

Міністерство освіти і науки України  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**РУБАН ВЛАДИСЛАВ ЮРІЙОВИЧ**

УДК : 796.011.3:373.3.018.51

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ  
СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Дніпро – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Пангелова Наталія Євгенівна**, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Бондарчук Наталія Яківна**, Ужгородський національний університет, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться «29» травня 2018 року о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49049, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49049, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий «27» квітня 2018 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. О. Мітова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** У сучасній Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості.

У цих умовах підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання, яке регламентоване низкою державних документів: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2009), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» (2016), «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» (Освітні програми Європейської Комісії, 2015), Закон України «Про освіту» (2017) та ін.

Однак, зараз яскраво проявляється протиріччя між декларативними заявами про необхідність удосконалення системи фізичного виховання (в тому числі – молодших школярів) і практичною діяльністю у цій сфері.

Особливої гостроти набуває необхідність оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі у зв'язку із збільшенням кількості учнів з низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує, на що вказують: О. Бар-Ор (2009), В. П. Неділько (2009), Г. Л. Апанасенко (2011), О. Ю. Купчишин (2011), Є. Н. Приступа, А. С. Вовканич, Ю. В. Петришин (2012), О. І. Рябуха (2012), О. В. Андрєєва (2014), Н. Є. Пангелова (2017).

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі умови до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці, що було висвітлено у дослідженнях О. Д. Дубогай (2006), Л. В. Волкова (2012-2016), Н. В. Москаленко (2010-2017).

Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Б. М. Шияна (2010), Т. Ю. Круцевич (2012-2017), О. А. Томенка (2012), В. Г. Ареф'єва (2015); вдосконаленню програмно-нормативних основ фізичного виховання присвячені дослідження М. М. Булатової, О. Т. Литвина (2008), Т. Ю. Круцевич (2015); обґрунтування змісту програм з фізичної культури у загальноосвітній школі представлено у працях І. В. Бакіко (2007), В. М. Єрмолової (2012), Т. Ю. Круцевич (2012); удосконалення системи контролю фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання було предметом досліджень В. В. Білецької (2008), Ю. Ю. Борисової (2008), М. М. Гончарової (2009), Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйова, Г. В. Безверхньої (2011), М. Б. Пальчук (2014).

Розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є також одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання, що було предметом дослідження J.Carter (2007), Н. В. Москаленко (2014-2015), Н. Я. Бондарчук (2016), Д. С. Єлісеєвої (2016). Питаннями впровадження інноваційних засобів та моделей режимів рухової активності у процес фізичного виховання молодших школярів займалося багато науковців: О. В. Шиян (2004), Н. В. Москаленко (2009), С. В. Трачук, (2011), І. В. Хрипко (2012), Г. О. Жук (2013), О. М. Саїнчук (2015), Л. С. Михно (2017). Позитивний досвід організації занять з використанням популярних видів рухової активності мають зарубіжні системи фізичного виховання, що відображено у дослідженнях N. Dongherty (2010), L. Borsdorf, L. Voeyink (2011), G. Graham, A. Holt (2011) та ін.

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів не знайшов застосування в умовах сільської школи. В останні десятиліття застаріле обладнання та спортивний інвентар, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів сільської місцевості зумовили кризові явища у системі фізичного виховання сільської загальноосвітньої школи.

У цьому зв'язку постала необхідність обґрунтування і розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання молодших школярів в умовах сільської загальноосвітньої школи, що і обумовлює актуальність обраної теми дисертаційного дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно з темою «Сучасні технології формування гармонійно розвиненої особистості дітей, підлітків і молоді в процесі фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0112U005310), яка виконується на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (2014-2018 рр.), а також темою 3.1 «Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» (№ державної реєстрації 0117U002386) Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. Роль автора, як співвиконавця, полягає у науковому обґрунтуванні і розробці технології оптимізації процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку сільської школи та визначенні її ефективності.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити стан і провідні тенденції розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності сільської школи за даними літературних джерел.

2. Дослідити вікові особливості фізичного стану учнів 7-10-річного віку сільських загальноосвітніх шкіл для визначення ефективності процесу фізичного виховання.

3. Дослідити інформаційну значущість взаємозв'язків основних компонентів фізичного стану молодших школярів для визначення співвідношення засобів фізичного виховання.

4. Виявити рівень і мотиви рухової активності сільських школярів до видів занять фізичними вправами.

5. Розробити організаційно-методичні засади технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, які спрямовані на підвищення рівня фізичного здоров'я, психофізичного стану і рухової активності дітей 7-10 років та перевірити їх ефективність в умовах сільської загальноосвітньої школи.

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

**Предмет дослідження** – педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської загальноосвітньої школи.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування вивчення об'єкту дослідження, а також узагальнення наукових підходів щодо теоретичних, програмно-нормативних, організаційно-методичних основ фізичного виховання молодших школярів. Проведений теоретичний аналіз, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, розробити зміст комплексної програми дослідження фізичного стану, рівня і мотивів рухової активності сільських школярів до видів занять фізичними вправами.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання попередніх, констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Констатувальний експеримент передбачав застосування комплексної методики дослідження: компонентів морфофункціонального стану за допомогою медико-біологічних методів (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, динамометрія, функціональні проби Штанге, Генча, Руф'є), фізичної підготовленості дітей 7-10 років (педагогічне тестування), фізичного здоров'я (методика експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка) і захворюваності молодших школярів (контент-аналіз індивідуальних методичних карт), рухової активності (метод хронометрії, Фремінгемська методика) і мотивації (анкетування) учнів до занять фізичними вправами. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою визначення початкових позицій дослідження, отримання базових даних, які стали підґрунтям розробки технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл.

Всі індивідуальні показники вимірювання і тестування заносились у зведений протокол, а їх дані використовувались для проведення математичних розрахунків (за допомогою методів математичної статистики) з метою інтерпретації отриманих результатів.

Мета формувального експерименту полягала у реалізації та оцінці ефективності розробленої технології. Тривалість формувального експерименту становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконанні за допомогою програми «Statistica» у середовищі «Windows»

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що:

- вперше обґрунтовано і розроблено технологію оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи, підґрунтя якої склали заходи щодо підвищення рівня рухової активності й фізичного здоров'я дітей 7-10 років. Структурними елементами моделі запропонованої технології є: мета, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років у навчальний і позаурочний час, критерії ефективності;

- обґрунтовано структуру фізичної підготовки молодших школярів сільської місцевості за співвідношенням засобів фізичного виховання, які визначені внаслідок факторного аналізу показників морфофункціонального стану і фізичних якостей;

- вперше визначені педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи, які включали: спрямованість педагогічних дій; види діяльності; способи діяльності дітей; умови реалізації запропонованої технології;

- вперше розроблені організаційно-методичні засади проведення форм роботи з фізичного виховання і видів рухової активності з молодшими школярами у сільському соціумі, які враховували особливості умов організації навчально-виховного процесу сільської школи (малокомплектні класи, можливість проведення занять у природному середовищі, особливості соціокультурних умов села та ін.);

- вперше розроблена типологія здоров'яформувальних технологій сільських школярів у процесі фізичного виховання, які систематизовані за наступними ознаками: комплексні, виховні, навчальні, розвивальні, взаємодії й співробітництва;

- доповнено дані: про стан фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та спеціально організованої рухової активності учнів початкових класів сільської школи; про значення рухової активності як складової здорового способу життя для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей; про наявність соціо-культурних, економічних та екологічних відмінностей умов життя у сільській місцевості, які впливають на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі;

- набули подальшого розвитку відомості про вікові та статеві особливості фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, про рівень та динаміку розвитку їх фізичних здібностей, рухової активності та мотиваційні пріоритети сільських школярів до видів занять фізичними вправами.

**Практична значущість результатів дослідження** полягає у впровадженні розробленої технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої

роботи у навчально-виховний процес учнів початкових класів сільських шкіл, що сприяло підвищенню рівня їх рухової активності, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Ковалинського НВО «Загальноосвітня школа I-II ступеня – ДНЗ», Дівичківського НВО «Загальноосвітня школа I-III ступенів – ДНЗ» Переяслав-Хмельницького району Київської області.

Всі основні положення дисертації використані для вдосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (розділ «Методика фізичного виховання дітей шкільного віку») і впроваджені в освітній процес підготовки студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ), Житомирського державного університету імені Івана Франка, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», що підтверджується відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у працях, опублікованих у співавторстві полягає в аналізі літературних джерел, проведенні експериментальних досліджень, систематизації та інтерпретації фактичного матеріалу, теоретичній розробці та експериментальній перевірці технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років в умовах сільської загальноосвітньої школи.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дисертації доповідалися автором на міжнародних наукових конференціях серед яких: Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні здоров'язберігальні технології в загальноосвітніх закладах: стан, проблеми та перспективи» (Переяслав-Хмельницький, 2012); Міжнародна науково-практична конференція «Безпека життєдіяльності і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи» (Переяслав-Хмельницький, 2013, 2014, 2015, 2016); Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2015, 2016, 2017); Міжнародна конференція «Педагогіка. Приоритетные направления науки» (Закопане, Польща 2015); Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туристсько-красознавчої роботи в закладах освіти» (Переяслав-Хмельницький, 2016, 2017); Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність та якість життя» (Луцьк, 2017); V Всеукраїнська науково-практична конференція «Педагогіка здоров'я» (Харків, 2015).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладені у 9 наукових працях, із них у фахових виданнях України – 6 (з яких 6 включені до міжнародних наукометричних баз), 1 – у зарубіжному виданні, 2 праці додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертація

викладена на 286 сторінках, містить 24 таблиці і 19 рисунків. У роботі використано 337 джерел, з яких 38 – англомовних авторів

### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У *вступі* обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані про апробацію результатів дослідження та публікації.

У *першому розділі «Теоретико-методичні засади фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку у загальноосвітніх навчальних закладах у міській та сільській місцевості»* подано аналіз науково-методичної літератури щодо існуючих концептуальних моделей шкільного фізичного виховання, програмно-нормативних основ фізичного виховання у початковій школі; узагальнені дані щодо факторів, які впливають на організацію фізичного виховання у сільській школі; визначені вікові особливості розвитку дітей 7-10 років та потребово-мотиваційного підходу до їх фізичного виховання; представлено характеристику сучасних підходів щодо організації системи фізичного виховання молодших школярів.

З'ясовано, що підходи до фізичного виховання молодших школярів, які представлені у новій програмі (2016 р.), розкривають широкі можливості для оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності загальноосвітніх закладів. Однак, функціонування сільської школи визначається особливостями соціокультурних умов, контингенту учнів та їх батьків. Як зазначають В. С. Лавникович (2011), В. М. Малінін (2009), В. М. Хахуля, О. М. Бурла (2011), сільське соціально-природне середовище з позиції еколого-оздоровчого та психо-емоційного комфорту життєзабезпечення людини відрізняється від міського у сенсі збереження здоров'я людини і має низку беззаперечних переваг (більш сприятливі екологічні умови та ін.) і суттєвих недоліків (відсутність оперативної кваліфікованої медичної допомоги; надзвичайна зайнятість батьків домашнім господарством; слабка матеріальна база шкіл, молококомплектність класів та ін.). Вищезазначене свідчить про необхідність оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі та поза нею, а також формування у сільському соціумі здоров'язберігального середовища.

У *другому розділі «Методи і організація дослідження»* розкрито зміст і доцільність використаних методів дослідження, їх адекватність об'єкту, предмету, меті та завданням роботи; наведено відомості про контингент обстежених дітей 7-10 років, дані щодо організації та етапів дослідження.

Для вирішення завдань науково-дослідної роботи було використано комплекс методів: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); антропометричні; фізіологічні (пульсометрія, тонометрія, спірометрія, функціональні проби – Штанге, Генча, Руф'є); методи оцінки фізичного здоров'я (експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком; контент-



аналіз індивідуальних медичних карт; методика розрахунку показників захворюваності за Г. Н. Сердюківською); метод хронометрії (Фремінгемська методика); соціологічні методи (бесіди, анкетування); методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у Ковалинському НВО «Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – ДНЗ» і у Дівичківському НВО «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – ДНЗ» Переяслав-Хмельницького району Київської області. Досліджувані контингентом були діти 7-10 років (1-4 класи).

Дисертаційна робота виконувалась поетапно протягом 2014-2017 років і відповідно до мети та завдань дослідження включала три етапи.

На *першому етапі дослідження (2014-2015 рр.)* було сформовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, визначено програму подальшої дослідницької роботи. Також було проведено вивчення, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і передового досвіду практики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Було розроблено комплексну програму дослідження фізичного стану дітей 7-10 років, яка складалась з 18 вимірювань. Крім того, оцінювався рівень рухової активності молодших школярів.

Проведено констатувальний експеримент, який складався з таких елементів: визначення рівня фізичного розвитку; тестування компонентів фізичної підготовленості і функціональних можливостей; визначення рівня фізичного здоров'я (за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка) і рівня рухової активності молодших школярів на основі розробленої методики.

У дослідженні брали участь 137 дітей, з них 33 учня 1 класу, 29 учнів 2 класу, 37 учнів 3 класу, 38 учнів 4 класу.

*Другий етап дослідження (2015-2016 рр.)* включав математичну обробку даних дослідження фізичного стану учнів початкових класів загальноосвітніх сільських шкіл; інтерпретацію отриманих результатів; обґрунтування і розробку умов оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів сільських шкіл з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану.

На *третьому етапі дослідження (2016-2017 рр.)* проводився формувальний педагогічний експеримент. З цією метою були створені контрольні та експериментальні групи. В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований згідно розроблених педагогічних умов (n=69). У контрольних групах (n=68) всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно змісту і методичним рекомендаціям оновленої програми «Фізична культура» (1-4 класи).

Було проведено математичну обробку даних контрольних випробувань і визначено ефективність запропонованих підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської загальноосвітньої школи. Також завданням цього етапу було підведення підсумків дослідження, формулювання висновків, підготовка практичних рекомендацій, редагування тексту дисертації.

У *третьому розділі «Вікові особливості фізичного стану і мотивації діяльності учнів початкових класів сільських шкіл у процесі фізичного виховання»* представлено результати констатувального експерименту, метою якого було визначення рівня морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, рухової активності та фізкультурно-оздоровчих уподобань учнів для подальшої розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів сільських шкіл.

Результати досліджень свідчать, що показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, обвід грудної клітки) обстежуваного контингенту знаходяться у межах вікових норм.

Середньостатистичні значення показників функціонування серцево-судинної системи (ЧСС дійсного і відносного спокою, різниці між ними, АТ систолічного і діастолічного) обстежуваних школярів відповідали віковим нормам. Однак, середні показники ЖЄЛ, проб Штанге і Генча відповідають низькому рівню. Дані дослідження фізичної роботоздатності за пробою Руф'є дозволили зробити висновки про динаміку підвищення індексу з низького рівня в 7 років до середнього у 9-10 років.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень учнів, що свідчить про недостатню ефективність підходів до змісту та організації фізичного виховання молодших школярів в умовах сільських загальноосвітніх шкіл. Особливо це стосується таких фізичних якостей як швидкість, сила м'язів рук, спритність, витривалість.

Визначення стану здоров'я учнів початкових класів проводилось за допомогою методики експрес-оцінки за Г. Л. Апанасенком. Результати обстеження свідчать, що рівень соматичного здоров'я дітей є незадовільним. Більшість (87,2%) дітей входить до групи ризику (нижче за середній і низький рівні). Це підтверджується аналізом кількості випадків захворювань дітей 7, 8, 9 і 10 років. Так, діти 7 - річного і 8 - річного віку хворіють частіше (у 7 років – 59 випадків захворювання на 33 дитини, у 8 років – 49 випадків на 29 учнів, у 9 років – 47 випадків на 37 учнів, у 10 років – 41 випадок на 38 досліджуваних).

Дослідження дозволили встановити, що рівень рухової активності дітей початкових класів сільських шкіл є недостатнім, не дивлячись на те, що час, який вони витрачають на середньому рівні рухової активності є більшим, ніж у міських школярів. Адже, суттєві адаптаційні зрушення в організмі викликають саме інтенсивні фізичні навантаження, які є змістом спеціально організованої рухової активності. Від добової кількості часу вона становить тільки 1,4% - 4,2% (20 хв. – 36 хв.), незначно збільшуючись з віком. Рухова активність високого рівня здійснювалась виключно на уроках фізичної культури. У сільській місцевості відсутні дитячо-юнацькі спортивні школи, фізкультурно-оздоровчі центри, які є у містах і завдяки яким можна доповнити руховий режим школярів. Все це обумовлює необхідність розробки спеціальної системи фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням специфічних умов проживання дітей і функціонування сільської загальноосвітньої школи.

Головними мотивами рухової діяльності для хлопчиків є: активний відпочинок і розваги – I місце (66,5%); II місце – спілкування з друзями (55,4%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%); IV місце – спортивна діяльність (37,8%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась дещо інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,8%); II місце – активний відпочинок, розваги (47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,0%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,1%).

Найбільш популярними видами рухової активності, як у хлопчиків, так і дівчаток є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно). Далі уподобання хлопчиків і дівчаток мають різницю. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства. Серед дівчаток – танці, звичайні види дитячої рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

Таким чином, отримані дані є основою для розробки педагогічних умов оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи.

*Четвертий розділ «Організаційно-методичні засади оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років в умовах сільської школи»* розкриває зміст запропонованої технології, яка була обґрунтована та розроблена за результатами аналізу літературних джерел і власними даними констатувального експерименту. Структурними елементами технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи є: мета, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології (рис. 1).

Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи включали в себе: спрямованість педагогічних дій; види діяльності; способи діяльності дітей; умови реалізації запропонованої технології.

Спрямованість педагогічних дій полягала: у застосуванні сучасних підходів до організації й функціонування фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі (соціально-педагогічного, системно-діяльнісного, вікового, індивідуально-диференційованого, аксиологічного); удосконаленні змісту фізкультурно-оздоровчої роботи ЗОШ; спільної роботи сільської школи і батьків.

Змістом фізкультурно-оздоровчої роботи сільської ЗОШ були як традиційні засоби фізичного виховання молодших школярів (способи рухової



Рис. 1. Структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи.

діяльності), так й елементи інноваційних і оздоровчих технологій (сюжетні, інтегровані уроки; система «Вільне фізичне виховання»; технологія комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання; психогімнастика; туристсько-краєзнавча діяльність; здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання).

Результати факторного аналізу морфофункціонального стану і фізичної підготовленості дітей 7-10 років дозволили виділити фізичні якості, які в більшій мірі пов'язані з функціональним станом організму. За рейтингом, як у хлопчиків, так і у дівчаток вони розподіляються наступним чином: I – швидкість, II – координаційні здібності, III – швидкісно-силові, IV – витривалість, V – сила, VI – гнучкість. Це дає змогу визначити співвідношення фізичних вправ різного спрямування у навчальних і позанавчальних заняттях фізичною культурою: на швидкість – 30% часу, на координацію – 25%, швидкісно-силові вправи – 20%, загальна витривалість – 15%, сила – 5%, гнучкість – 5%.

Також необхідно зауважити, що наявність аналогічних тенденцій у структурі рухової діяльності хлопчиків і дівчаток дозволяє здійснювати спільне планування і проведення уроків фізичної культури, а також – фізкультурно-оздоровчих заходів.

Ці підходи реалізовувались у наступних урочних і позаурочних формах організації фізичного виховання в умовах сільської школи: уроках фізичної культури; заходах в режимі шкільного дня; спортивно-фізкультурних заходах; туристсько-краєзнавчій діяльності; сімейних формах активного дозвілля; самостійних заняттях фізичними вправами; фізкультурно-рекреаційних заходах у шкільному таборі; рухливих формах домашньої роботи.

Були визначені різновиди форм роботи, види рухової діяльності, організаційно-методичні засади їх проведення (особливості організації; група інтенсивності фізичних вправ, які входять до певної організаційної форми; кратність підвищення обміну речовин (МЕТ); тривалість), що сприяло оптимізації рухової активності молодших школярів у сільському соціумі.

Умовами реалізації запропонованих підходів були: діагностика фізичного стану й рухової активності дітей; застосування здоров'язберігальних технологій; формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами; широке використання природо-оздоровчих чинників.

Критеріями ефективності розробленої технології модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської ЗОШ слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

На початку формувального експерименту були створені контрольні (n=68) та експериментальні (n=69) групи. Тривалість експерименту – один навчальний рік.

У експериментальних групах (ЕГ) процес фізичного виховання був побудований на основі розроблених педагогічних умов оптимізації

фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в умовах сільської школи (рис.1).

Включались елементи оздоровчих та інноваційних технологій фізичного виховання, які сприяють підвищенню рівню рухової активності дітей у поєднанні з програмним матеріалом предмету «Фізична культура» для учнів початкових класів до всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання, а також – самостійної рухової діяльності дітей.

Частина уроків фізичної культури проводились з різновіковим контингентом у вигляді ситуаційної міні-гри сюжетних, інтегрованих уроків з включенням елементів методик «Вільне фізичне виховання», технології максимального розвитку дитини, комплексного особистісного розвитку, казкотерапії, музикотерапії та ін.

Об'єднання суміжних класів дозволило підвищити кратність проведення уроків до 4 на тиждень, переважно – на відкритому повітрі. Диференційований підхід здійснювався за рахунок розподілу класу згідно вікових груп – 1, 2, 3, 4 класи. У кожній віковій групі добиралися адекватні засоби і методи виконання фізичних вправ з урахуванням способу рухової діяльності та етапу навчання, які визначені у навчальній програмі з фізичної культури для 1-4 класів. Зміст позаурочних форм доповнювався методиками психопрофілактичної роботи, елементами туристично-краєзнавчої та анімаційної діяльності, здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

У контрольних групах (КГ) всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно із загальноприйнятою методикою. У контрольних групах проводились: уроки фізичної культури (3 рази на тиждень); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня – фізкультхвилинки (на III уроці), спортивна година у групі подовженого дня (3 рази на тиждень); спортивно-масова робота – шкільні змагання (3-4 на рік).

Порівняння даних, які були отримані під час проведення формувального педагогічного експерименту, свідчить, що в експериментальних групах дітей 7-10 років сільських ЗОШ спостерігаються значно вищі результати ( $p < 0,05$ ) у показниках фізичного стану і рухової активності, ніж у дітей контрольних груп.

Так, в експериментальних групах дітей 7, 8, 9 і 10 років, як у хлопчиків, так і у дівчаток, показники спірометрії, пульсометрії, індексів фізичного розвитку (життєвого, силового, Робінсона), проби Руф'є були вищими, при достовірному розходженні з контрольними групами ( $p < 0,05$ ).

Аналізуючи результати досліджень фізичної підготовленості учнів 1-4 класів, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в ЕГ та КГ, як у хлопчиків, так і дівчаток, але з різними темпами їх приросту. Так, найбільші темпи приросту відмічались у показниках гнучкості, сили м'язів рук, швидко-силових здібностей, динамічної витривалості. У дітей експериментальних груп темпи приросту показників всіх фізичних здібностей достовірно вищі ( $p < 0,05$ ), ніж у дітей контрольних груп, що свідчить про ефективність запропонованих підходів (рис 2).

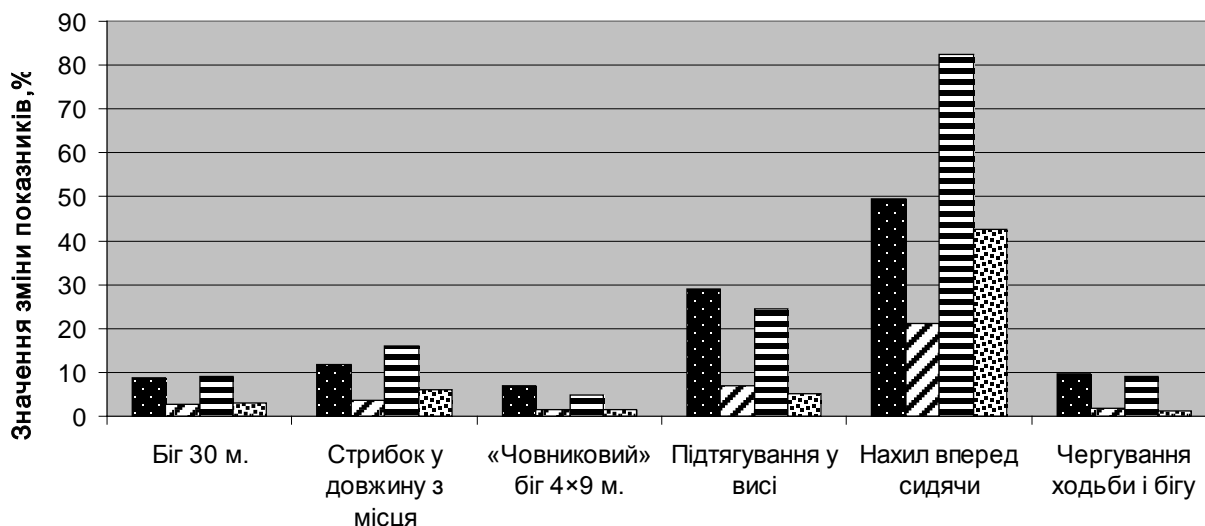


Рис. 2. Зміни показників фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 9-ти річного віку досліджуваних груп:

■ - EG – дівчатка 9 років;      ▨ - EG – хлопчики 9 років;  
 ▩ - KG – дівчатка 9 років;      ▤ - KG – хлопчики 9 років.

Говорячи про вплив розроблених підходів до оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки сільської школи на стан здоров'я учнів 7-10 років, можна вважати його ефективним, оскільки після їх впровадження в експериментальних групах достовірна більшість дітей опинилась на середньому рівні (дівчатка - 27,2%, хлопчики - 28,1%). Особлива різниця у показниках соматичного здоров'я між дітьми EG і KG спостерігається на рівні вище середнього і високому. Так, серед дівчаток EG на рівні вище за середній знаходиться 16,0%, а на високому 20%, а у KG – 4,3% та 1,0% відповідно. Аналогічна тенденція прослідковується у хлопчиків, а саме: рівень вище середнього мають 13,3% дітей EG, 4,3% – KG; високий рівень визначено у дітей EG – 8,5%, KG – 1,0%.

Окрім кількісних показників здоров'я досліджуваних груп дітей оцінювався рівень опірності організму негативним чинникам довкілля. Слід відмітити, що на початку експерименту показники захворюваності у дітей KG та EG суттєво не відрізнялись. Аналізуючи у подальшому захворюваність у KG та EG було виявлено, що кількість дітей, які мають хронічні захворювання не змінилась (EG – 36,3%, KG – 37,2%), але кількість захворювань ГРЗ в EG зменшилася, порівняно з KG.

Відбулися зміни у показниках рухової активності дітей досліджуваних груп. В EG зменшилася кількість часу, що витрачався на сидячому рівні рухової активності у порівнянні з показниками до експерименту. Так, початкові дані були такі – від 4 год. 10 хв. до 4 год. 35 хв. (17,4%-18,4%), а після впровадження запропонованих підходів – від 3 год. 35 хв. до 3 год. 41 хв. (14,9%-15,2% добового часу).

У контрольних групах показники не змінилися, що свідчить про значну частку малорухливих занять. Витрати часу на малий рівень рухової активності в ЕГ знизилися (26,2%-27,0%), а у КГ – залишилися на початковому рівні (30,3%-31,5% добового часу. Значно підвищилися витрати часу на середній рівень рухової активності (з 10,3%-12,0% до 13,7% - 13,9%) у дітей ЕГ, порівняно з КГ (10,2%-12,2%). Це свідчить, що учні ЕГ почали більше часу приділяти прогулянкам, малим формам фізичного виховання. Особливо значними були зміни у часі, який витрачався дітьми ЕГ на інтенсивну рухову діяльність – 6,3%-8,1% всього добового часу, у КГ він залишився без змін (1,2%-4,2%).

З огляду на вищевикладене можна стверджувати, що отримані результати досліджень підтверджують ефективність запропонованих підходів до оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 7-10 років в умовах сільської школи. Це обумовлено тим, що впровадження зазначеної технології мало безпосередній позитивний вплив на стан здоров'я школярів, рівень їх фізичної підготовленості, функціонального стану, рухової активності, а також – формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

*У н'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* згідно з логікою наукового пошуку, аналіз та узагальнення поданих у дисертаційній роботі результатів дослідження передбачали оцінку рівня досягнення поставленої мети.

Представлено три групи даних, отриманих у ході дослідження:

*Підтверджені дані:* І. О. Когут (2006), В. В. Білецької, Т. Ю. Круцевич (2012), І. В. Хрипко (2012), Н. В. Москаленко (2015), О. М. Саїнчук (2015), С. В. Трачука (2016), Л. С. Михно (2017) про те, що більшість учнів молодшого шкільного віку мають низький рівень фізичного (соматичного) здоров'я, фізичної підготовленості та недостатню рухову активність;

– М. М. Булатової (2012), М. В. Дутчака (2010) про роль рухової активності як складової здорового способу життя для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей;

– С. М. Масленнікова (2005), В. М. Малініна (2009), В. С. Лавнікович (2011), В. М. Хахулі (2011), В. І. Гордійчук (2014), О. В. Шиян (2016) про наявність соціо-культурних економічних та екологічних відмінностей умов життя у сільській місцевості, які впливають на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі.

*Доповнені результати досліджень* С. Б. Тихвинського, С. В. Хрущева (1991), В. Д. Сонькіна (2007), В. І. Антонік (2009), О. Бар-Ора (2009) про особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку та її вплив на функціональні можливості організму:

– О. В. Андрєєвої (2014), Н. Я. Бондарчук (2014), Н. В. Москаленко (2015), Л. В. Волкова (2016), Н. Є. Пангелової (2017) про особливості фізичного стану, рівень та динаміку розвитку фізичних здібностей, мотиваційні пріоритети щодо видів рухової активності молодших школярів.



До нових результатів роботи належать: обґрунтування і розробка технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи, підґрунтя якої склали заходи щодо підвищення рівня рухової активності й фізичного здоров'я дітей 7-10 років. Структурними елементами моделі запропонованої технології є: мета, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років у навчальний і позаурочний час, критерії ефективності.

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз проблеми оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі розвитку суспільства в Україні свідчить, що її головною метою є створення умов для формування гармонійно розвиненої особистості дитини.

Українські дослідники ведуть активний пошук шляхів подолання кризових явищ у фізичному вихованні молодших школярів.

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання учнів початкових класів не знайшов застосування в умовах сільської школи. В останнє десятиліття відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, реструктуризація мережі освітніх закладів сільської місцевості зумовили кризисні явища у системі фізичного виховання сільської школи.

У цьому зв'язку постала необхідність в обґрунтуванні й розробці організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл, що обумовлює актуальність даного дослідження.

2. Організація і проведення різноманітних форм занять фізичними вправами з учнями з урахуванням регіону проживання набуває великого значення, особливо у сільській місцевості.

Було з'ясовано, що сільське соціально-природне середовище з позиції еколого-оздоровчого та психо-емоційного комфорту життєзабезпечення людини відрізняється від міського у сенсі збереження та зміцнення здоров'я індивідуума і має низку беззаперечних переваг і суттєвих недоліків.

Позитивними факторами у цьому сенсі є: життя у безпосередній близькості до природи, що дозволяє нівелювати стреси й нервові перевантаження; спосіб життя, пов'язаний з підвищеною руховою активністю; віддаленість від транспортної завантаженості, агресивної реклами міст; можливість широкого використання оздоровчих сил природи; невелика наповнюваність класів та ін.

З іншого боку, сільське середовище має і несприятливі для здоров'я дитини фактори. Серед них: відсутність оперативної кваліфікованої медичної допомоги; надзвичайна зайнятість батьків по домашньому господарству, що обмежує їх виховний вплив на дитину; зниження реальних прибутків сімей; слабка матеріальна база шкіл, відсутність позашкільних і фізкультурно-оздоровчих закладів

Врахування цих факторів обумовлює доцільність застосування соціально-педагогічного підходу до побудови цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення учнів у сільському соціумі.

3. Результати констатувального експерименту свідчать про позитивні зміни динамічного характеру у морфофункціональному стані і фізичній підготовленості дітей 7, 8, 9 і 10 років, які знаходяться у межах вікових норм.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень учнів, який є недостатнім (безпечним), що свідчить про низьку ефективність системи фізичного виховання молодших школярів в умовах сільських шкіл. Особливо це стосується таких фізичних якостей, як швидкісні, силові, координаційні та витривалість, рівень розвитку яких є нижчим, ніж у міських школярів.

Результати обстежень свідчать, що рівень соматичного здоров'я дітей є незадовільним. Більшість дітей (87,2%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень).

Відмічається досить велика кількість випадків захворювань дітей 7-10 років. Діти 7-річного і 8-річного віку хворіють частіше (у 7 років – 59 випадків захворювання на 33 дитини за рік, у 8 років – 49 випадків на 29 учнів, у 9 років – 47 випадків на 37 учнів, у 10 років – 41 випадок на 38 досліджуваних). Поступове зниження захворюваності з віком пояснюється тим, що у період «другого дитинства» системи й органи продовжують вдосконалюватися і досягають оптимального функціонального розвитку. Гострі інфекції ще здійснюють вплив, але спостерігаються рідше і перебіг хвороби значно легший.

Підсумовуючи отримані результати можна стверджувати, що рівень опірності організму негативним чинникам довкілля у дітей досліджуваних груп є низьким, що зумовлює доцільність використання в умовах сільських шкіл таких підходів у фізкультурно-оздоровчій роботі, які б максимально сприяли вирішенню оздоровчих завдань.

4. Дослідження рівня рухової активності дітей початкових класів сільських шкіл свідчать про те, що він є недостатнім, хоча час, який вони витрачають на середньому рівні рухової активності є більшим, ніж у міських школярів. Найбільша тривалість високого рівня рухової активності спостерігалась в учнів на уроках фізичної культури. Від добової кількості часу вона становить 1,4%-4,2% (20 хв.-36 хв.), незначно збільшуючись з віком. Такий обсяг рухової активності високого рівня є вкрай незадовільним.

Анкетне опитування дозволило визначити пріоритетні мотиви рухової діяльності молодших школярів. У хлопчиків головними мотивами рухової активності є: активний відпочинок і розваги – I місце (66,5%); II місце – спілкування з друзями (55,4%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%); IV місце – спортивна діяльність (37,8%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась дещо інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,8%); II місце – активний відпочинок, розваги

(47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,0%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,1%).

Найбільш популярними видами рухової активності, як у хлопчиків, так і у дівчаток є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно). Далі уподобання хлопчиків і дівчаток є різними. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства. Серед дівчаток найбільш улюбленими є танці, звичайні види рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

5. Застосування факторного аналізу дозволило встановити інформаційну значущість чинників у загальній структурі рухової системи молодших школярів, а також виділити її основні компоненти. Значним є вплив інтегрованих факторів.

Незважаючи на певні відмінності у факторній структурі рухової системи дітей 7, 8, 9 і 10 років, можна відмітити наявність спільних тенденцій, які полягають у динамічності, гетерохронності розвитку і взаємозв'язку основних її змістових компонентів. Так, було з'ясовано, що антропометричні і функціональні показники у всіх статево-вікових групах розташовуються у найбільш впливових факторах – I та II, у поєднанні з показниками рухових тестів. Був визначений рейтинг рухових якостей, які найбільш пов'язані з морфофункціональним станом організму за дисперсійним внеском: I – швидкість, II – координаційні здібності, III – швидкісно-силові, IV – витривалість, V – сила, VI – гнучкість. Це дало змогу визначити співвідношення фізичних вправ різного спрямування у навчальних і позанавчальних заняттях фізичною культурою: на швидкість – 30% часу, координацію – 25%, швидкісно-силові вправи – 20%, загальна витривалість – 15%, сила – 5%, гнучкість – 5%.

6. На основі результатів констатувального експерименту, які свідчать про залежність фізичного стану дітей молодшого шкільного віку від рівня їх рухової активності, була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальний і позаурочний час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології.

Особливістю організаційно-методичних умов проведення урочних форм занять в малокомплектній школі було об'єднання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури з використанням диференційованого підходу до кожної вікової групи, що дало змогу підвищити руховий режим високої інтенсивності до 4 годин на тиждень.

7. Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи сільської ЗОШ передбачало застосування як традиційних засобів фізичного виховання молодших школярів згідно діючої навчальної програми (способи рухової діяльності), так і елементів інноваційно-оздоровчих технологій (сюжетні, інтегровані уроки, система «Вільне фізичне виховання», технологія

комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання; психогімнастика; елементи туристсько-краєзнавчої діяльності; здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання).

Ці підходи реалізовувались у наступних урочних і позаурочних формах організації фізичного виховання: уроках фізичної культури; заходах в режимі шкільного дня; туристсько-краєзнавчій діяльності; сімейних формах активного дозвілля; самостійних занять фізичними вправами; фізкультурно-рекреаційних заходах у шкільному таборі; рухливих формах домашньої роботи.

Запропонована технологія включає організаційно-методичні рекомендації до всіх визначених організаційних форм занять фізичними вправами, параметри, «вартість» рекомендованого рівня рухової активності. Впровадження запропонованої технології дозволило підвищити загальний обсяг рухової активності (на рівні 3-6 МЕТ) учнів 7-10 років сільської школи до 20-22 годин на тиждень, а спеціально організованої (на рівні 6-7 МЕТ) – до 15-16 годин, що є оптимальною умовою для підтримки, збереження і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

8. Проведений аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована технологія оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в умовах сільського соціуму сприяла значному підвищенню рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності.

Критеріями ефективності розробленої технології слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

Порівняння даних, які були отримані під час формувального педагогічного експерименту свідчить, що в експериментальних групах дітей 7-10 років сільських загальноосвітніх шкіл спостерігаються значно вищі результати ( $p < 0,05$ ) у показниках фізичного стану і рухової активності, що підтверджує доцільність та ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів щодо модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи в умовах сільського соціуму.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку проблеми вдосконалення організаційно-методичних засад процесу фізичного виховання учнів 11-15 років сільської школи.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Пангелова Н. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі / Н. Пангелова, В. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 146–152. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar. *(Внесок здобувача полягає в аналізі й узагальненні літературних*

*джерел, які розкривають основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі).*

2. Пангелова Н. Є. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській і сільській місцевості / Н. Є. Пангелова, В. Ю. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 211–215. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar. *(Внесок здобувача полягає у визначенні й класифікації факторів, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській і сільській місцевості).*

3. Рубан В. Ю. Вікові особливості фізичного розвитку учнів початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл / В. Ю. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 3. – 2016. – С. 184–188. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar.

4. Рубан В. Ю. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності учнів початкових класів сільської школи / В. Ю. Рубан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк. – 2017. – № 1 (37). – С. 72–76. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; ERIH PLUS та ін.

5. Рубан В. Ю. Особливості педагогічних технологій оздоровлення школярів у процесі фізичного виховання / В. Ю. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 3. – 2017. – С. 163–167. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar.

6. Пангелова Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл / Н. Є. Пангелова, В. Ю. Рубан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 93–97. Фахове видання України, яке включене до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus. *(Внесок здобувача полягає у визначенні спрямованості педагогічних дій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл).*

7. Рубан В. Ю. Сучасні концептуальні моделі фізичного виховання у загальноосвітній школі / В. Ю. Рубан // Сборник научных статей. Педагогика. Приоритетные направления науки. – Закопане. – Т. 1. – 2015. – С. 82–88.

#### **Опубліковані праці, що додатково відображають наукові результати дисертації**

8. Пангелова Н. Сучасні підходи щодо організації системи фізичного виховання молодших школярів / Н. Пангелова, В. Рубан // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я. М., 2016. – С. 175–182. *(Внесок здобувача*

*полягає в аналізі та узагальненні даних літературних джерел щодо інноваційних підходів до організації системи фізичного виховання дітей 7-10 років).*

9. Пангелова Н. Є. Мотиви рухової активності і потреби школярів сільської місцевості до видів занять фізичними вправами / Н. Є. Пангелова, В. Ю. Рубан // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я. М., 2017. – С. 135–140. *(Особистий внесок здобувача полягає у визначенні й ранжуванні мотивів рухової активності й потреб школярів сільської місцевості до видів занять фізичними вправами).*

### АНОТАЦІЇ

**Рубан В. Ю. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2018.

Дисертація присвячена обґрунтуванню, розробці та оцінці ефективності технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану.

Результати констатувального експерименту щодо вивчення вікових особливостей фізичного стану, рухової активності і потребово-мотиваційної сфери сільських школярів 7-10 річного віку покладено в основу розробки технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з даним контингентом. Структурна модель запропонованої технології містить такі елементи: мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я, а також – критерії визначення ефективності запропонованих підходів.

Були визначені різновиди форм роботи, види рухової діяльності, організаційно-методичні засади їх проведення, які визначають зміст, параметри, «вартість» рекомендованого рівня рухової активності. Впровадження запропонованої технології дозволило підвищити рівень фізичного стану та загальний обсяг рухової активності учнів 7-10 років сільської школи до 20-22 годин на тиждень, а спеціально організованої – до 15-16 годин, що є оптимальною умовою для підтримки, збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Дані, які були отримані під час формувального експерименту, свідчать про доцільність та ефективність використання запропонованих організаційно-

методичних підходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи сільського соціуму.

**Ключові слова:** організаційно-методичні засади, оптимізація, фізкультурно-оздоровча робота, учні початкових класів, сільська школа.

**Ruban V. Yu. Organizational and methodical bases of optimization of physical education of primary school pupils in the conditions of rural secondary schools. - Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.**

Thesis for a Candidate of Sciences in Physical Education and Sports specialty 24.00.02 «Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population». - Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2018.

In the dissertation, the effectiveness of the optimization technology of physical culture and health work with students of primary schools of rural schools in order to increase their physical health and psychophysical status is theoretically substantiated, developed and experimentally tested.

An analysis of existing information on existing conceptual models of school physical education in elementary school is provided; generalized data on the factors that influence the organization of physical education in rural schools; certain age characteristics of the development of children 7-10 years and the need-motivational approach to their physical education; the characteristic of modern approaches to organization of the system of physical education of junior pupils is presented.

The results of the confirmatory experiment. Show that: indicators of physical development of the functional state of the examined contingent are within the age limits, most indicators of physical preparedness correspond to the average level of students' learning achievement, which is not sufficient (safe), the level of somatic health of children is unsatisfactory, larger count of them are at risk (low and below average).

Analyzing the data of the study of motor activity of primary school children in rural schools, it was found that its level is insufficient, despite the fact that the time they spend at the average is greater than that of urban school children, since specially organized motor activity is only 1,4% - 4,2% (20 min. - 36 min.) of additional time.

The motives of motor activity and the interests of junior schoolchildren in the countryside to types of physical activity were studied through the analysis of a questionnaire survey. The main motives for motor activity for boys and girls are active recreation and entertainment, communication with friends, improving health. The most popular types of motor activity are outdoor games, the usual types of children's motor activity (running, jumping, throwing), tourism, dancing, fitness.

Factor analysis of the motor system of the examined contingent allowed to determine the ranking of motor qualities that are most related to the morphological functional state of the organism according to the dispersion contribution and their correlation in the overall structure of physical training in the process of lessons and extracurricular activities by physical exercises.

Based on the results of the analysis of literary sources, the own data of the recording experiment, the technology of optimization of the system of physical

culture and health work with the pupils of the primary classes of the village school was substantiated and developed. The structural elements of which are: purpose, tasks, principles, pedagogical conditions for optimization of motor activity of students 7-10 years as a factor for increasing the level of their somatic health, and - the criteria for determining the effectiveness of the proposed technology.

Varieties of forms of work, kinds of motor activity, organizational and methodical principles of its conduct, which include the content, parameters, «cost» of the recommended level of motor activity, were determined. The introduction of the proposed technology allowed to increase the total volume of motor activity (at the level of 3-6 MET) for pupils of 7-10 years of rural school to 20-22 hours per week, and specially organized (at 6-7 METs) - up to 15-16 hours, which is the optimal condition for maintaining, preserving and strengthening the health of children.

The criteria of the effectiveness of the developed technology served: dynamics of indicators of the morphofunctional state, physical fitness, health, parameters of motor activity.

The data obtained during the formation of the experiment testify to the expediency and effectiveness of the proposed organizational and methodological approaches to optimize the physical culture and health work of the elementary level of the general school of rural society.

**Key words:** organizational and methodical principles, optimization, physical culture and health work, elementary school pupils, rural school.





Підписано до друку 27.04.2018 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 1,3. Обл.-вид. арк. 1,4.  
Тираж 100 прим. Зам. № 14  
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»  
Свідоцтво про внесення до державного  
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.  
м. Дніпро, вул. Володимира Великого, 2, оф. 48.