

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА**



**ВІТЧЕНКО АЛЬОНА МИКОЛАЇВНА**

УДК 373.3.015.31:796 ] : 613 (043.3)

**ІНТЕГРОВАНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**  
**ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

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

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Чернігів – 2021

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, доцент  
**ЛИСЕНКО Людмила Леонідівна**,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,  
завідувач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**ІВАЩЕНКО Ольга Віталіївна**,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**СИНГОВЕЦЬ Василь Іванович**,  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 30 вересня 2021 року об 11<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

З дисертацією можна ознайомитися в Науковій бібліотеці Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Автореферат розіслано 30 серпня 2021 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



С. В. Гаркуша

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Одним із пріоритетів державної політики України є сприяння здоров'язбережувальній діяльності та формування ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної і суспільної цінності, що відображено в низці нормативно-правових документів (законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Про охорону здоров'я», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Державній Національній програмі «Освіта (Україна XXI століття)», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, Загальнодержавній програмі «Здоров'я 2020: український вимір», Державній цільовій соціальній програмі «Молодь України» на 2016-2020 роки, Державній Національній програмі «Діти України»).

Від стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, багато в чому залежить життєдіяльність особистості в майбутньому та загалом соціально-економічний добробут держави. Однак, сучасні тенденції в суспільстві свідчать про зворотне - зростає число дітей з різними проблемами в стані здоров'я, в ієрархії потреб особистості, здоров'я не займає пріоритетну позицію.

Суперечність між значною роллю здоров'я особистості як стратегічного потенціалу, фактора стабільності й благополуччя суспільства та низький його рівень, актуалізує пошук шляхів удосконалення процесу формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, їх ефективного використання в життєдіяльності кожної особистості та підкреслює значущість формування здоров'язбережувальної компетентності особистості, зокрема дітей молодшого шкільного віку.

У сучасних умовах реформування системи початкової освіти питання здоров'язбережувальної діяльності знайшли відображення в Концепції Нової української школи, ключові компоненти якої визначають нові підходи до організації освітнього процесу дітей за допомогою впровадження змісту освіти, що ґрунтується на формуванні в дітей шкільного віку компетентностей, необхідних для самоорганізації в суспільстві як повноцінної його складової; побудови системи виховання, яка формує цінності в дітей.

Теоретичні аспекти здоров'язбережувальної діяльності знайшли відображення в наукових доробках І. Брехмана, О. Ващенко, О. Новак та ін.; основи формування культури здоров'я та здорового способу життя досліджували В. Горашук, С. Грищенко, Л. Горяна, Л. Сущенко та ін.; проблемі впровадження компетентнісного підходу в освіті присвятили свої роботи І. Бех, Н. Бібік, В. Огнев'юк, О. Пошетун; здоров'язбережувальній компетентності майбутніх учителів як основі їхньої професійної компетентності Т. Бойченко, Т. Бондаренко, І. Мамакіна, Н. Поліщук, Є. Югова та ін.; формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку Т. Андрющенко, учнів основної школи О. Іващенко, Н. Козак, Н. Поліщук, студентів ЗВО Д. Воронін; використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому

процесі вивчали О. Ващенко, С. Гаркуша, О. Дубогай, В. Єфімова, М. Носко, І. Поташнюк, В. Синіговець, М. Смирнов тощо.

Аналіз наукових джерел у галузі фізичної культури школярів показують, що сучасна система фізичного виховання недостатньо передбачає цілеспрямовану роботу з формування цінностей, знань, умінь, навичок здорового способу життя, які є основою здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Разом з тим проведені дослідження в цьому напрямку вказують на можливість різної побудови моделей процесу фізичного виховання з метою забезпечення здоров'язбережувальної компетентності в дітей молодшого шкільного віку. У наукових дослідженнях Н. Гончарової обґрунтовано концепцію здоров'яформувальних технологій, П. Дрібінського охарактеризовано педагогічні умови формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я, С. Срулевич обґрунтовано модель формування культури здоров'я на уроках фізичної культури, Н. Москаленко визначено основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання в початковій школі (система заходів по формуванню здорового способу життя, міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури тощо), О. Дубогай, Б. Пангелова, Н. Фролова, М. Горбенко наголошують на організації освітнього процесу з фізичного виховання на засадах інтеграції рухових, пізнавальних і творчих процесів у розвитку гармонійно розвинутої дитини.

Незважаючи на значні наукові дослідження з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності особистості, у практиці фізичного виховання недостатньо розробленим залишається питання формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку на інтегративних засадах.

Передбачаємо, що інтегрований характер використання дидактичного забезпечення рухової й пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання дозволить сформувати у них здоров'язбережувальну компетентність.

Аналіз тенденцій, що існують на сучасному етапі розвитку педагогічної теорії і практики фізичного виховання, пов'язаних з пошуком основних напрямів формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку, дозволив виявити такі суперечності між:

- потребою суспільства у формуванні здорових, всебічно гармонійно розвинутих особистостей, здатних до здоров'язбереження та існуючими недоліками у вирішенні даних проблем в процесі фізичного виховання;

- зростаючим значенням здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку та недостатньою розробленістю теоретико-методичних основ її формування в процесі занять фізичними вправами;

- практикою використання інтегративного підходу в освіті й недостатнім обґрунтуванням його в процесі фізичного виховання для реалізації формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження виконано відповідно до напряму наукової роботи загально-університетських тем ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (№ 0108U000854), «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№ 0112U001072).

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (протокол № 5 від 26 грудня 2019 р.).

**Метою дослідження** є обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити, проаналізувати та узагальнити сучасні проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку.

2. Виявити передумови та обґрунтувати чинники для розробки інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

3. Розробити інтегровану технологію формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання та навчально-методичне забезпечення для її реалізації.

4. Визначити ефективність інтегрованої технології на сформованість здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку закладів загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використано наступні **методи досліджень**:

– *теоретичні*: аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет і передового досвіду з питань дослідження;

– *емпіричні*: педагогічне спостереження; педагогічний експеримент у формі констатувального та формуального експерименту. Емпіричні методи застосовувались для визначення рівня фізичного здоров'я (експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я школярів за Г. Апанасенко), рівня рухової активності (метод визначення добових енерговитрат), рівня ціннісного ставлення до здоров'я (інтегральна оцінку рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я за О. Єжовою), сформованості навичок самоконтролю та самооцінки (метод експертних оцінок), рівня захворюваності дітей (аналіз медичної документації).

- *статистичні*: методи математичної статистики (метод середніх величин та кореляційний аналіз).

**Наукова новизна** отриманих результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено та обґрунтовано авторську інтегровану технологію формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання (концепція; концептуальні положення її побудови; методичний підхід та алгоритм реалізації; педагогічні умови її функціонування);

- розроблено комплекс методичного забезпечення реалізації інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання (змістове наповнення технології, комплекс завдань для самостійної роботи, контроль за виконанням завдань та форми організації);

- експериментально підтверджена ефективність впливу інтегрованої технології на сформованість здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання;

*подальшого розвитку та удосконалення* набули:

- положення про інтегрований характер рухової і пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами та єдність взаємовпливу між руховою і дихальною системами;

- педагогічні умови ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;

*доповнено*:

- дані про передумови та чинники формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробці інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами, яка ґрунтується на створенні ціннісної установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я за рахунок ефективного управління руховою і пізнавальною діяльністю дітей молодшого шкільного віку. Невід'ємною складовою даної технології є принцип спряженого впливу на рухову і дихальну системи.

Розроблено комплекс навчально-методичного забезпечення для реалізації цієї технології: «Зошит здоров'я» для самостійних занять фізичними вправами для дітей молодшого шкільного віку; методичний посібник для вчителів початкових класів, вчителів фізичної культури та батьків «Методична скарбничка формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини засобами дихальної гімнастики».

Результати дослідження були впроваджені в освітній процес Чернігівського колегіуму № 11 (довідка від 12. 07. 2020 р.), ПП «Приватна школа «МудрАнгелики» (довідка від 02. 12. 2019 р.), Чернігівського ЗЗСО І-ІІІ

ступенів № 33 (довідка від 08. 12. 2020 р.); Ріпкинської гімназії імені Софії Русової (довідка від 11. 12. 2018 р.), Ріпкинського опорного ЗЗСО I-III ступенів (довідка від 15. 10. 2018 р.).

**Особистий внесок здобувача.** Дисертаційне дослідження є самостійною науковою працею. Висвітлена в дисертації інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку (концепція, концептуальні положення її побудови, методичний підхід та алгоритм реалізації) та результати перевірки її ефективності, висновки, отримані автором самостійно. Використані в роботі теоретичні здобутки інших авторів містять відповідні посилання із дотриманням правил цитування.

У публікаціях та статтях, написаних у співавторстві, особистим внеском дисертантки є: обґрунтування педагогічних умов для виховання звички до систематичних занять фізичними вправами з метою успішної реалізації самостійної роботи учнів ЗЗСО [3]; обґрунтування та розробка технології оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у процес фізичного виховання [4]; аналіз здоров'язбережувальних технологій та теоретичне обґрунтування системи впровадження їх у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [8]; розробка педагогічної технології формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії інтелектуального і фізичного розвитку [10]; постановка проблеми та обґрунтування напрямку удосконалення організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на засадах здоров'язбереження [11]; аргументація перспективи застосування дихальних вправ для успішного фізичного удосконалення особистості [13]; постановка проблеми та формулювання висновків [15]; обґрунтування формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку на основі створення мотивації до свідомих занять фізичними вправами і здатності до здоров'язбереження [17]; характеристика сучасних технологій візуалізації навчального матеріалу [18]; обґрунтування педагогічних умов формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку [19]; постановка проблеми та обґрунтування принципів проведення занять із фітбол-аеробіки на засадах здоров'язбереження [21]; постановка проблеми та обґрунтування концепції побудови методики занять оздоровчим плаванням для дітей молодшого шкільного віку [23]; виявлення рівня здатності дітей молодшого шкільного віку до оперування знаннями про поставу та обґрунтування педагогічних умов цілеспрямованого формування правильної постави в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [24].

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні, експериментальні й практичні результати дослідження доповідалися на:

- *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання» (Київ, 2011); «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення» (Чернігів, 2011); «Сучасні технології формування особистості фахівця з

фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012, 2018); «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк-Світязь, 2012); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2012, 2015, 2017-2020); «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы» (Мінск, Республіка Білорусь, 2013); Научно-техническая конференция профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием) (Мінск, Республіка Білорусь, 2014 online); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я людини» (Чернігів, 2018);

- *всеукраїнських*: «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти» (Київ, 2018); «Особливості використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі» (Слов'янськ, 2018); «Інноваційні трансформація освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації» (Чернігів, 2019, 2020);

- *регіональних конференціях та методичних нарадах закладів загальної середньої освіти*: «Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання» (Чернігів, 2012-2020); методичні наради ЗЗСО (ПП «Приватна школа «МудрАнгелики», Ріпкинська гімназія імені Софії Русової).

**Публікації.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження опубліковано у 26 наукових працях. Основний зміст дисертації висвітлено у 12 публікаціях, із них 1 колективна монографія, 1 методичний посібник, 9 статей у виданнях, включених до Переліку наукових фахових видань України, 1 стаття у зарубіжних періодичних наукових виданнях. Матеріали апробаційного характеру представлено у 8 статтях у збірниках матеріалів наукових конференцій. Додатково відображають результати дослідження 6 публікацій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 254 сторінки, основний її зміст викладено на 168 сторінках. У роботі міститься 40 рисунків і 17 таблиць. Список використаних джерел охоплює 322 найменування, із яких 17 – іноземними мовами.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність та доцільність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, методи дослідження, висвітлено наукову новизну та практичне значення отриманих результатів дослідження, наведені дані щодо апробації упровадження результатів наукового пошуку.



У *першому розділі* – «Теоретичний аналіз проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку» здійснено теоретичний аналіз понятійно-категоріального апарату дослідження; розглянуто дидактичні засади формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку; узагальнено напрямки формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Встановлено, що в умовах реформування системи початкової освіти питання здоров'язбережувальної діяльності знайшли відображення в низці нормативно-правових документів, зокрема в Концепції НУШ та наукових працях сучасних науковців.

Зазначено, що існуюча система фізичного виховання недостатньо передбачає цілеспрямовану роботу по формуванню цінностей, знань, умінь, навичок формування, збереження та зміцнення здоров'я, які є основою здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Розглянуто та систематизовано сучасні напрямки формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Визначено, що традиційні засоби фізичного виховання залишаються основним арсеналом у роботі вчителя фізичної культури, і саме їм належить провідна роль у вирішенні задач фізичного виховання. Однак, інтеграція традиційних й нетрадиційних засобів дозволяє підсилити ефективність процесу фізичного виховання за рахунок комплексності вирішення задач уроку з метою досягнення оздоровчого ефекту. Підтвердженням даної тези є отримані нами в попередніх дослідженнях результати позитивного впливу різноманітних здоров'язбережувальних технологій (дихальні технології, аромотерапія, фітбол-аеробіка, роуп-скіпінг, оздоровче плавання) та педагогічних впливів (методи візуалізації знань, завдання творчо-пошукового характеру, інтеграція фізичного і інтелектуального розвитку) на підвищення резистентності організму до різних захворювань, рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Отримані дані дозволили спрогнозувати, що ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку стане вищою за допомогою впровадження інтегрованого підходу в процес фізичного виховання, а це також позитивно вплине як на пізнавальну їх діяльність, так і поліпшить фізичну культуру особистості.

У *другому розділі* – «Методи і організація дослідження» обґрунтовано систему методів і методик дослідження та розкрито етапи організації дослідження.

Для досягнення поставленої мети та поступового вирішення завдань дослідження використовувались теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження.

Дослідження реалізовувалось в 4 етапи протягом 2011-2021 рр.

На *першому етапі* (2011 – 2016 рр.) проведено аналіз літературних джерел з питань, пов'язаних з процесом формування, збереження та зміцнення

здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Вивчено та визначено напрямки формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання в ЗЗСО на основі впровадження в урок фізичної культури різноманітних здоров'язберезувальних технологій та педагогічних впливів.

*На другому етапі (вересень 2016 – серпень 2018)* проведено констатувальний експеримент, в якому взяли участь 300 учнів віком 8-9 років ЗЗСО м. Чернігів та області. На основі результатів констатувального експерименту було визначено передумови і обґрунтовано чинники розробки інтегрованої технології формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Здійснено обґрунтування та розробка інтегрованої технології, комплекс методичного забезпечення її реалізації.

*На третьому етапі (вересень 2018 – грудень 2019)* проведено формувальний педагогічний експеримент з метою визначення ефективності інтегрованої технології формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. В експерименті взяли участь діти віком 8-9 років, за загальною кількістю 66 осіб. Дослідження проводились на базі ПП «Приватна школа «МудрАнгелики» м. Чернігів та Чернігівського колегіуму № 11.

*На четвертому етапі (січень 2020 – лютий 2021)* здійснено статистичну обробку даних, аналіз та узагальнення експериментальних результатів впровадження інтегрованої технології формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

*У третьому розділі* – «Передумови розробки інтегрованої технології формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання» на основі проведеного констатувального експерименту виявлено передумови та обґрунтовано чинники для розробки інтегрованої технології формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Результати експерименту, спрямованого на визначення рівня фізичного здоров'я і окремо його показників, рухової активності (РА), ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих (ЦСЗ) дітей молодшого шкільного віку свідчать про недостатній їх рівень (табл. 1).

Встановлено високий рівень захворюваності дітей впродовж року, в середньому кожен учень хворіє 3-4 рази на рік та пропускає 20-25 навчальних днів.

Детальний аналіз середнього статистичного показників фізичного здоров'я дозволив виявити, що силовий індекс (СІ) як у дівчат, так і у хлопців не відповідає віковій нормі; у дівчат нижче середнього рівень індексу Руф'є (ІРуф'є), що вказує на погану адаптацію їх серцево-судинної системи до фізичних навантажень; у хлопців нижче середнього рівень життєвого індексу

(ЖІ), що свідчить про недостатність розвитку дихальної системи та нижче середнього індекс маси тіла (ІМТ).

Напружений механізм роботи функціональних систем (недостатній рівень показників ЖІ та Іруф'є) зумовили утворення чинника, який буде цілеспрямовано впливати на усвідомлення правильного дихання, формування навичок дихання, компетентності, що відобразатиметься в поєднанні дихальних і фізичних вправ. Інтеграція в повсякденне життя дитини природних для неї видів діяльності, важливим із яких є дихальні вправи, буде сприяти: розвитку рухової функції; зростанню компетентності дітей у використанні дихальних вправ у поєднанні з фізичними; підтримці фізичної й розумової працездатності та покращенню функціональних показників; підвищенню здатності до здоров'язбереження та рівня фізичної культури особистості.

Таблиця 1

**Рівень показників фізичного здоров'я, рухової активності та ціннісного ставлення до здоров'я дітей молодшого шкільного віку, n=300**

Показник	Дівчата, (n=175)		Хлопці, (n=125)	
	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	Рівень	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	Рівень
Життєвий індекс, мл/кг	54,9±0,7	Середній	54,5±0,7	Нижче середнього
Силовий індекс, %	41,2±0,7	Нижче середнього	47,4±0,9	Нижче середнього
Індекс Робінсона, ум.од.	77,2±0,6	Середній	76,9±0,7	Середній
Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	18,5±0,2	Середній	19,3±0,3	Нижче середнього
Індекс Руф'є, ум.од.	10,3±0,1	Нижче середнього	7,07±01	Середній
Комплексний показник здоров'я, бали	3,96±0,2	Нижче середнього	5,04±0,25	Нижче середнього
Рухова активність (будній день), ккал	2674±18	Середній	2702±20	Середній
Рухова активність (вихідний день), ккал	2509±14	Низький	2464±9	Низький
Ціннісне ставлення до здоров'я, ум.од	0,435±0,01	Нижче середнього	0,391±0,01	Нижче середнього

Враховуючи ці аспекти, важливим положенням для розробки інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку є *акцентована увага на застосуванні дихальних вправ у поєднанні з фізичними* в процесі фізичного виховання.

Комплексний показник фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку відповідає нижче середнього рівню (3,96±0,2 бала у дівчат та 5,04±0,25 бала у хлопців). Отримані результати вказують на знижені адаптивні можливості організму і фізичної працездатності дітей, значну «ціну» адаптації

до різних подразнень. Встановлено, що чим нижчий рівень фізичного здоров'я дітей, тим більша вірогідність виникнення захворювань. Ці дані підтверджуються помірним кореляційним зв'язком між рівнем фізичного здоров'я і кількістю захворювань дітей упродовж навчального року ( $r = 0,65$ ).

Виявлено низький рівень РА дітей молодшого шкільного віку у вихідний день ( $2509 \pm 14$  ккал у дівчат і  $2464 \pm 9$  ккал у хлопців) та середній рівень у буденний день ( $2674 \pm 18$  ккал у дівчат,  $2702 \pm 20$  ккал у хлопців), що свідчать про малорухомий спосіб життя дітей і загрозову перспективу для їх здоров'я та розвитку. Отримано тісний кореляційний зв'язок між показниками РА та кількістю пропущених днів через хворобу ( $r = 0,73$ ).

Нижчий рівень РА дітей у вихідний день, ніж у будній, свідчить про недостатній рівень їх усвідомлення щодо цінності дотримання оптимального рухового режиму. Визначено, що майбутня технологія повинна включати чинники, які будуть здійснювати позитивний вплив на формування цінностей щодо активного та здорового способу життя, мотивацію на здоровий спосіб життя, збільшення об'єму РА, та передбачати механізми стимулювання до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.

Встановлено, що економічно вигідним та ефективним засобом оптимізації рівня РА, профілактики захворюваності, підвищення стійкості організму, поліпшення розумової і фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку є *створення умов для мотивації до самостійних та систематичних занять фізичними вправами*. Особливого значення набуває проблема ефективного управління власною діяльністю, що вимагає компетентного виконання регулюючої й контролюючої функцій, *оволодіння діями самоконтролю*. Сформовані навички самостійного й активного прояву самоконтролю в дітей молодшого шкільного віку мають забезпечити успішність розвитку їх особистості, зокрема формування здоров'язберезувальної компетентності та в цілому, фізичної культури особистості.

Враховуючи нижче середнього рівень сформованості показника ЦСЗ дітей молодшого шкільного віку (у дівчат -  $0,44 \pm 0,01$  ум.од., хлопців -  $0,39 \pm 0,01$  ум.од.), вбачаємо за необхідне в інтегрованій технології значну частину педагогічних впливів спрямовувати на *формування аксіологічних орієнтирів здорового способу життя* та позитивної мотивації дітей до занять фізичними вправами, створювати ціннісну установку на свідоме збереження й зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Недостатній рівень показників фізичного здоров'я, РА та ЦСЗ дітей молодшого шкільного віку обумовлює інтегровані впливи на усвідомлення цінності здоров'я, сформованість умінь і навичок його збереження та зміцнення. З'ясовано, що ключовим положенням розробки інтегрованої технології формування здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку є положення щодо *організації освітнього процесу з фізичної культури на засадах інтегрованого навчання з активізацією пізнавального інтересу школярів та стимулювання внутрішньої мотивації за рахунок упровадження в освітній процес з фізичного виховання активних*

методів навчання, творчих, пізнавально-рухових і дослідницьких завдань, ведення щоденника самоконтролю.

Результати дослідження доводять, що в учнів молодшого шкільного віку недостатній рівень фізичного здоров'я і окремих його показників, РА, ЦСЗ, що підкреслює актуальність порушеної нами проблеми і є передумовою розробки інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку.

У *четвертому розділі* – «Обґрунтування інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання та ефективність її впровадження» обґрунтовано інтегровану технологію та висвітлено результати дослідження, спрямованого на визначення її ефективності.

Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання (рис. 1) складається з взаємопов'язаних між собою блоків: *концептуальний, змістово-процесуальний та результативний*. Цілісність реалізації технології забезпечується системоутворюючим компонентом – сформованістю у дітей молодшого шкільного віку здоров'язбережувальної компетентності.

Концептуальною основою технології є створення ціннісної установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я за рахунок ефективного управління руховою й пізнавальною діяльністю дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами та спряженого впливу на рухову і дихальну системи.

Розроблена технологія базується на концептуальних положеннях: створення стійкої системи спрямованості інтересів й потреб особистості (аксіологічної установки), зорієнтованої на здоров'язбереження та здоров'ярозвиток; дотримання принципу спряженої дії на рухову й дихальну системи; єдність і узгодженість рухового та пізнавального компонентів діяльності в процесі фізичного виховання; реалізація інтегрованого (комплексного) вирішення завдань фізичного виховання (освітньої, оздоровчої і виховної).

Зміст інтегрованої технології спрямований на дотримання комплексності вирішення завдань фізичного виховання. Формування здоров'язбережувальної компетентності забезпечується реалізацією методичного підходу, який передбачає інтегрований характер використання дидактичного забезпечення рухової і пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання з активним використанням різноманітних пізнавально-рухових завдань (табл. 2).

Для ефективної реалізації кожного з етапів інтегрованої технології розроблено комплекс методичного забезпечення (змістове наповнення технології, комплекс завдань для самостійної роботи, контроль за виконанням завдань та форми організації), що ґрунтується на інтеграції поглядів, цінностей, способів мислення, знань, умінь, навичок, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я – свого та оточуючих.

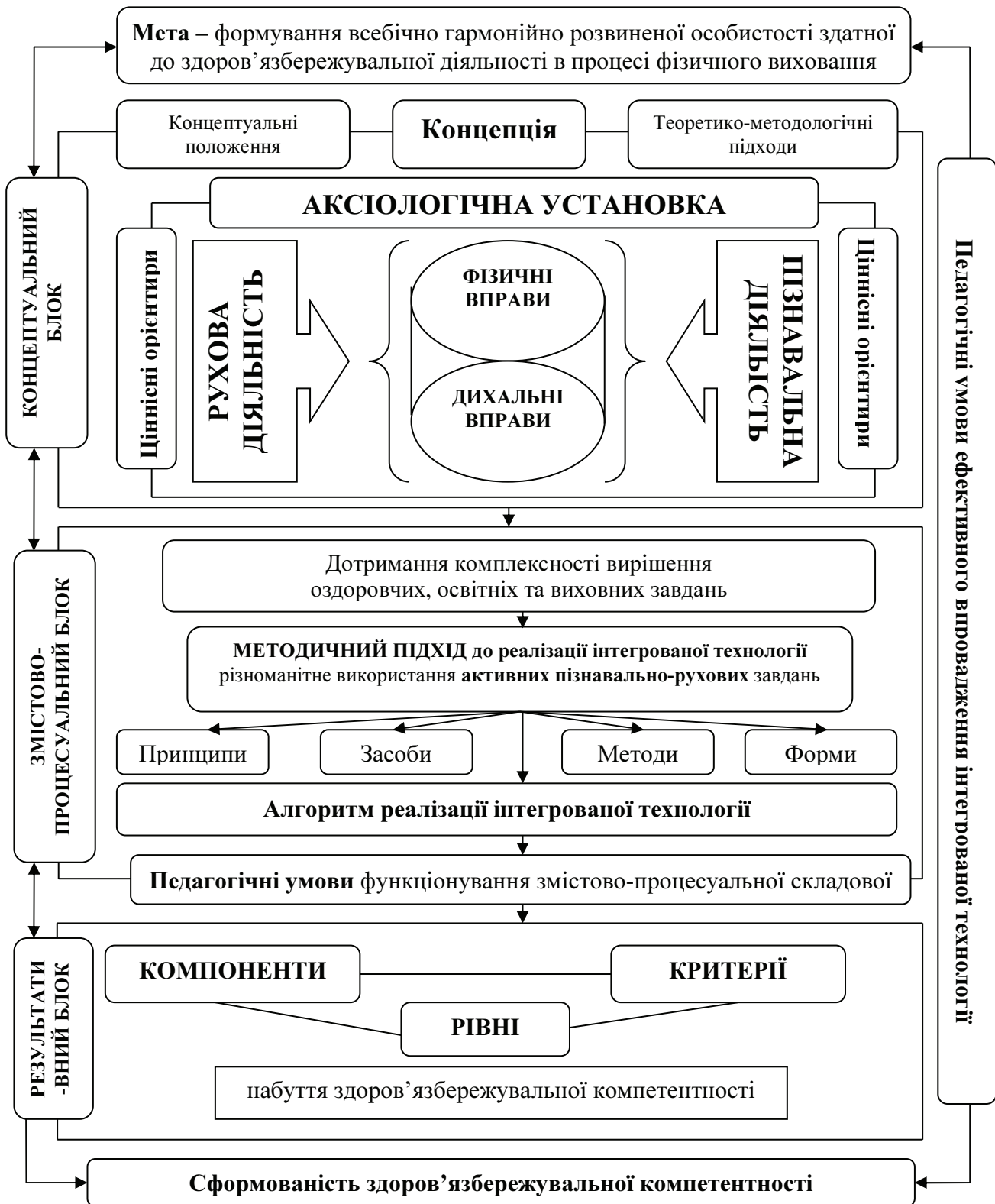


Рис. 1. Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання

**Педагогічні впливи реалізації інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку**

<b>Педагогічний вплив</b>	<b>Варіанти завдань</b>
Ведення щоденника самоконтролю	✓ Завдання пізнавального характеру («Скринька-цікавинка», цікава інформація про здоров'я та здоровий спосіб життя), рухлива абетка («Мова твого тіла»), гімнастика з тваринами.
	✓ Завдання дослідницького характеру (кодування та шифрування завдань під QR-кодами, проєктні роботи («Ми обираємо спорт», «Вітамінки» тощо), кросворди, ребуси.
Впровадження рефлексивних та інтерактивних методів в урок фізичної культури	✓ Рефлексивна мішень, мікрофон, листи самооцінки, придумані дітьми оціночні шкали (годинник, лінійка, сходи).
	✓ «Дерево рішень», мозковий штурм, «Групи, що дзижчать», Шкала думок.
Пізнавально-пошукові та пізнавально-рухові завдання в уроці фізичної культури	✓ Розминка «Чомучка», рухливі ігри «Хрестики, нулики», «Камінь, ножиці, папір» тощо.
	✓ «Ігри з тінню», «Мова тіла» тощо.
	✓ Вимірювання ЧСС загальноприйнятим методом та за допомогою підручних матеріалів (пластилін, шпажка, папірець). Створення скелету з підручних матеріалів.
Методи візуалізації навчального матеріалу	✓ Скрайб-відео, скрайб-розповіді, скетч-листки, скрайб (відображення виконаних завдань на основі 5 геометричних фігур – квадрат, трикутник, коло, лінія, капка).
	✓ Дослідження власного тіла (серце, легені) за допомогою мобільного додатку.
Впровадження активних та інтерактивних методів та форм навчання в позаурочні форми роботи	✓ Майстер класи, воркшоп, тренінг, бесіди, походи, сімейні вікенди, флешмоби («Правильне харчування – міцне здоров'я»), квести («В пошуках скарбів»).
	✓ Метод суспільних ресурсів (зустрічі з відомими спортсменами, спеціалістами в галузі здорового харчування тощо).
	✓ Завдання інтерактивного характеру («Коло асоціацій», «Дерево цілей», «Символ життя», «Циркуляційний душ», колаж «Здоров'я – джерело життя» тощо).

Важливим аспектом технології є досконале компетентне управління вчителем процесом формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку за допомогою організаційної, контролюючої та коригуючої функції педагогічного управління.

Функціонування інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання забезпечують наступні педагогічні умови: компетентність, комплексність і інтегрованість, самостійність, свідоме використання навичок самоконтролю і самооцінки, візуалізованість навчального матеріалу.

У результаті порівняльного педагогічного експерименту виявлено вищу ефективність показників сформованості здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі (табл. 3).

Таблиця 3

**Порівняльна характеристика показників сформованості здоров'язберезувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку, n=66**

	Показник	КГ (n=33)		ЕГ (n=33)	
		1 зріз	3 зріз	1 зріз	3 зріз
Дівчата (n=35)	Життєвий індекс, мл/кг	51,5±1,6	53,8±1,6	51,3±1,6	61,6±2,4* **
	Силовий індекс, %	40,9±1,9	41,2±1,9	40,7±1,3	45,4±1,0*
	Індекс Робінсона, ум.од.	77,3±1,14	75,3±1,0	77,3±1,5	72,1±1,3* **
	Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	18,7±0,6	19,08±0,5	18,6±0,6	19,5±0,5
	Індекс Руф'є, ум.од.	10,4±0,2	9,8±0,3*	10,2±0,6	5,99±0,4* **
	Комплексний показник здоров'я, бали	3,5±0,4	5,6±0,5 *	3,7±0,6	10±0,7* **
	Рухова активність (будній день), ккал	2630,1±32,2	2703,2±31,4*	2587,3±34,3	2730,2±38,6*
	Рухова активність (вихідний день), ккал	2632,7±41,9	2661,3±32,8	2591,2±37,7	2742,3±35,0* **
	Ціннісне ставлення до здоров'я, ум.од	0,4±0,02	0,46±0,02*	0,39±0,03	0,57±0,03* **
	Навички самоконтролю і самооцінки, бали	2,15±0,2	3,65±0,2	2,13±0,24	7,2±0,2* **
Хлопці (n=31)	Життєвий індекс, мл/кг	54,5±2,26	56,9±2,1	54,1±1,4	61,7±1,4* **
	Силовий індекс, %	47,1±2,9	48,1±2,9	46,8±1,6	50,1±1,7
	Індекс Робінсона, ум.од.	77,5±1,0	76,0±1,0	77,6±1,5	70,8±1,2* **
	Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	19,2±0,5	20,04±0,4	19,5±0,6	20,8±0,5
	Індекс Руф'є, ум.од.	7,8±0,4	7,02±0,5*	7,8±0,4	5,7±0,3* **
	Комплексний показник здоров'я, бали	4,8±0,9	7,6±0,9*	4,8±0,6	10,1±0,7* **
	Рухова активність (будній день), ккал	2723,1±48,5	2756,9±50,1	2651,6±31,9	2811,2±26,4*
	Рухова активність (вихідний день), ккал	2495,3±13,1	2541,9±11,4	2525,2±20,5	2780,6±26,1* **
	Ціннісне ставлення до здоров'я, ум.од	0,37±0,02	0,46±0,02*	0,36±0,02	0,5±0,03* **
	Навички самоконтролю і самооцінки, бали	2,15±0,25	3,3±0,3	2,11±0,23	6,9±0,3* **

Примітка: \*різниця між показниками 1-3 зрізів однієї групи; \*\*різниця між показниками 3-3 зрізів КГ і ЕГ. Статистичне значення на рівні  $p < 0,05$



Виявлено позитивний вплив інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності на рівень фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку ( $p < 0,05$ ), та зокрема відбулося покращення показника ЖІ, індексу Робінсона, Іруф'є ( $p < 0,05$ ). Отримані дані, свідчать про позитивний ефект від спряженого впливу на рухову та дихальну систему. Навчання правильному диханню під час виконання різноманітних фізичних вправ дали змогу вплинути на програмові результати навчання з фізичної культури: здатність виконувати життєво необхідні рухові дії доцільно і ефективно, здатність аналізувати та оцінювати вплив фізичного навантаження на стан здоров'я.

Позитивні зміни відбулися і в рівні РА дітей молодшого шкільного віку ( $p < 0,05$ ) за рахунок створення дієвої системи фізичного виховання в ЗЗСО, яка комплексно реалізовує всі форми фізичного виховання та спрямована на створення в дітей установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я, як найважливішої цінності особистості.

Впровадження інтегрованої технології в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку позитивно вплинуло на сформованість у них ЦСЗ ( $p < 0,05$ ), що, в свою чергу, забезпечує ефективну реалізацію індивідуальної освітньої траєкторії учнів і програму їх життєдіяльності в цілому, адже саме цінності та ціннісні орієнтири є регулятором поведінки дітей.

Для забезпечення якісного формування здоров'язбережувальної компетентності особистості особливого значення набуває проблема ефективного управління власною діяльністю, що вимагає компетентного виконання регулюючої і контролюючої функцій, оволодіння діями самоконтролю. Виявлено позитивні зміни в показнику сформованості навичок самоконтролю та самооцінки ( $p < 0,05$ ), що вплинуло на програмові результати з фізичної культури (володіє елементами самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ). Динаміка змін обумовлена активізацією пізнавального інтересу дітей (різноманітні дослідницькі завдання в щоденнику самоконтролю) та впровадженням в освітній процес різноманітних рефлексивних технологій.

Отримано дані про вищу якість сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в ЕГ, покращення на 23,8 % у дівчат та на 21,4 % у хлопців. Процентне співвідношення кількості учнів з різними рівнями розвитку здоров'язбережувальної компетентності (високий, середній, низький), виявило, що поліпшення якості освітнього процесу з фізичного виховання в напрямку формування здатності до здоров'язбереження в ЕГ відбулося за рахунок збільшення кількості учнів з високим (дівчата – 60 %, хлопці – 44 %) і зменшення з низьким (0 %) і середнім (дівчата – 40 %, хлопці 56 %) рівнем розвитку. Результати досліджень підтверджують ефективність впровадження інтегрованої технології.

З'ясовано, що інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі фізичного виховання побудована на створенні ціннісної установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я за рахунок ефективного управління руховою й пізнавальною діяльністю, розширює

світогляд дітей молодшого шкільного віку, забезпечує формування цілісного уявлення про здоров'я, дає можливість їм самостійно працювати, розвиває особисту відповідальність за доцільне використання знань, умінь, навичок у реальній діяльності, сприяє ефективному формуванню здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку.

## ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено обґрунтування, розробку та експериментальну перевірку ефективності інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку, що дає підставу для формування відповідних висновків.

1. У результаті теоретичних досліджень вивчено, проаналізовано та узагальнено сучасні дані щодо формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Виявлено, що питання реалізації здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі є пріоритетним завданням сучасної школи. Виступаючи органічною складовою освітнього процесу, здоров'язбережувальні технології є комплексом взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують безперервний цілеспрямований і послідовний вплив на школярів з метою формування в них здоров'язбережувальної компетентності. Зазначено, що існує велика кількість різних підходів, технологій та методик формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі фізичного виховання.

Отримано дані щодо позитивного впливу різноманітних здоров'язбережувальних технологій та педагогічних впливів на підвищення резистентності організму до різних захворювань, рівня фізичного здоров'я дітей. Констатовано, що тільки в комплексі, поєднуючи їх між собою, можна отримати позитивний вплив на показники здоров'я, самопочуття, настрою і ціннісного ставлення до здоров'я дітей молодшого шкільного віку та сформувати здоров'язбережувальну компетентність.

2. У результаті констатувального експерименту виявлено нижче середнього рівень фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку (індекс комплексного показника здоров'я у дівчат становить  $3,96 \pm 0,2$  ум.од., хлопців –  $5,04 \pm 0,3$  ум.од.), низькі показники їх рухової активності у вихідний день (показник добових енерговитрат у дівчат становить  $2678 \pm 18$  ккал (будній день),  $2509 \pm 14$  ккал (вихідний) ( $p < 0,05$ ) та у хлопців –  $2702 \pm 20$  ккал (будній) і  $2464 \pm 9$  ккал (вихідний) ( $p < 0,05$ )), недостатній рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я (у дівчат –  $0,44 \pm 0,01$  ум.од., хлопців –  $0,39 \pm 0,01$  ум.од., що відповідає нижче середньому рівню).

Отримані результати досліджень підтвердили актуальність порушеної нами проблеми й дозволили обґрунтувати деякі чинники для розробки інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи: формування аксіологічних орієнтирів здорового

способу життя; підвищення мотивації до самостійних та систематичних занять фізичними вправами та формування навичок активного прояву самоконтролю; акцентована увага на застосуванні дихальних вправ в поєднанні з фізичними вправами та організація освітнього процесу з фізичної культури на засадах інтегрованого навчання як ключове положення розробки технології.

3. Розроблено та обґрунтовано інтегровану технологію формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Концепція* побудови полягає у створенні ціннісної установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я за рахунок ефективного управління руховою й пізнавальною діяльністю дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами. Невід'ємною складовою концепції є принцип спряженого впливу на рухову й дихальну систему.

Відповідно до цієї концепції розроблені такі *концептуальні положення її побудови* (створення стійкої системи спрямованості інтересів і потреб особистості, зорієнтованої на здоров'язбереження та здоров'язросток; дотримання принципу спряженої дії на рухову і дихальну системи; єдність і узгодженість рухового та інтелектуального компонентів діяльності в процесі фізичного виховання; реалізація інтегрованого вирішення завдань фізичного виховання); *методичний підхід* (інтегрований характер використання дидактичного забезпечення рухової й пізнавальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання з активним використанням пізнавально-рухових завдань) та *алгоритм змістового наповнення її реалізації; педагогічні умови ефективного функціонування* (компетентність, комплексність і інтегрованість, самостійність, свідоме використання навичок самоконтролю і самооцінки, візуалізованість навчального матеріалу).

4. Ефективність розробленої авторської інтегрованої технології підтвердилася в ході проведеного педагогічного експерименту, де було виявлено підвищення:

- показників соматичного здоров'я і фізичної працездатності (життєвого індексу, індексу Робінсона, індексу Руф'є) як у дівчат, так і у хлопчиків експериментальної групи порівняно з контрольною ( $p < 0,05$ ). Отримані результати свідчать про позитивний вплив інтегрованої технології на зміцнення кардіореспіраторної системи дітей молодшого шкільного віку, і на цій основі підвищенню їх працездатності та загального рівня здоров'я;

- рівня комплексного показника здоров'я дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі в порівнянні з контрольною ( $p < 0,05$ ). Темпи приросту комплексного показника здоров'я відповідно до вихідного рівня, в ЕГ у дівчат досягли 170 % ( $p < 0,05$ ), хлопчиків – 110 % ( $p < 0,05$ ). У КГ лише 60 % і 58 %, відповідно;

- рухової активності у дітей ЕГ як в будні, так і вихідні дні ( $p < 0,05$ ). Отримано достовірні відмінності значення показника добових енерговитрат у дітей молодшого шкільного віку між ЕГ і КГ лише у вихідний день ( $p < 0,05$ ). Покращенню РА дітей в ЕГ сприяло впровадження до рухового режиму

різноманітних форм фізичного виховання (рухливих перерв, проєктних робіт, квестів тощо), активізація самостійної роботи (ведення щоденника самоконтролю, виконання передбачених в ньому пізнавально-рухових завдань);

– рівня ціннісного ставлення дітей до здоров'я ( $p < 0,05$ ). Темпи приросту показника ціннісного ставлення дітей до здоров'я в ЕГ у дівчат досягли 46 % ( $p < 0,05$ ), хлопчиків 38,9 % ( $p < 0,05$ ). В КГ лише 15 % і 24,3 % ( $p < 0,05$ ), відповідно. Різниця в значенні показника ціннісного ставлення дітей до здоров'я між КГ і ЕГ достовірна ( $p < 0,05$ );

– рівня сформованості навичок самоконтролю і самооцінки ( $p < 0,05$ ). Темпи приросту показника сформованості навичок самоконтролю і самооцінки в ЕГ у дівчат досягли 56,3 % ( $p < 0,05$ ), у хлопчиків 53,3 % ( $p < 0,05$ ). В КГ лише 11,7 % і 12,8 % ( $p < 0,05$ ), відповідно. Різниця в значенні цього показника між КГ і ЕГ достовірна ( $p < 0,05$ ).

У результаті аналізу даних порівняльного педагогічного експерименту виявлено вищу сформованість здоров'язбережувальної компетентності у дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі ( $p < 0,05$ ). Отримані результати підтвердили гіпотезу щодо впливу інтегрованого характеру використання дидактичного забезпечення рухової й пізнавальної діяльності в процесі занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку на сформованість їх здоров'язбережувальної компетентності.

Спрямованість подальших досліджень вбачаємо в розширенні змістово-процесуальної складової інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, у яких опубліковані основні результати дисертації:*

1. Вітченко А. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах. *Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. Monograph*. Opole : The Academy of Management and Administration. 2017. Р. 223–229.

2. Вітченко А. М. Методична скарбничка формування, збереження та зміцнення здоров'я дитини засобами дихальної гімнастики: навчально-методичний посібник. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2019. 109 с.

3. Лисенко Л. Л., Багінська О. В., Заровна А. М., Почтар О. М., Огієнко М. М. До організації і управління самостійними заняттями фізичними вправами учнів загальноосвітньої школи. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (Серія: Педагогічні науки)*. Гол. ред. Носко М.О. Вип. 80. Чернігів : ЧДПУ, 2010. С. 169–172.

4. Лисенко Л. Л., Огієнко М. М., Заровна А. М. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у

систему фізичного виховання в загальноосвітній школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 10. С. 486–492.

5. Заровна А. М. Методичне забезпечення реалізації оздоровлення дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 86. Т. II. Чернігів : ЧНПУ, 2011. С. 194–199.

6. Вітченко А. М. Управління самостійною роботою молодших школярів у процесі зміцнення і формування власного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 98 Т. III. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 89–92.

7. Вітченко А. Педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язбережувальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібродський. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 130–133.

8. Лисенко Л. Л., Вітченко А. М., Синявська Ю. Г. Впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 102. Т. I Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 229–232.

9. Вітченко А. М. До проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку засобами дихальної гімнастики. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 108. Т. II. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 23–25.

10. Вітченко О. М. Лисенко Л. Л., Воеділова О. М. Педагогічна технологія формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії їх фізичного і інтелектуального розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 129. Т. III Чернігів : ЧНПУ, 2015. С. 52–56.

11. Вітченко А. М., Корнева А. О., Мельникова-Єгорченко Н. С. Пріоритетні напрямки вдосконалення процесу формування фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 147. Т. I. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 58–63.

12. Vitchenko Alona. Prerequisites for developing of integrated technology of health-preserving competence's formation of primary school children. Frankfurt : TK Meganom LLC. Paradigm of knowledge, 2020. 4(42). С. 97–109.

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

13. Витченко А. Н., Огиенко Н. Н., Лисенко Л. Л. Перспектива применения дыхательных упражнений для успешного физического совершенствования личности. *Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Международной научно-практической конференции. 25-26 апреля / редкол. : Е. С. Григорович [и др.]. Минск : БГМУ, 2013. С. 124–127.*

14. Витченко А. Н. Подготовка будущих учителей к практической деятельности по использованию технологий физического развития и оздоровления детей. *Общественные и гуманитарные науки: тезисы 78-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов / отв. за издание И. М. Жарский. Минск : БГТУ, 2014. С. 79–80.*

15. Вітченко А. М. Програма занять оздоровчим плаванням для дітей. *Наукові дискусії кафедри ІІІМФ: тези доповідей. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. 2016. С. 25–27.*

16. Лисенко Л. Л., Воєділова О. М., Вітченко А. М., Порядіна В. В. Особливості педагогічної діяльності вчителів фізичної культури в роботі з учнями початкової школи. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : матеріали XI Міжнародної наукової конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна (18-19 жовтня 2018 року; м. Чернігів). / відп. ред. С. В. Гаркуша. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 21–23.*

17. Лисенко Л. Л., Вітченко А. М., Корнєва А. М., Мельникова-Єгорченко Н. С. Формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку як складова їх здоров'язберезувальної компетентності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (17 травня 2018 р., Київ) / ред. Г. В. Коробейніков, В. О. Кашуба, В. В. Гамалій. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 144–146.*

18. Вітченко А. М., Корнєва А. О., Коваленко А. М. Характеристика сучасних технологій візуалізації навчального матеріалу для дітей шкільного віку. *Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (16 травня 2019 р., м. Чернігів) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка / відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 9–13.*

19. Вітченко А., Василенко Л. До проблеми формування навичок самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку. *Інноваційні трансформації*

*освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів (14 травня 2020 р., м. Чернігів) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка / відп. ред. Г. І. Жара. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 24–26.

20. Вітченко А. М. Ефективність впровадження авторської інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання* : тези доповідей. Чернігів : НУ«ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2020 С. 6–10.

### ***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:***

21. Вітченко А., Бойко Ю., Корнієвська О. Активізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами фітбол-аеробіки. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського та професійного спорту й реабілітації у навчальних закладах України*. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2015. С. 159–164.

22. Вітченко А. М. Поняття здоров'я, як медико-біологічна і соціальна категорія. *Український вимір: міжнародний збірник науково-педагогічних, методичних статей і матеріалів з України та діаспори*. Чернігів : ЧОППО, 2017. Число XIV. С. 177–180.

23. Вітченко А. М., Порядіна В. В., Рижик Т. О., Василенко Л. А. Методика організації і проведення занять оздоровчим плаванням. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 154. Т. II. Чернігів : НУЧК, 2018. С. 103–106.

24. Вітченко А. М., Воеділова О. М., Василенко Л. А., Мельникова-Єгорченко Н. С. Педагогічні умови цілеспрямованого формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки)*. Гол. ред. Носко М. О. Вип. 152. Т. II Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 45–48.

25. Вітченко А. Обґрунтування інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання*: тези доповідей. Чернігів : НУ«ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2019 С. 18–23.

26. Вітченко А. Скрайбінг як сучасна інноваційна технологія візуалізації знань дітей молодшого шкільного віку. *Vzdelávanie a spoločnosť IV. Medzinárodný nekonferenčný zborník*. PREŠOV : Prešovská univerzita, 2019. Р. 9–15.

## АНОТАЦІЇ

**Вітченко А. М. Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.** – *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 - теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2021.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Розроблено інтегровану технологію та доведено її ефективність на сформованість здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Запропонована технологія передбачає створення ціннісної установки на формування, збереження та зміцнення здоров'я за рахунок ефективного управління руховою й пізнавальною діяльністю дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами та спряженого впливу на рухову і дихальну системи.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, процес фізичного виховання, здоров'язбережувальна компетентність, інтеграція, рухова і пізнавальна діяльність, дихальні вправи, аксіологічні орієнтири.

**Витченко А. Н. Интегрированная технология формирования здоровьесберегающей компетентности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.** – *Квалификационная научная работа на правах рукописи.*

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья» – Национальный университет «Черниговский коллегіум» имени Т. Г. Шевченко, Чернигов, 2021.

Диссертация посвящена исследованию проблемы формирования здоровьесохраниющей компетентности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Разработана интегрированная технология и доказана ее эффективность на сформированность здоровьесохраниющей компетентности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Предложенная технология предусматривает создание ценностной установки на формирование, сохранение и укрепление здоровья за счет эффективного управления двигательной и познавательной деятельностью детей младшего школьного возраста в процессе занятий физическими упражнениями и сопряженного воздействия на двигательную и дыхательную системы.



**Ключевые слова:** дети младшего школьного возраста, процесс физического воспитания, здоровьесохраняющая компетентность, интеграция, двигательная и познавательная деятельность, дыхательные упражнения, аксиологические ориентиры.

**Vitchenko A. M. Integrated technology of formation of health-preserving competence of children of primary school age in the process of physical education.** – Qualifying scientific work on the rights of handwriting.

The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences in the speciality 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Basics of Health). T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium». Chernihiv, 2021.

In the dissertation research the theoretical and experimental substantiation of the problem of formation of health-preserving competence of children of primary school age in the process of physical education is carried out.

It is determined that children of primary school age have below average level of physical activity, low levels of physical activity, insufficient level of formation of the attitude to health. This was a prerequisite for the development of integrated technology for the formation of health competence of primary school children.

Some factors for the development of integrated technology are substantiated: formation of axiological orientations of a healthy way of life: increase of motivation to independent and systematic physical exercises and formation of skills of independent active manifestation of self-control; emphasis is placed on the using of breathing exercises in combination with physical exercises and the organization of the educational process in physical culture on the basis of integrated learning as a key provision of technology development.

An integrated competence of primary school children in the process of physical education has been developed. The concept of building integrated technology is to create a value system for the formation, maintenance and strengthening of health through effective management of motor and cognitive activities of primary school children in the process of exercise and conjugate impact on the motor and respiratory system.

Integrated technology is a logically formed system, which consists of interconnected and interdependent blocks based on the relevant technology of formation of health-preserving concentration provisions: the creation of a stable system of interests and needs of the individual(axiological installation), focused on health and health development, compliance with the principle of conjugate action on motor and respiratory systems, the unity and consistency of motor and intellectual components of activity in the process of physical education, the implementation of integrated solutions to the problems of physical education(educational, health and educational).

Wild approach, which provides for the integrated nature of the use of didactic support of motor and cognitive activities of children of primary school age in the process of physical education with the active usage of cognitive-motor tasks.

For the effective implementation of integrated technologies in the process of physical education of young school children, a set of methodological support has been developed, which provides for the introduction of cognitive-motor and breathing exercises in physical culture lessons, independent physical exercises, physical education minutes for general lessons, active breaks and extracurricular activities for physical education.

The influence of experimental integrated technology on indicators of physical health, level of motor activity, level of attitude to one's own health and health of others, level of self-control and self-analysis and on the general level of formation of health-preserving competence of primary school children is carried out.

The obtained results testify to the effectiveness is the implementation of the educational process of physical education of primary school children in the direction of the formation of health competence on the basis of the developed integrated technology.

**Key words:** children of primary school age, the process of physical education, health competence, integration, motor and cognitive activities, breathing exercises, axiological guidelines.

Підписано до друку 27.08.2021 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Ум. друк арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Наклад 100 прим. Зам. № 0143.

---

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40  
Тел. (0462) 972-664

