Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи під впливом занять з художньої гімнастики за експериментальною методикою**

Показники	Од. виміру	Група			
		Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
		До експерименту		Після експерименту	
		$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$
Довжина тіла	см	133,25±1,12	132,75±1,29	136,06±1,02	134,44±1,26
Вага тіла	кг	28,78±1,00	27,91±1,03	30,61±0,96	28,93±1,01
ЖСЛ	л	1,49±0,05	1,46±0,04	1,59±0,05	1,55±0,04
Фізична працездатність	бали	9,93±0,47	9,81±0,62	9,47±0,35	8,62±0,32
Сила м'язів правої кисті	кг	11,00±0,32*	11,19±0,34	11,88±0,29*	11,75±0,37
Сила м'язів лівої кисті	кг	9,81±0,31	9,88±0,39	10,69±0,36	10,44±0,41
Фізична підготовленість	бали	9,00±0,26	9,44±0,33	9,19±0,21	9,81±0,25
Резистентність	днів	8,31±0,66	7,31±0,61*	8,25±0,76•	5,75±0,34*•
АТ сист. в спокої	мм Hg	100,81±1,22•	105,13±1,21•	100,50±1,07•	106,13±1,36•
Рівень фізичного здоров'я	бали	5,75±0,48	5,81±0,52*	6,31±0,48•	7,56±0,56*•
Мотивація до занять фізичними вправами	бали	15,25±0,43•	18,48±0,62•	16,04±0,93•	19,42±0,42•
Аспект розумової працездатності	бали	9,24±0,54	9,02±0,48	8,85±0,65	8,69±0,35

*Примітка* \*достовірні зміни всередині групи  
•достовірна різниця між групами

В експерименті прийняли участь дві групи дівчаток загальноосвітньої школи І ступеня (по 20 чоловік в кожній). Обидві групи займалися за програмою навчального закладу зі статусом „Школи сприяння здоров'ю”, експериментальна

група, додатково, відвідувала секцію з художньої гімнастики і займалась за експериментальною методикою. Педагогічний експеримент тривав 10 місяців.

Виявлено достовірні відмінності між показниками резистентності організму негативним впливам середовища, мотивації до занять фізичними вправами, фізичного здоров'я у дітей контрольної та експериментальної груп за  $t$ -критерієм Стьюдента ( $p < 0,05$ ) (в експериментальній – показники кращі).

У процесі другого порівняльного педагогічного експерименту було проведено спостереження за дівчатками молодшого шкільного віку, які регулярно відвідують спортивну групу з художньої гімнастики ( $n = 12$ ). За умовами експерименту вони займалися за авторською програмою формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики (для груп ДЮСШ), яку було розроблено на підґрунті попередніх досліджень.

Протягом 18 місяців було зроблено 2 зрізи за однаковими показниками. Отримані результати дозволяють проаналізувати вплив регулярного виконання вправ художньої гімнастики із заданою спрямованістю на рівень фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи (табл. 5).

*Таблиця 5*

**Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку та здоров'я дівчаток початкової школи під впливом занять з художньої гімнастики за авторською програмою**

Виявлено достовірні позитивні зміни у стані здоров'я дівчаток, які займалися протягом року за авторською програмою ( $p < 0,05$ ) (табл. 5). Покращились такі життєво важливі показники, як рівень функціональної працездатності; суттєвих змін в позитивний бік зазнали показники дихальної, м'язової, серцево-судинної систем та показники координаційних здібностей, що свідчить про ефективність впливу авторської програми на стан здоров'я дівчаток.

**ВИСНОВКИ**

1. У результаті аналізу літературних джерел виявлено, що сучасними підходами до процесу формування основ здоров'я дівчаток початкової школи є впровадження здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій в освітній процес загальноосвітніх шкіл. Теоретичні дослідження та педагогічні спостереження дають можливість стверджувати, що традиційна практика формування основ здоров'я дівчаток початкової школи під час занять фізичними вправами потребує перегляду та реформування в аспекті підвищення ефективності педагогічного процесу адаптації дівчаток до фізичних навантажень, особливо в позаурочній роботі з фізичної культури.

Встановлено, що в нинішніх соціально-економічних умовах позаурочні заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування учнів до змінних умов середовища та як наслідок формування основ їх здоров'я. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання і, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на дитячий організм, дають бажаний результат – формування основ та збереження здоров'я молодого покоління. Головною вимогою до ефективної організації педагогічного процесу адаптації

дівчаток до фізичних навантажень є компетентність, креативні, управлінські вміння та відповідальне свідоме ставлення вчителів до формування основ здоров'я учнів.

2. Визначено, що найбільш вагомими факторами формування основ здоров'я (на основі результатів кореляційного та факторного аналізу в констатувальному педагогічному експерименті) є критерії: резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є; Л.Г. Апанасенко, 1992) (20 %); м'язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки) (13 %); резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, ЖЄЛ) (12 % та 9 % відповідно); функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) (9 %); соматичної складової здоров'я (антропометричні показники) (7 % – вага; 8 % – ОГК). Враховуючи методологію формування основ здоров'я школярів у фізичному вихованні, можна вважати, що саме така функціональна система повною мірою відображає комплексний стан фізичного здоров'я дівчаток та дозволяє більш точно управляти процесом фізичного розвитку і досягненням високого рівня їх здоров'я.

3. У результаті дослідження впливу регулярних занять з художньої гімнастики на показники провідних критеріїв формування основ здоров'я доведено, що регулярні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток ( $\epsilon < 0,05$ ). Виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують позаурочні заняття з художньої гімнастики (групи 3, 4), інших видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1). Достовірність різниці між досліджуваними групами виявлена за показниками м'язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф'є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик коливань ЗЦМ тіла), рівню резистентності організму негативним зовнішнім впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану фізичного здоров'я (за методикою Л.Г. Апанасенка) ( $p < 0,05 - 0,001$ ), вищі показники демонстрували дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4), найнижчі – дівчатка, які не займаються фізичними вправами у позаурочний час (група 1), що обумовлено впливом різних за характером та змістом регулярних специфічних фізичних навантажень в позаурочних заняттях фізичними вправами.

4. Визначено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять з художньої гімнастики в формуванні основ здоров'я та розвитку організму школярів. Результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп (виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я,  $p < 0,05$ ) дали можливість окреслити вікові норми, особливості функціонування систем їх організму, фізичного розвитку та здоров'я і обумовили побудову методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

5. Обґрунтована концепція методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Її зміст

полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дитини і складових її здоров'я за рахунок регулярних занять фізичними вправами у позаурочній роботі. Концепція спирається на теорії управління, адаптації, функціональних систем, дидактики.

Визначені провідні принципи реалізації методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи у позаурочній роботі з фізичної культури. Розроблена експериментальна методика та авторська програма формування основ здоров'я дівчаток початкової школи на прикладі занять з художньої гімнастики. Акцентована головна роль педагога, його компетенції, для ефективного формування основ здоров'я учнів. Визначені шляхи вдосконалення системи формування основ здоров'я дітей початкової школи на основі створення функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури: методик, технологій, програм для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я.

6. Доведено ефективність впровадження методики та програми формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики в практику. Аналіз даних порівняльного паралельного педагогічного експерименту виявив достовірні відмінності між показниками резистентності організму негативним впливам середовища, мотивації до занять фізичними вправами та фізичного здоров'я у дітей контрольної та експериментальної груп за  $t$ -критерієм Стьюдента (в експериментальній групі спостерігалися кращі показники ( $p < 0,05$ )).

7. Розроблені науково-методичні та практичні рекомендації щодо оптимального впровадження методики формування основ здоров'я дітей початкової школи в позаурочну роботу з фізичної культури в трьох аспектах: *теоретичному* (рекомендований теоретичний матеріал для викладання в навчальному процесі ВНЗ); *методичному* (подані рекомендації тренерам, учителям та учням про методику формування основ здоров'я дівчаток початкової школи) та *прикладному* (визначені науково-обґрунтовані корективи організації та планування навчальної роботи з фізичної культури у напрямку формування основ здоров'я школярів).

### **Список опублікованих робіт за темою дисертації**

1. Почтар О. М. Удосконалення технічної майстерності гімнасток-художниць / О. М. Почтар // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія : педагогічні науки: Збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 299–302.

2. Почтар О. М. Дослідження рівня мотивації до занять художньою гімнастикою спортсменок різного віку та кваліфікації / О. М. Почтар // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 272–275.

3. Почтар О. М. Статистичні показники статичної рівноваги гімнасток-художниць, що мають спортивну кваліфікацію I розряду / О. М. Почтар // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 203–207.

4. Почтар О. М. Розвиток організму та збереження здоров'я дівчат у процесі занять художньою гімнастикою / О. М. Почтар, М. М. Огієнко, П. М. Огієнко // Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції (25–26 вересня 2008 року). – Херсон : Видавництво ХДУ, 2008. – С. 238–243.

5. Почтар О. М. Шляхи оптимізації професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури в аспекті збереження здоров'я школярів / О. М. Почтар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14 : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 177–180.

6. Почтар О. М. Характеристика впливу занять художньою гімнастикою на показники здоров'я та розвитку організму школярок / О. М. Почтар // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 333–337.

7. Почтар О. М. Стабілографічні показники статодинамічної рівноваги як один з критеріїв здоров'я школярів / О. М. Почтар, М. О. Носко, М. М. Огієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 69. – С. 150–154.

8. Почтар О. М. Методика збереження здоров'я дівчаток початкової школи у позакласній роботі з фізичної культури / О. М. Почтар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – №10. – С. 180–183.

## АНОТАЦІЇ

**Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2010.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню проблеми успішного формування основ здоров'я дівчаток початкової школи. Розроблено та експериментально перевірено методику та авторську програму формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

Комплексне дослідження дозволило визначити шляхи вдосконалення системи формування основ здоров'я дітей початкової школи на основі створення функціональної системи позаурочної роботи з фізичної культури: методик, технологій, програм для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я, що очевидно на прикладі занять з художньої гімнастики. Розроблено науково-методичні та практичні рекомендації щодо оптимального впровадження

методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в позаурочну роботу школи з фізичної культури.

**Ключові слова:** основи здоров'я, дівчатка початкової школи, художня гімнастика, формування, методика, фізичні вправи, адаптація.

**Почтарь Е. М. Формирование основ здоровья девочек начальной школы в процессе внеурочных занятий по художественной гимнастике. – Рукопись.**

Диссертация на соискание научной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. – Киев, 2010.

Диссертационная работа посвящена исследованию проблемы успешного формирования основ здоровья у девочек начальной школы и общенаучной проблемы – адаптации организма человека к условиям среды. Разработана и экспериментально проверена методика и авторская программа формирования основ здоровья у девочек начальной школы в процессе внеурочных занятий по художественной гимнастике.

Определены наиболее весомые критерии и показатели уровня физического развития девочек начальной школы, которые занимаются художественной гимнастикой в формировании основ их здоровья.

Выявлен положительный кумулятивный эффект от регулярных занятий художественной гимнастикой на формирование основ здоровья девочек.

Теоретически обоснована концепция методики формирования основ здоровья у девочек начальной школы в процессе внеурочных занятий художественной гимнастикой, содержание которой определяется направленностью педагогических влияний на повышение адаптивности организма ребенка и составляющих его здоровья за счет регулярных занятий физическими упражнениями во внеурочной работе и умелого управления дозированием двигательных режимов со стороны учителя, родителей, а также способности ученика к саморегуляции адаптивного двигательного поведения и опирается на теории управления, адаптации, функциональных систем, образования и обучения.

Определены принципы реализации методики формирования основ здоровья девочек начальной школы во внеурочной работе по физической культуре, разработано содержание методики и программы на примере занятий художественной гимнастикой.

Выявлено ведущую роль педагога в эффективной организации процесса сохранения здоровья и усиления адаптации организма девочек начальной школы к физическим нагрузкам.

Экспериментально доказана эффективность внедрения методики и программы формирования основ здоровья девочек начальной школы в процессе внеурочных занятий по художественной гимнастике в практику.

Разработанная методика дополняет знания про особенности организации образовательного процесса в направлении формирования основ здоровья учеников и расширяет представления про новые, более глубокие связи между ее теоретическими компонентами.

Комплексные исследования позволили определить пути совершенствования системы формирования основ здоровья детей начальной школы на основе создания функциональной системы внеурочной работы по физической культуре: методик,

технологий, программ для достижения положительного эффекта в формировании основ здоровья, что очевидно на примере художественной гимнастики.

Разработаны научно-методические и практические рекомендации относительно оптимального внедрения методики формирования основ здоровья у девочек начальной школы во внеурочную работу школы по физической культуре в трех аспектах: теоретическом, методическом и практическом.

**Ключевые слова:** основы здоровья, девочки начальной школы, художественная гимнастика, формирование, методика, физические упражнения, адаптация.

**Pochtar O. M. Formation the bases of health of the girls an elementary school during after-hour employment on art gymnastics. – Manuscript.**

Dissertation for obtaining a scientific degree of a Candidate of Pedagogical Sciences, speciality 13.00.02 – theory and method of education (physical culture, basis of health). – Dragomanov National Pedagogical University. – Kiev, 2010.

Dissertation work is devoted to research of a problem successful formation the bases of health of the girls an elementary school and scientific problem – adaptation organism of the man to conditions of environment. Is developed and experimentally tested the technique and author's program of formation the bases of health of the girls an elementary school during after-hour employment on art gymnastics.

The complex researches have allowed to define ways of perfection the system of formation the bases of health of children an elementary school on the basis of creation the functional system of after-hour work on physical culture: techniques, technologies, programs for achievement of a positive effect in formation the bases of health, that is obvious on an example of art gymnastics. The scientific – methodical and practical recommendations concerning optimum introduction of a technique formation of bases of health of the girls an elementary school in after-hour work in school on physical culture are developed.

**Key words:** basis of health, the girls an elementary school, art gymnastic, formation, technique, physical exercises, adaptation.

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія KB № 15676-4148 ПР від 17.07.2009 р.*

---

Підписано до друку 02.07.2010 р. Формат 60 x 90 1/16.  
Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. 0,9.  
Наклад 100 прим. Форм. № 414.  
Редакційно-видавничий ДПУ імені Т.Г. Шевченка.  
14013, вул. Гетьманська, 53, к. 208.  
Тел. 65-17-99, Chdpu\_tipograf\_208@gmail.com