

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ
ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2м курсу 211 групи
Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Жайворонок Олександр
Олександрович

Керівник канд. пед. наук, доцент
Глухов І.Г.
Рецензент канд. наук з фіз.вих.та сп.,
доцент Стрикаленко Є.А.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми формування культури здорового способу життя дітей	7
1.1. Культура здорового способу життя та проблеми її формування.....	7
1.2. Особливості формування ціннісного відношення до здоров'я молодших школярів.....	13
1.3. Гейміфікація олімпійської освіти в освітньому процесі НУШ.....	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	25
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження впливу засобів олімпійської освіти на формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів	28
3.1. Модель формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів засобами олімпійської освіти.....	28
3.2. Аналіз результатів дослідження здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів.....	38
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	58
Додаток А.....	59

ВСТУП

Актуальність. Сучасний стан та перспективи розвитку суспільства висувають достатньо високі вимоги до людини як особистості і її діяльності, питання різкого і значного підвищення фізичного і духовного потенціалу стає першорядним. В системі загальнокультурних цінностей високий рівень здоров'я людини багато в чому визначає можливість освоєння їм всіх інших цінностей, і в цьому сенсі є основою, без якої сам процес розвитку людини малоефективний.

Важливого значення в формуванні відношення до здоров'я, його збереження та зміцнення відіграють здоров'язберігаючі форми життя людини, а саме здоровий спосіб життя, який закладається з раннього дитинства, оскільки якості прищеплені з дитинства, завжди виявляються найбільш міцними і активно впливають на весь подальший процес формування особистості [3, 5, 31].

На формування знань, умінь та навичок у сфері пізнання дитиною самої себе, своїх можливостей і способів їх розвитку та примноження найбільший вплив надають освітні установи, на які покладаються завдання по формуванню культури здорового способу життя, виходячи з природно-соціальних основ здоров'я та усвідомлення права і відповідальності суспільства за здоров'я дітей [38, 42].

Узагальнення досвіду діяльності різних видів освітніх установ по формуванню культури здорового способу життя дітей показало, що недостатньо вивченими є питання, пов'язані з організаційно-змістовними умовами формування здоров'язберезувальних компетентностей в умовах нової української школи.

Одним з новітніх підходів до виховання особистості дитини є інтеграція складових олімпійської освіти в освітній процес. Олімпійська

ідеологія, заснована на олімпійських цінностях та принципах, сприятиме вихованню гармонійно розвиненої особистості, що дотримується здорового способу життя [24, 29].

Все це дозволило визначити проблему формування здоров'язбережувальних компетентностей в процесі оздоровчої фізичної культури як предмет дослідження педагогічної науки. Дана проблема виступає в якості цілої системи питань, принципові аспекти яких знаходять відображення у вітчизняній і зарубіжній філософській, соціологічній, психолого-педагогічній літературі, і займає значне місце в загальному комплексі наукових досліджень.

Проблемою формування здорового способу життя та здоров'язбережувальних компетентностей школярів займалися Васічкина О.В., Жабокрицька О.В., Солопчук М.С., Яременко О.О., Бойченко Т.Є. та ін.

Значення і можливості олімпійської освіти в збереженні і зміцненні здоров'я дітей вивчали Булатова М.М., Єрмолова В.М., Бубка С.Н., Томенко О.А., Передрій В.В. та ін.

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена, як об'єктивною необхідністю створення системи здоров'язберігаючих заходів щодо формування культури здорового способу життя дітей, так і недостатньою розробленістю багатьох аспектів даної проблеми на теоретичному та методичному рівнях.

Дослідження проводилось в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення»

Об'єкт дослідження - фізкультурно-оздоровча діяльність закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження - процес формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів засобами олімпійської освіти.

Мета - розробити модель формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів засобами олімпійської освіти та перевірити її ефективність.

Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні підходи до формування здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Виявити можливості та переваги гейміфікації олімпійської освіти у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів нової української школи.

3. Проаналізувати вплив розробленої моделі формування здоров'язбережувальних компетентностей засобами олімпійської освіти на рівень фізкультурно-оздоровчих знань та рухової активності школярів.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувались наступні **методи**:

1. Аналіз науково- методичної літератури, порівняння та узагальнення науково-дослідних робіт з досліджуваної проблеми.

2. Спостереження, констатуючий і формуючий експерименти, опитування (анкетування).

3. Методи математичної статистики.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що уточнено поняття культури здорового способу життя молодшого школяра; виявлені організаційно-змістовні умови формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів засобами олімпійської освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Практична значимість дослідження полягає в розробленій моделі формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів засобами

олімпійської освіти і методичному супроводі, які забезпечують результативність процесу формування певного обсягу знань і умінь вихованців по використанню засобів олімпійської освіти для зміцнення здоров'я і збільшення обсягу рухової активності дітей, і створення умов для мотиваційно-ціннісної орієнтації вихованців на ведення здорового способу життя. Результати дослідження можуть бути використані в комплексних програмах закладів загальної початкової та середньої освіти.

Апробація дослідження. За результатами дослідження зроблено доповідь на Всеукраїнській конференції «Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення» (15 травня 2020 р., Херсон) та прийняті до друку тези за напрямком дослідження.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, списку використаних джерел та додатку. Основний текст роботи складає 50 сторінок. Список використаних джерел налічує 43 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ

1.1. Культура здорового способу життя та проблеми її формування

Сучасна стратегія освіти визначає культуру здорового способу життя як основу фізичного та соціального благополуччя, базис всебічного і повноцінного розвитку особистості дитини. Основною метою політики держави в галузі освіти є ефективне використання можливостей фізичної культури в оздоровленні підростаючого покоління, виховання молоді, формування здорового способу життя населення.

Здоров'я людини - це дуже складний феномен. Сьогодні немає сумнівів, що воно є комплексним, бо залежить від взаємодії багатьох факторів фізичного, психічного, соціального і індивідуального порядку.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби» [17].

У своїх працях дослідники використовуються такі визначення поняття «здоров'я людини»:

- процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя [16];
- можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з нею вільно, на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини [2];



Рисунок 1.1. – **Модель здоров'я людини**

Під фізичним (соматичним) здоров'ям розуміється рівень зростання, розвиток і поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

Психічне здоров'я - це психічний стан людини, який характеризується душевним комфортом та забезпечує адекватну регуляцію поведінки людини.

Соціальне (моральне) здоров'я опосередковано духовністю людини, засвоєнням загальнолюдських цінностей, розвитком почуттів і виробленням моральних переконань, рівнем естетичного розвитку [2, 37, 38].

Дослідники визначають основні складові здоров'я: когнітивну, поведінкову і емоційну складові.

Когнітивна складова передбачає усвідомлення, розуміння свого стану як здорового або хворобливого, на що впливають багато соціальних та психологічних факторів. До числа таких факторів відноситься психологічна

компетентність особистості, що обумовлює форми і методи формування психічного здоров'я як життєвої цінності [25].

В даний час особливо сильний вплив на формування компетентності особистості надають засоби масової інформації, доповнюючи її різноманітними уявленнями.

Поведінкова складова повинна бути спрямована до активних форм підвищення компетентностей особистості та враховувати основні складові піраміди здоров'я (рис. 1.2.) [36].



Рисунок 1.2. – Піраміда здоров'я

Переживання за своє здоров'я або нездоров'я є дуже важливими в контексті загальної самооцінки особистості, у визначенні сутності життя, плану життя, життєвого шляху, де проявляється емоційна складова здоров'я.

Емоційна складова ставлення до здоров'я повніше усього розкривається в домінуючому настрої. Підвищений, бадьорий, життєрадісний настрій призводить до підвищення життєвого тону і психологічної наполегливості, захищає від хвороб і створює основу для одужання у хворих.

Відчуття свого здоров'я, своїх душевних і фізичних сил, тілесного благополуччя є дуже важливим фактором, що повертає до радісного, працездатного настрою. Настрій відображає особливості тілесного, і духовною буття людини [10, 43].

Здоров'я є найголовнішою цінністю, однак воно не може бути самоціллю через те, що воно є обов'язковою умовою для досягнення всіх інших цінностей, воно має бути вищою цінністю життя людини, особливо в молодому віці. Отже, здоров'я за всіма показниками підходить під визначення справжньої цінності.

Духовний компонент здоров'я визначається особистісним рівнем, що будуються на основі цілей і цінностей життя, моральною орієнтацією, відношенням до себе, природи і суспільства особистості.

Фізичний компонент здоров'я визначається фізичним розвитком та фізичним станом людини, обсягами резервних можливостей організму.

Психологічний компонент визначається рівнем розвитку психічних процесів, ступенем регуляції діяльності і психо-емоційною складовою.

Соціальний компонент характеризується рівнем соціальної адаптації особистості в суспільстві, сформованістю особистісних якостей людини [4, 18, 27].

Таким чином, в основі формування і навчання навичкам здорового способу життя лежать облік зазначених вище взаємовпливів, спадкових і середовищних факторів, індивідуальних особливостей розвитку.

В контексті формування здоров'язберезувальних компетентностей важливам є поняття «здоровий спосіб життя». Виділяють наступні визначення даного поняття:

- здоровий спосіб життя - це система поглядів, що складається протягом життя під впливом різних факторів та відображає можливості людини в досягненні поставленої мети [33];

- здоровий спосіб життя - спосіб організації виробничої, побутової та культурної сторін життєдіяльності людини, що дозволяє в тій чи іншій мірі реалізувати свій творчий потенціал [16];

- здоровий спосіб життя - соціально та історично певне уявлення про здоров'я, засоби і методи його інтеграції в практичне життя [3];

- здоровий спосіб життя - способи життєдіяльності людини, які зміцнюють резервні можливості організму та забезпечують успішне виконання соціальних і професійних функцій [13].

Серед основних складових здорового способу життя виділяють 7 компонентів, які представлені на рисунку 1.3.

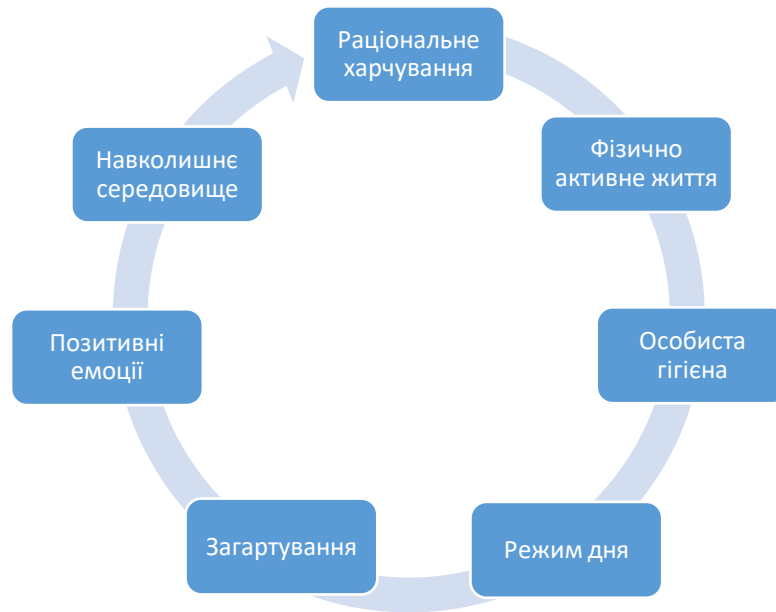


Рисунок 1.3. – Складові здорового способу життя

Елементом особистої фізичної культури, що входить в поняття здорового способу життя є:

- знання в області впливу фізичних вправ; самоконтролю за фізичним розвитком і функціональним станом; гігієна самостійних занять фізичними вправами, відпочинку, організація сну, режим, харчування, особиста гігієна.

- вміння та навички в організації і проведення самостійних занять фізичною культурою (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, самостійні тренувальні заняття), в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів, дозвіллевого та розважального характеру: рухливі ігри на свіжому повітрі, народні ігри;

- мотиваційно-ціннісні орієнтації: потреба і усвідомлення необхідності у фізичному самовдосконаленні; ставлення до власного здоров'я як до цінності [10].

Здоров'язбережувальні компетентності та культура міжособистісних відносин включають систему знань, норм та цінностей, прийнятих в суспільстві, які реалізуються особистістю в різних видах спілкування:

- вміння правильно сприймати оточуючих людей;
- вміння спілкуватися;
- потреба в емоційному і змістовному спілкуванні;
- емпімість до ідей і недоліків інших людей;
- образність і правильність мови;
- вміння встановлювати контакти в конкретних ситуаціях [10, 16].

Формування складових міжособистісного спілкування в процесі формування здоров'язбережувальних компетентностей дозволить дитині уникнути в житті конфліктних і стресових ситуацій, які в свою чергу можуть викликати психосоматичні розлади. Адже психологічне здоров'я дитини має великий вплив і на його фізичне здоров'я [32].

Аналіз сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти говорить про необхідність пошуку новітніх підходів до формування компетентностей школярів в умовах нової української школи.

1.2. Особливості формування ціннісного відношення до здоров'я молодших школярів

У сучасній новій українській школі акцент зміщується на формування інтелектуальної та фізично активної дитини, патріота.

Актуальними для нової української школи є такі ідеї дитиноцентризму:

- відсутність адміністративного контролю, який обмежує свободу педагогічної творчості;
- активність учнів в освітньому процесі, орієнтація на інтереси та досвід учнів, створення освітнього середовища, яке б перетворило навчання на яскравий елемент життя дитини;
- практична спрямованість освітньої діяльності, взаємозв'язок особистого розвитку дитини з її практичним досвідом;
- відмова від орієнтації навчально-виховного процесу на середнього школяра і обов'язкове врахування інтересів кожної дитини;
- виховання вільної незалежної особистості;
- забезпечення свободи і права дитини в усіх проявах її діяльності, урахування її вікових та індивідуальних особливостей, забезпечення морально-психологічного комфорту дитини;
- впровадження шкільного самоврядування, яке передбачає виховання гуманістичних та демократичних ідей необхідних сучасному суспільству [29].

Концепція нової української школи базується на принципах, представлених в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Принципи державного стандарту початкової освіти нової
української школи**

№	Принцип	Характеристика принципу
1	Презумпція талановитості дитини	Забезпечення рівного доступу до освіти, заборона будь-яких форм дискримінації. Не допускатиметься відокремлення дітей на підставі попереднього відбору на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях.
2	Цінність дитинства	Відповідність освітніх вимог віковим особливостям дитини, визнання прав дитини на навчання через діяльність, зокрема гру.
3	Радість пізнання	Організація пізнавального процесу, яка приносить радість дитині, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість дитини. Широке використання в освітньому процесі дослідницької та проектної діяльності.
4	Розвиток особистості	Замість «навченої безпорадності» – плекання самостійності та незалежного мислення. Підтримка з боку вчителя / вчительки розвиватиме у дітей самоповагу та впевненість у собі.
5	Здоров'я	Формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку.

Продовження таблиці 1.1.

№	Принцип	Характеристика принципу
6	Безпека	Створення атмосфери довіри і взаємоповаги. Перетворення школи на безпечне місце, де немає насильства і цькування.

В контексті нашого дослідження особливого значення набуває принцип формування здорового способу життя, що є ключовим поняттям здоров'язбережувальної компетентності.

Зазначимо, що здоров'язбережувальна компетентність школярів є однією з найважливіших для сучасної системи нової української школи.

Під час дослідження ми спиралися на визначення Братищенко І. В. [6] що «здоров'язбережувальна компетентність - це готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих».

Основні принципи здоров'язбереження представлені на рисунку 1.4.

Формування здоров'язбережувальної компетентності особливого значення набуває в молодшому шкільному віці, що є базисом для успішного майбутнього життя [11].

Молодший шкільний вік - це один з найбільш відповідальних періодів в житті людини.

Початок навчання в школі - це період рівномірного, але досить інтенсивного розвитку організму дитини. У дитини в цьому віці розвиваються і удосконалюються основні природні рухи, змінюється і ставлення до них [12].



Рисунок 1.4. – Основні принципи здоров'язбереження

Інтерес до самого процесу руху змінюється зацікавленістю в результатах дій. Радість і задоволення доставляють не тільки сама рухова діяльність, але й досягнення мети при певній дії. Рухи стають все більш точними та узгодженими. Стан здоров'я знаходиться в залежності з фізичним розвитком [26].

Молодий шкільний вік характеризується високою фізичною активністю. Критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування всіх систем організму і здатність реагувати на мінливі умови навколишнього середовища [23].

Рухова активність - біологічна потреба дитини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає характер розвитку організму. Рухова активність для кожного віку має свій оптимум. У школі, під час уроків, рухова

активність знижується на 50%. Руховий дефіцит у дітей може призвести до виражених функціональних порушень.

Віковий інтервал від 7 до 10 років в є сенситивним для багатьох фізичних якостей людини. У цьому віці особливо важливим є закладення основ потенціалу фізичної активності людини, а проблема формування ціннісних орієнтацій особистості є важливою для особистісного розвитку [27, 41].

Протягом молодшого шкільного віку спілкування з дорослими залишається одним з провідних чинників розвитку особистості дитини, а спілкування з однолітками стає все більш значущим. Таким чином, потреба в спілкуванні для молодшого школяра стає однією з основних соціальних потреб [35].

Основним методом формування ціннісних відносин на даному віковому етапі є емоційно-забарвлена вправа, що дозволяє прищепити дитині поведінкові звички [40].

Особливо важливим є участь батьків у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей дитини, так як у порівнянні з підлітковим віком, можливості їх впливу на дитину дуже великі [32].

Неефективними стосовно до даного віку є:

- методи орієнтовані на організацію рефлексивної діяльності, на аналіз власних ціннісних уподобань дитини;
- методи, які передбачають оперування абстрактними поняттями;
- методи, що вимагають від дитини високого ступеня самоорганізації в діяльності [34].

Одним з підходів до визначення означених завдань є активна участь дитини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що сприяє поповненню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації розважальної зайнятості дітей, розширює межі їх уявлень про власні

можливості, формує якості особистості, як зібраність, витривалість, цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, які є основою самостійності людини.

Крім того, участь у такій діяльності допомагає дитині орієнтуватися в навколишньому світі, сприяє появі друзів і дружніх відносин, формує перспективу вільного переміщення в просторі, привчає до дотримання гігієнічних норм, порядку [20, 22].

Фізкультурно-оздоровча діяльність - багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей організму дитини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності [7]. Завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

1. Зниження негативних наслідків навантаження; забезпечення достатнього обсягу рухової активності учнів; навчання основам рухової діяльності.
2. Формування системи знань з методики самостійних занять фізичними вправами.
3. Формування мотиваційно-ціннісної мотивації ведення здорового способу життя [7].

Особливості інформування молодшого школяра про цінності здоров'я в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності виражаються в наступних аспектах:

- в домінуванні прийомів дозованого включення інформації в різні форми рухової активності молодшого школяра над спеціальними інформаційними формами занять;
- в перевазі наочно-дієвих і наочно-образних форм передачі інформації про цінності здоров'я;
- в забезпеченні тісного зв'язку кожної одиниці інформації з власним досвідом дитини [1, 33].

Особливості стимулювання емоційних переживань у молодших школярів щодо цінності здоров'я в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності виражаються в наступному:

- в необхідності інформаційного підкріплення позитивних емоцій, одержуваних дитиною в процесі рухової активності, так як в молодшому шкільному віці самостійно зв'язок «емоція-цінність» не встановлюється;

- в забезпеченні дитині близької перспективи радості, пов'язаної з фізкультурно-оздоровчою діяльністю, ця особливість обумовлена важкістю формування середніх і далеких тимчасових перспектив молодшим школярем;

- в акцентуванні уваги вчителя не на результаті фізкультурно-оздоровчої діяльності, а на її процесі та емоціях [11, 27].

Особливості поведінкового «закріплення» цінності здоров'я в практичній фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в наступному:

- в домінуванні методів і прийомів формування первинних поведінкових навичок здоров'язберігаючої поведінки;

- в широкому використанні ігрових форм роботи як одного з найбільш ефективних методів розвитку необхідних якостей особистості у даному віковому періоді;

- в необхідності включення батьків до спільної фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми [11, 22, 27].

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність є найбільш відповідною віку і поставленим завданням щодо формування у молодшого школяра ціннісного ставлення до здоров'я.

1.3. Гейміфікація олімпійської освіти в освітньому процесі НУШ

За визначенням Єрмолової В.М. «олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійної особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та цінних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти» [24].

Аналізуючи становлення олімпійської освіти в історичному контексті, можна побачити що наприкінці ХХ на початку ХХІ ст. вона починає набувати все більш важливого значення в освітньому процесі та виховання молодого покоління. Це обумовлено тим, що на сучасному етапі розвитку держави все більше уваги спрямовується на гуманістичне виховання, що спрямоване на формування особистості дитини як найвищої цінності життя [8, 24].

Дослідниками доведено, що використання різноманітних форм олімпійської освіти сприяє формуванню здорової людини, з особистісними якостями, що базуються на принципах олімпізму. Сутність олімпізму полягає в можливості допомогти дітям зробити правильний вибір для особистісного розвитку та сприяти її гармонійному розвитку [9, 24, 29].

Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність, що лежить в основі олімпійської освіти, здатна виховувати дитину здоровою, чесною, працездатною, толерантною, що тримається основних положень здорового способу життя та є патріотом своєї держави [24, 30].

Принципи і цінності олімпізму можуть бути прийняті як життєва позиція. Доведення до їх розуміння, прийняття та інтеоризації відбувається шляхом педагогічного впливу, особливо в освітньому процесі [24].

Інтеграція програм з олімпійської освіти в освітній процес відбувається з використанням наступних методів:

- вивченні теоретичного матеріалу з історії Олімпійських ігор, сучасного олімпійського руху, а також про олімпійські принципи та цінності тощо;

- використанні різних видів літератури та мистецтва (малювання, ліплення, музика, слово тощо); пошукова робота (створення кабінетів олімпійської освіти);

- організації та проведенні рухової діяльності як основи олімпійської освіти (різні види рухової активності, де діти опановують навичками керування олімпійськими принципами у повсякденному житті) [24, 29].

У практику роботи навчальних закладів олімпійську освіту необхідно впроваджувати, використовуючи як урочні, так і позаурочні форми роботи. Тільки поєднання навчання та виховання, набуття учнями певних знань та здатність використовувати ці знання у повсякденному житті можуть принести очікувані результати [9, 24].

Одним з підходів до впровадження нових ідей в освітній процес, особливо нової української школи, є гейміфікація (або ігрофікація). За основним визначенням «гейміфікація – це використання ігрових підходів для неігрових процесів» [14].

Якщо поглянути в сутність цього визначення, то воно трактується як навчання грою. Актуальність використання цього методу полягає у його можливості достукатися до сучасних дітей, які звикли грати в різноманітні гаджети та спілкуватися в соціальних інтернет-мережах [15].

Хотілося б зазначити, що ігрові методики завжди активно використовувалися в освітньому процесі. Однак, наявна проблема полягає в тому, що більшість освітніх методик ігнорують факт, що процес навчання має приносити перш за все радість і бути цікавим. Це є одним з психологічних аспектів освітнього процесу - наявність позитивних емоцій сприяє ефективнішому засвоєнню інформації.

Використання гейміфікації в освітньому процесі вирішує наступні потреби школярів:

- потреба в автономії – можливість самому обирати з ким, коли й у що грати, а також шляхи досягнення успіху;
- потреба в компетентності – формування ситуації успіху, коли дитина самостійно може розібрати й впоратися з поставленим завданням.
- потреба у визнанні – можливість оприлюднення результатів [39].

З метою задовільнення цих потреб необхідно використовувати наступні організаційно-методичні підходи:

- можливість отримання певної винагороди за кожне виконане завдання – це можуть бути бали, наліпки та інше, що мають певну цінність для дитини;
- підтримка здорової конкуренції як рушійної сили мотивації до успіху. Однак даний підхід необхідно використовувати дуже обережно, через те, що багатьох дітей конкуренція може злякати й негативно вплинути на їх самооцінку;
- організація різних видів взаємодії: один проти одного, команда проти команди, команда проти проблеми;
- можливість оприлюднення результатів і досягнень;
- зворотній зв'язок [15, 39].

Найголовнішим потенціалом використання гри в освітньому процесі є те, що воно допомагає учням бачити завдання, як частину системи. Воно дуже відрізняється від запам'ятовування, зазубрювання і опитувань. В контексті ігрової діяльності будь-яке завдання стає корисним, через те, що воно є частиною системи [14].

Виокремимо основні компоненти гейміфікації: аватари, винагорода за досягнення, рівні гри, квести та ін.

Основна сила, яка просуває гравця уперед – це очікування винагороди за досягнення, а також процес змагання й взаємодії з друзями.

Ключовим компонентом в гейміфікації є також динаміка гри, яка відображається в особистісному прогресі, міжособистісних відносинах та емоціях.

Гейміфікація проявляється у трьох формах:

1. Змагання, як складова ігрової мотивації, де використовується наочність у вигляді таблиць, трекерів та ін.
2. Механізм «win-win», тобто гра без перможця, яка заснована на самому процесі.
3. Естетичне цікаве оформлення, мета якого візуалізувати та зробити цікавою мету [14, 15. 39].

Отже, використання гейміфікації сприятиме підвищенню мотивації до навчання, стимулюванню розвитку творчої особистості.

Висновки до розділу 1.

Ціннісний зміст здоров'я відображається у відношенні людини до свого стану. Разом з відношенням людини до здоров'я вибудовується система його ціннісних орієнтацій та цілей.

Процес формування інтеріоризації цінностей пов'язана зі ступенем їх творчої реалізації в процесі самостійності діяльності та поведінки.

Найважливішими педагогічними факторами оптимізації процесу формування цінностей здорового способу життя виступають інформаційне забезпечення процесу; включення особистості в діяльність; пробудження адекватних переживань щодо цінності.

Молодшому шкільного віку відповідає фаза присвоєння цінностей. Основним методом формування ціннісних відносин на даному

віковому етапі є емоційно-забарвлене переконання і вправа (гра), що дозволяє прищепити поведінкові звички. Особливо важливим є участь батьків у формуванні здоров'язберезувальних компетентностей дітей.

Олімпійська освіта спрямована на зміцнення здоров'я людини, його фізичний розвиток і самовдосконалення, формування установки на здоровий спосіб життя. Важливого значення в процесі інтеграції олімпійської освіти відіграє гейміфікація - використання ігрових підходів для неігрових процесів.

Визначено особливості процесу формування у молодших школярів здоров'язберезувальних компетентностей: особливості інформування; стимулювання емоційних переживань; «закріплення» цінності в практичній діяльності.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилися в період з вересня 2019 р. по жовтень 2020 р. Організація дослідження здійснювалася в кілька етапів:

На *першому етапі* (з вересня 2019 року по листопад 2019 року) вивчалася науково-методична література за даною темою, здійснювався аналіз і вивчення стану поставленої проблеми. На цьому ж етапі визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження, проаналізовано організаційні аспекти проведення заходів, проведено опитування.

На *другому етапі* (листопад 2019 р. – травень 2020 р.) впроваджувались основні складові олімпійської освіти в освітній процес нової української школи та позаурочну діяльність школярів, проводилось повторне анкетування, обробка отриманих результатів, їх інтерпретація.

На *третьому етапі* (вересень – жовтень 2020 р.) здійснювалось оформлення кваліфікаційної роботи згідно встановлених вимог.

В процесі нашого дослідження ми використовували наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;
- педагогічне спостереження, опитування, анкетування;
- методи математичної статистики.

У *теоретичні методи дослідження* ввійшли: структурно-логічний аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення, аналогія, системний підхід й інші методи.

Метод педагогічних спостережень використовувався на всіх етапах дослідження відповідно до плану проведення досліджень.

Контингент дослідження склали учні 3 класів закладу загальної середньої освіти № 32 у кількості 44 особи (21 учень – експериментальної групи та 23 учні контрольної групи).

Дослідження рухової активності школярів

Протягом нашого експерименту нами було проведено дослідження рухової активності за Фремінгемською методикою [21]. Ця методика дозволяє визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру.

В картках реєструється діяльність, що займає більше ніж 5 хвилин. При цьому при реєстрації не повинно бути проміжків в описі. Описується весь день від моменту, коли дитина прокинулася й до сну.

За цією методикою, добову активність дитини розподіляють на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий.

Кожному виду діяльності відповідають певні види рухової активності:

- до базового рівня належать: сон, відпочинок лежачи та ін.;
- до сидячого: їзда у транспорті, читання, комп'ютерні ігри, малювання, виконання домашніх завдань, приймання їжі та ін.;
- до малого: гігієнічні процедури, переміщення пішки та ін.;
- до середнього – домашні справи (прибирання), прогулянки, заняття фізичними вправами низької й середньої інтенсивності;
- до високого – заняття спортом та танцями, участь у змаганнях, рухливі ігри високої інтенсивності, біг, катання на велосипеді та інше.

Після розрахунків порівнюється отриманий рівень рухової активності з нормативною шкалою.

Анкетування

Одним з методів нашого дослідження було анкетування для визначення рівня сформованості фізкультурно-валеологічних знань, що становлять сутність здоров'язберезувальних компетенцій. Для цього нами використовувався анкета-тест, який був розроблений Н.В. Матюніною та С.В. Барбашовим [34]. Він складається з шести складових, в кожній з яких учням пропонується від 9 до 12 завдань закритого типу. Відповіді на ці

питання дозволяють визначити рівень засвоєння учнями навчального матеріалу, пов'язаного з сформованість здоров'язбережувальної компетентності, а саме стосовно занять фізичною культурою та спортом, руховою активністю людини та ін. Дослідниками зазначено, що тест пройшов випробування на надійність, є об'єктивним і стандартизованим. Це дозволяє стверджувати, що результати анкетування характеризують наявний рівень особистісного розвитку дітей у сфері фізичної культури.

В процесі нашого дослідження ми також додатково проводили анкетування щодо виявлення інтересів дітей щодо занять фізичною культурою. Питання анкети наведені в додатку А.

З метою обробки отриманих даних використовувались **методи математичної статистики**.

Для визначення середнього значення групи даних обчислюється середня арифметична за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n},$$

де \bar{X} - середня арифметична, Σ - знак суми, V – одержані у дослідженнях значення (варіанти), n – кількість значень (варіантів).

Визначення відсотку:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість показників; B – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Модель формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів засобами олімпійської освіти

Основною метою в контексті інтеграції складових олімпійської освіти в освітній процес закладів загальної початкової та середньої освіти є формування олімпійської культури особистості, яка базується на знаннях з олімпізму, прикладах видатних спортсменів, вихованні особистості в дусі олімпійських цінностей, залученні дітей до занять фізичною культурою та спортом, дотриманні здорового способу життя [24].

На основі аналізу науково-методичної літератури [24] ми визначили основні умови розвитку особистості в процесі діяльності з олімпійської освіти: вільний вибір та участь у творчій діяльності; спілкування; розвиток активності. Дані умови сприятимуть засвоєнню основних цінностей олімпізму.

Дані умови реалізуються під час вирішення наступних завдань:

1. Включення дітей у таку діяльність, яка сприятиме взаємодії з дорослими та однолітками;
2. Створення простору для активізації та реалізації потенціалу всіх учасників процесу;
3. Використання прикладів, які могли б стати для дитини певним зразком в майбутньому;

Вирішення означених завдань сприятиме:

1. Зміцненню здоров'я.

2. Розвитку потреби у фізичному вдосконаленні.

3. Формуванню певного рівня знань і умінь у використанні здоров'язберігаючих заходів в повсякденному житті.

Механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є цілеспрямована активна діяльність по вирішенню протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою [28].

Саме тому спочатку нами була розроблена модель з формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів засобами олімпійської освіти.

Формування моделі відбувалось з урахуванням наступних принципів:

1. *Принцип актуальності*, який має на меті визначення цілей й побудови змісту з урахуванням соціального замовлення на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління засоби фізичної культури.

2. *Принцип системності та комплексності*, який передбачає підбір змісту програми, що забезпечує цілісність розуміння здоров'я, а також засвоєння системи засобів та методів його збереження й зміцнення.

3. *Принцип доступності*, який передбачає засвоєння дитиною певного обсягу знань й умінь, що відповідає рівню освітніх можливостей вихованців.

4. *Принцип відповідності*, який передбачає оптимальні поєднання матеріально-технічних, соціально-організованих, культурно-побутових чинників життєдіяльності дітей [1, 25, 27].

Розроблена модель формування здоров'язбережувальних компетентностей включає в себе цільовий, змістовний, технологічний та методичний компоненти (рис. 3.1).

Цільовий компонент передбачає визначення мети, яка формується на основі врахування інтересів дитини, а також тенденцій суспільного розвитку і вимог.

Отже, мета процесу формування здоров'язберезувальних компетентностей - створення педагогічних умов для прийняття молодшим школярем значущості здоров'я та здоровою способу життя, яке виражається в доданні особистісного сенсу дій, що розвиває певну модель поведінки.

Змістовну сторону моделі визначає її спрямованість на цінність здоров'я.

Технологічний компонент включає основні вимоги та логіку організації процесу.

Принципи виражають основні вихідні положення змісту, форм, методів роботи:

- принцип гуманістичної організації виховання,
- принцип соціальної адекватності виховання,
- принцип індивідуалізації виховання,
- принцип виховного простору;
- принцип педагогіки партнерства.

Ефективність процесу формування у молодшого школяра здоров'язберезувальних компетентностей засобами олімпійської освіти визначає ряд педагогічних умов, серед яких виділяють:

- варіативність змісту і організаційних форм олімпійської освіти;
- наявність емоційно-насичених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я;
- забезпечення рефлексії та перенос здоров'язберігаючої поведінки на умови позашкільного життя.

Реалізація даних умов сприятиме цілісності і безперервності процесу формування у молодших школярів здоров'язберезувальних компетентностей.

Ми виділяємо наступні етапи процесу формування здоров'язберезувальних компетентностей:

- емоційне зараження;

- практичне засвоєння норм поведінки;
- рефлексія.

Методичний компонент включає форми, методи, засоби формування у молодшого школяра здоров'язбережувальних компетентностей засобами олімпійської освіти.

<i>Цільовий компонент</i>
<i>Мета</i> - створення педагогічних умов для прийняття молодшим школярем значущості здоров'я та здоровою способу життя, реалізація яких відбувається завдяки комплексному впливу на емоційну сферу особистості завдяки організованій активності дитини
<i>Змістовний компонент</i>
<i>Спрямованість заходів</i> обумовлена сутністю здоров'язбережувальної компетентності
<i>Принципи формування здоров'язбережувальних компетентностей</i> : принцип гуманістичної організації виховання, принцип соціальної адекватності виховання, принцип індивідуалізації виховання, принцип виховного простору, принцип педагогіки партнерства.
<i>Умови формування здоров'язбережувальних компетентностей засобами олімпійської освіти</i> : варіативність змісту і організаційних форм олімпійської освіти; наявність емоційно-насичених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я; забезпечення рефлексії та перенос здоров'язберігаючої поведінки на умови позашкільного життя.
<i>Етапи процесу формування здоров'язбережувальних компетентностей</i> : емоційне зараження; практичне засвоєння норм поведінки; рефлексія.
<i>Методичний компонент</i>
<i>Методи</i> : інформаційні, ігрові, ситуативні, рефлексивні.
<i>Форми</i> : ранкова зарядка, челледжі, олімпійські уроки, фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі перерви та ін.

Рисунок 3.1. – Модель формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів

Дана модель враховує те, що виховання школяра відбувається тільки на основі активності самої дитини у взаємодії його з навколишнім соціальним середовищем.

Виховання здійснюється через єдність освітнього і виховного процесів. У процесі навчання набувається соціальний досвід, формується комплекс необхідних знань в питаннях підтримки і зміцнення

здоров'я. Учень отримує відомості про сутність фізкультурно-оздоровчої діяльності, про її позитивний вплив на організм людини.

Цілісність виховних впливів проявляється в залежності ефективності формування ставлення до здоров'я від педагогічного впливу і дій педагога і учня. Цей процес забезпечується організацією взаємодії між педагогом і батьками.

Перераховані закономірності визначають принципи виховного процесу. Виділяють наступні принципи: принцип гуманістичної організації виховання, принцип соціальної адекватності виховання, принцип індивідуалізації виховання, принцип виховного простору, принцип педагогіки партнерства.

Принцип гуманістичної орієнтації виховання реалізуються наступним чином:

- через добровільність включення дитини в діяльність;
- через врахування індивідуальних інтересів та здібностей дитини;
- через формування у дітей готовності до відстоювання власних інтересів.

Принцип соціальної адекватності виховання вимагає відповідності змісту і засобів виховання соціальній ситуації. Принцип реалізується наступним чином:

- через взаємозв'язок виховних завдань з необхідністю суспільства в здоровій особистості;
- через взаємодію соціальних інститутів, що впливають на особистість дитини;
- через орієнтацію педагогічного процесу на реальні можливості;

Принцип індивідуалізації виховання учнів передбачає визначення індивідуальної траєкторії розвитку кожною учня. При такому впливі відбувається розкриття потенціалів особистості.

Принцип індивідуалізації виховання реалізується наступним чином:

- через моніторинг індивідуальних змін особистості дитини в процесі формування здоров'язберігаючих цінностей;
- через варіативність засобів з урахуванням індивідуальних особливостей та мотиваційних потреб молодшого школяра;
- через індивідуалізацію засобів впливу на дитину;
- через надання можливості самостійного вибору способів участі у фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Принцип створення виховного простору вимагає створення таких відносин, які б формували соціальність дитини. Даний принцип реалізується наступним чином:

- через виділення основної мети колективу, що об'єднує педагогів, учнів і батьків;
- через визначення фізкультурно-оздоровчої діяльності в контексті олімпійської освіти в якості ведучої;
- через розвиток ініціативи і самостійності дітей і дорослих.

Принцип педагогіки партнерства заснований на дружбі вчителя й дитини, гуманізмі та творчому підході до розвитку особистості. Цей принцип реалізується у спільній діяльності учня, вчителя та батьків. Він базується на наступних положеннях:

- повага до дитини як до особистості;
- позитивні взаємовідносини;
- наявність вибору, добровільність, обов'язковість виконання обов'язків.

Виходячи з виділених принципів формування у молодшого школяра здоров'язбережувальних компетентностей нами були означені основні педагогічні умови ефективності формування у молодшого школяра здоров'язбережувальних компетентностей: варіативність змісту і

організаційних форм олімпійської освіти; наявність емоційно-насичених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я; забезпечення рефлексії та перенос здоров'язберігаючої поведінки на умови позашкільного життя.

Виділення в якості педагогічного умови *варіативність змісту і організаційних форм олімпійської освіти* ґрунтується на положенні про наявність вибору. Такий вибір можливий тільки при наявності різноманітного змісту і форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Формування здоров'язбережувальних компетентностей можливо в такій діяльності, яка заснована на внутрішньої мотивації школяра. Різноманітність форм олімпійської освіти, яка проявляється у фізкультурно-оздоровчій діяльності, представлено різноманітними підходами до програм фізкультурно-оздоровчої діяльності [30].

В рамках нашого дослідження олімпійська освіта реалізовувалась в рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗЗСО та здійснювалася через використання позаурочних форм роботи: олімпійські уроки, ранкова зарядка, рухливі перерви, самостійні заняття через фіксацію у трекері прогресу. Такі форми занять забезпечують повсякденну фізкультурно-оздоровчу діяльність, яка стає значущою в житті дитини.

Умова щодо *наявності емоційно-насичених і доступних для школяра ситуацій-прикладів ціннісного ставлення до здоров'я* ґрунтується на психолого-педагогічних особливостях молодших школярів, для яких найважливішою особистісною сферою є емоційна. Зазначимо, що однією з важливих складових даної умови є інформаційний супровід особистості в процесі ціннісного орієнтування.

Інформаційне насичення виражаються в наступному:

- діяльність може бути простором інформування молодших школярів про цінності здоров'я (при використанні прийомів чергування рухової і пізнавальної активності);

- діяльність може бути носієм інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя (при насиченні змісту ігор, змагань, імітаційних вправ даними змістом);

- діяльність може бути матеріалом, на підставі якої дитина, спостерігаючи власний стан, пізнає закономірності функціонування організму.

Складові олімпійської освіти, які виражаються у фізкультурно-оздоровчій діяльності за своєю сутністю збагачені емоційними переживаннями, що особливо характерно для молодших школярів з підвищеним емоційним фоном. Вона складають можливості для виявлення емоційних реакцій, які в інших формах життя не проявляються.

Високий ступінь емоційності забезпечується через використання ігрових форм, цікавого супроводу рухової активності.

Гра, якій властива висока емоційна насиченість, для молодшого школяра є одним з доступних засобів прояву своїх емоцій, рухової активності, творчих здібностей. Вона може стати однією з найбільш ефективних форм створення ситуацій-прикладів [20].

Для того, щоб гра стала засобом формування у молодших школярів ціннісного ставлення до здоров'я, вона повинна відповідати ряду вимог:

- вона повинна підбиратися відповідно до мети;
- в грі повинні бути присутніми ситуації ціннісного вибору;
- після закінчення гри необхідно спонукати дитину до рефлексії.

Умова забезпечення рефлексії та перенос здоров'язберігаючої поведінки на умови позашкільного життя полягає на теоретичних засадах щодо необхідності діяльнісної реалізації цінності у повсякденному житті.

Це полягає в застосуванні отриманих знань, умінь та навичок здорового способу життя кожного дня. Реалізовувати це завдання необхідно за допомогою залучення батьків дитини до формування ціннісного ставлення до здоров'я. Участь батьків дозволяє регулювати позашкільне життя дитини відповідно до норм і правил здоров'язбережувальної поведінки.

Одним із засобів спільної діяльності дитини і батьків є виконання домашніх завдань, творчих доручень. Прикладами завдань можуть бути наступні:

- складання режиму дня;
- розробка меню на основі здорового харчування;
- розробка комплексів сімейної ранкової зарядки та ін.

На допомогу у вирішенні цих завдань можуть бути підготовлені спеціальні картки, з яких діти та батьки отримують відомості про здоровий спосіб життя. Результатом такої роботи є формування основ сімейного фізичного виховання.

Управління процесом формування ціннісного ставлення до здоров'я неможливо без зворотного зв'язку, яка дозволяє добитися результативності. Виконати цю функцію допомагають методи контролю. Здійснення батьками контролю над способом життя дозволяє нам регулювати, направляти діяльність дитини, а наявність трекеру прогресу візуалізує здобутки дитини [32].

Пояснювати молодшому школяреві цінність здоров'я через загрозу хвороби неефективно, так як дитина сприймає дійсність і свої перспективи оптимістично. Багато досліджень показали, що проблемно орієнтована робота з дитиною молодшою шкільного віку не приносить значних результатів. Цінність здоров'я пояснюється дитині через ситуативні цінності повсякденного життя, які йому близькі і зрозумілі: навчання, гарний настрій, успіхи і досягнення [33].

На першому етапі (емоційне зараження) формування здоров'язбережувальних компетентностей основним завданням є включення молодшого школяра в насичений виховний простір. Поставлена задача вирішується через емоційно насичену презентацію (олімпійський урок) норм поведінки і діяльності, заснованих на цінності здоров'я. Це засновано на виражається у формулі: «Мені це подобається, я хочу також». У цей період необхідно сформувати позитивне емоційне ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результатом даного етапу є формування у молодшого школяра інтересу до здорового способу життя.

Етап практичного засвоєння норм поведінки заснований на включенні молодшого школяра в практичну, щоденну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Набуті теоретичні знання втрачають свою значимість без їх практичного застосування. На даному етапі доцільно надати дитині різноманітність способів і прийомів реалізації здорового способу життя.

У даному контексті рухова активність дитини організовується з використанням таких форм, як зарядка, фізкультхвилинка, рухливі перерви та ін. Використання даних форм сприяють практичному закріпленню способів і норм поведінки, відтворення комплексу ціннісних орієнтацій.

На даному етапі значну роль також відіграють заходи з олімпійської освіти. Вони формують досвід участі в різних видах рухової активності, появи інтересу до них і бажання постійно займатися фізичною культурою та спортом.

У роботі з батьками на даному етапі акценти зміщуються з вирішення інформаційних завдань на організацію підтримки сімейних форм фізичного виховання.

Результатом етапу є придбання школярем практичною досвіду, в тому числі, дотримання режиму дня, раціонального харчування, рухової активності, самостійного контролю за показниками стану організму і т.д.

На етапі рефлексії ставиться завдання формування усвідомлення молодшим школярем цінності здоров'я. Дане завдання вирішується через обговорення набутого досвіду. На цьому етапі використовуються бесіди, дискусії, обговорення питань. Так, для усвідомлення виконуваних дій дітям пропонувалися питання різного характеру: «Навіщо ці вправи?»; «Що вони розвивають?» та ін. [7, 11, 31, 33].

Дана етапність в процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я замикається в цикл «емоційне зараження - придбання практичного досвіду - комунікативна обробка досвіду», який сприяє формуванню більш складних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також здібностей до рефлексивної обробки отриманого досвіду і усвідомлення власної системи ціннісних орієнтацій.

3.2. Аналіз результатів дослідження здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів

На підставі поданої моделі процесу формування у молодших школярів здоров'язбережувальних компетентностей нами організовувалося дослідження.

Форми позаурочних занять враховували спільну роботу з батьками і забезпечували перенесення набутого досвіду здоров'язберігаючих поведінки і ставлення до власного здоров'я на повсякденне життя. Для позаурочних занять були запропоновані наступні теми: «Рухова активність – запорука здоров'я», «Моє харчування», «Режим дня» та ін. Заняття включали в себе

інформаційний блок, практичну (ігрову) частину, в рамках якої освоювалися практичні прийоми підтримки здоровою способу життя.

На першому етапі дослідження був проведений олімпійський урок за участю провідних спортсменів міста та ряд виховних годин в ігровій формі. Ігрова атмосфера підвищувала інтерес молодшого школяра до заняття.

Гейміфікація позаурочних форм дозволило молодшим школярам бути самостійними, активними та самореалізовуватися.

Зміст виховних годин розділяли на блоки, які висвітлювали різні компоненти здорового способу життя: харчування, режим дня, рухову активність, поведінку та ін.

Додатково в рамках формування здоров'язбережувальних компетентностей використовувалися наступні форми: бесіди, консультації з проблем збереження і зміцнення здоров'я, дні здоров'я, конкурси, фізкультурно-оздоровчі заходи, свята, ігрові та спортивні змагання, що носять розважальний характер.

З метою визначення вихідних даних щодо сформованості фізкультурно-валеологічних знань нами були проаналізовані їх вихідні показники (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

**Показники фізкультурно-оздоровчих знань учнів 3-х класів
контрольної та експериментальної груп на початку дослідження (у
балах)**

Показник	ЕГ	КГ
Результат тестування фізкультурно-оздоровчих знань	31,8±4,2	30,7±4,9

Як ми бачимо з таблиці 3.1. середній показник фізкультурно-оздоровчих знань в експериментальній групі на початку дослідження складає

31,8, тоді як в контрольній 30,7. З отриманих результатів видно, що отримані показники знаходяться майже на однаковому рівні.

Порівнюючи отримані результати з нормативними показниками для цього тесту, можна зробити висновок, що вони знаходяться на середньому рівні.

Результати вихідного анкетування щодо інтересів учнів до занять фізичною культурою та іншими видами рухової активності показав, що у більшості школярів високий або вище середнього рівні інтересу (табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Рівні інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою

(у %)

Рівень	ЕГ	КГ
Високий	55,2	53,9
Вище середнього	21,1	21,4
Середній	17,9	18,1
Нижче середнього	5,6	6,3
Низький	0,2	0,3

Однак, зазначимо, що у 0,2% школярів ЕГ та 0,3% школярів КГ зафіксовано низькі показники інтересу до занять фізичною культурою, що є дещо не характерним для цього віку. Це визиває занепокоєння щодо можливості подальшого ще більшого зниження інтересу до фізичної культури. Ми припускаємо, що досить низькі показники інтересу викликані недостатнім рівнем їх знань та слабким організаційно-методичним забезпеченням освітнього процесу.

Інші питання нашої анкети носили поверхневий інформаційний характер. Відповідно до аналізу ми отримали наступні дані:

- біля 70% дітей зовсім не виконують ранкову зарядку й лише біля 10% виконують її систематично..

- основним інвентарем, який мають учні вдома є різноманітні м'ячі (70,2%), скакалки (біля 65,8%), велосипед/самокат (біля 60,4%).

- інформацію про фізичну культуру та спорт 75,6% дітей отримують з телебачення та інтернет-ресурсів, 45,6% від вчителя фізичної культури, 23,4% від членів родини. Одним з варіантів відповідей було «від зустрічі з видатними спортсменами», там інформацію отримують 3,5% дітей.

- серед основних мотивів занять фізичною культурою молодші школярі зазначили: спілкування та ігри – 75,2%, бажання підвищити свою фізичну підготовленість (бути сильним) – 63,7%, зміцнити здоров'я – 61,4%, прагнення отримати високі оцінки – 50,7%.

Аналізуючи індекс рухової активності молодших школярів за фремінгемською методикою, зазначимо що він знаходиться на низькому рівні (табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Показники рухової активності школярів на початку дослідження

Показник	ЕГ	КГ
Індекс рухової активності	32,3±0,82	33,1±1,2

Опрацювання карток дітей дозволило визначити, що більше 70% дітей значну частину часу проводять сидячи в інтернет-мережі або граючись в ігри на різноманітних гаджетах (комп'ютер, телефон, планшет та ін.). В середньому загальний час проведений за цим заняттям складає від 2 до 4 годин на добу.

Аналіз компонентів добової рухової активності молодших школярів представлений в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Показники добових компонентів рухової активності молодших школярів (у %)

Показник	День	Рівень	Групи	
			ЕГ	КГ
Тривалість рухової активності, відсоток від загального добового часу	З уроком фізичної культури	Базовий	40,4	39,4
		Сидячий	21,3	22,1
		Малий	27,7	28,0
		Середній	6,8	6,4
		Високий	3,8	4,1
	Без уроку фізичної культури	Базовий	39,1	38,4
		Сидячий	22,2	22,8
		Малий	29,3	29,6
		Середній	7,9	7,8
		Високий	1,5	1,4

Аналізуючи дані таблиці 3.4. ми бачимо, що на базовий рівень молодші школярі витрачають біля 40% добового часу. На сидячий рівень рухової активності, в який входять читання, малювання, виконання домашнього завдання та інше школярі витрачають в середньому 21,3-22,1% у день з уроком фізичної культури та 22,2-22,8% у день без уроку фізичної культури.

Малий рівень рухової активності школярів складає в середньому 27,7-28,0% у день з уроком фізичної культури та 29,3-29,6% у день без уроку фізичної культури. Сюди входять гігієнічні процедури, пересування пішки та інше.

Середній рівень рухової активності містить дані про прогулянки, рухливі перерви, ігри з друзями, ранкову зарядку та інше. Цей показник

складає в середньому 6,4-6,8% у день з уроком фізичної культури та 7,9-7,8% у день без уроку фізичної культури.

Особливу цікавим для нашого дослідження був показник високому рівню рухової активності молодших школярів, який базується на такій руховій діяльності як заняття різноманітними фізичними вправами, рухливі ігри, біг, катання на велосипеді, самокаті, роликах та інше. Аналіз результатів засвідчив, що цей показник складає в середньому 3,8-4,1% у день з уроком фізичної культури та 1,4-1,5% у день без уроку фізичної культури.

Отримані дані свідчать про те, що тривалість рухової активності високого рівня є недостатньою і свідчить про малорухомий спосіб життя. Така ситуація може привести до проблем зі здоров'ям.

Попереднє дослідження підтвердило необхідність впровадження інноваційних підходів щодо нормування здоров'язбережувальних компетентностей школярів.

Модель формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів засобами олімпійської освіти та основні підходи до її реалізації наведені в параграфі 3.1. Розроблений підхід щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів базувався на використанні виховного потенціалу олімпійської освіти через підібрані форми і методи, які визначали механізми залучення дітей молодшого шкільного віку у процес засвоєння змісту та сутності здорового способу життя та вироблення належних практичних навичок. Як приклад, під час педагогічного експерименту нами були використані наступні форми роботи: олімпійські уроки, спінер-зарядка, гра «Фітнес-змійка», кросворди, веб-квести з олімпійської тематики, треки самоконтролю та прогресу, методичні картки різного спрямування (харчування, режим, рухова активність).

Для підвищення мотивації учнів ми рекомендували вчителю фізичної культури враховувати особистісні досягнення учнів під час підведення підсумків з дисципліни фізична культура. Також проведена інформаційно-просвітницька робота з батьками стосовно умов підвищення рухової активності дітей та можливостей використання зазначених форм та методичного матеріалу.

Загальна мета запропонованого підходу полягала у формуванні в школярів навичок здорового способу життя та підвищення їх рухової активності.

Аналіз змін показників фізкультурно-оздоровчих знань учнів виявив, що рівень середніх величин збільшився як в контрольній, так й в експериментальній групах.

Таблиця 3.5.

Показники фізкультурно-оздоровчих знань учнів контрольної та експериментальної груп на початку дослідження (у балах)

Показник	Етап	ЕГ	КГ
Результат тестування фізкультурно-оздоровчих знань	I	31,8±4,2	30,7±4,9
	II	40,9±4,4	33,6±4,8

Однак, аналіз отриманих результатів свідчить про значно вищий приріст в експериментальній групі, а саме: приріст в ЕГ, де впроваджувались складові олімпійської освіти, склав 22,3% від вихідного рівня, тоді як в КГ лише 8,6%.

На підсумковому етапі нашого дослідження нами було проаналізовано вплив заходів олімпійської освіти на рухову активність молодших школярів.

Спочатку ми проаналізували зміни загального індексу рухової активності (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Зміни показників рухової активності школярів протягом дослідження

Показник	Етап	ЕГ	КГ
Індекс рухової активності	I	32,3±0,82	33,1±1,2
	II	39,3±1,8	34,9±1,6

Як ми бачимо з таблиці 3.6. індекс рухової активності молодших школярів складає 39,3 (середній рівень) та майже відповідає показнику високого рівня. Приріст за даним показником склав 7 одиниць, що становить 17,8% від вихідного рівня.

У школярів контрольний групи також наявний приріст у 1,8 одиниць, що становить 5,2%. Наявний показник 34,9 од. відповідає середньому рівню.

Додатково нами також були проаналізовані добові компоненти рухової активності молодших школярів. Враховуючи, що наша методика була більше спрямована на позаурочні форми фізичної культури, на підсумковому етапі ми порівнювали лише показники днів без уроків фізичної культури.

Зміни в показниках компонентів добової рухової активності молодших школярів представлений в таблиці 3.7.

Аналіз отриманих результатів показує, що відсоткові показники базового рівня майже не змінились, що відповідає віковим вимогам.

Аналізуючи показники за іншими рівнями ми бачимо, що показник сидячого рівня ЕГ зменшився на 2,8%, а КГ на 2,5%; показник, що відповідає малій руховій активності в ЕГ зменшився на 5,1%, а в КГ збільшився на 0,3%; за показником середнього рівня в ЕГ спостерігаємо збільшення на 5,5%, а в

КГ лише на 0,3%; показник високого рівня в ЕГ збільшився на 1,4%, тоді як в КГ лише на 0,4%.

Таблиця 3.7.

**Зміни показників добових компонентів рухової активності
молодших школярів у дні без уроків фізичної культури (у %)**

Показник	Етап	Рівень	Групи	
			ЕГ	КГ
Тривалість рухової активності, відсоток від загального добового часу	І	Базовий	39,1	38,4
		Сидячий	22,2	22,8
		Малий	29,3	29,6
		Середній	7,9	7,8
		Високий	1,5	1,4
	II	Базовий	40,1	39,9
		Сидячий	19,4	20,3
		Малий	24,2	29,9
		Середній	13,4	8,1
		Високий	2,9	1,8

Більше відсоткове збільшення показників саме середнього рівня пояснюється, що підібрані форми рухової активності мають помірну інтенсивність.

Аналіз результатів свідчить, що у виконанні завдань із олімпійської освіти помітна чітка позитивна тенденція щодо зміни показників рухової активності молодших школярів.

Висновки до розділу 3.

Порівняння та аналіз отриманих результатів в обох групах дає нам змогу зробити наступні висновки. Приріст в показниках дітей експериментальної групи свідчить про те, що формування здоров'язбережувальних компетентностей відбувається ефективніше під час цілеспрямованої освітньої роботи з використанням складових олімпійської освіти. Проведене нами дослідження щодо формування фізкультурно-оздоровчих знань, практичних вмінь та підвищення рухової активності школярів на основі використання складових олімпійської освіти показало, що впроваджений підхід має значний вплив, про що свідчать результати підсумкового дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Ціннісний зміст здоров'я відображається у відношенні людини до свого стану. Формування навичок здорового способу життя реалізується в три етапи: руйнування негативних стереотипів поведінки в сфері здорового способу життя з урахуванням інтересів та потреб; розвиток здібностей, що надає діяльності особистісно значущий сенс; учні проявляють ініціативу, формують конкретні цілі, чому сприяє накопичений рівень знань та практичний досвід.

Особливості формування здорового способу життя молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності виражаються в наступних аспектах: в домінуванні прийомів включення інформації в різні форми рухової активності; в перевазі наочно-дієвих і наочно-образних форм передачі інформації про цінності здоров'я; в забезпеченні тісного зв'язку з досвідом дитини; в наявності позитивних емоцій; в забезпеченні близької перспективи радості; в акцентуванні уваги не на результаті, а на процесі; в широкому використанні ігрових форм роботи; в необхідності включення батьків до спільної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Використання різноманітних форм олімпійської освіти сприяє формуванню здорової людини, з особистісними якостями, що базуються на принципах олімпізму. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність, що лежить в основі олімпійської освіти, здатна виховувати дитину здоровою, чесною, працездатною, толерантною, що тримається основних положень здорового способу життя та є патріотом своєї держави. Інтеграція програм з олімпійської освіти в освітній процес відбувається з використанням наступних методів: вивченні теоретичного матеріалу; використанні різних

видів літератури та мистецтва; організації та проведенні рухової діяльності як основи олімпійської освіти.

3. За своєю сутністю гейміфікація - це навчання грою. Використання гейміфікації в освітньому процесі вирішує наступні потреби школярів: потреба в автономії; потреба в компетентності; потреба у визнанні.

4. Результати проведеного дослідження засвідчили, що біля 70% дітей не виконують ранкову зарядку; основним інвентарем, який мають учні вдома є різноманітні м'ячі, скакалки, велосипед/самокат; інформацію про фізичну культуру та спорт 75,6% дітей отримують з телебачення та інтернет-ресурсів, 45,6% від вчителя фізичної культури, 23,4% від членів родини; серед основних мотивів занять фізичною культурою є: спілкування та ігри – 75,2%, бажання підвищити свою фізичну підготовленість (бути сильним) – 63,7%, зміцнити здоров'я – 61,4%, прагнення отримати високі оцінки – 50,7%; тривалість рухової активності є недостатньою і свідчить про малорухомий спосіб життя.

Розроблений підхід щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів базувався на використанні виховного потенціалу олімпійської освіти через підібрані форми і методи, які визначали механізми залучення дітей молодшого шкільного віку у процес засвоєння змісту та сутності здорового способу життя та вироблення належних практичних навичок. Модель з формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів засобами олімпійської освіти включає в себе цільовий, змістовний, технологічний та методичний компоненти. Реалізація моделі базується на наступних принципах: актуальності, системності та комплексності, доступності, відповідності.

Зміни показників фізкультурно-оздоровчих знань протягом дослідження свідчать приріст в ЕГ на 22,3% від вихідного рівня, тоді як в КГ лише 8,6%. Приріст за показником індексу рухової активності в

експериментальній групі становить 17,8% від вихідного рівня, тоді як у школярів контрольний групи він складає 5,2%.

Приріст в показниках експериментальної групи доводить, що формування здоров'язберезувальних компетентностей школярів відбувається ефективніше під час цілеспрямованої освітньої роботи з використанням складових олімпійської освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березкіна О., Біліченко О. Теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в молодших школярів на уроках фізичної культури / О. Березкіна, О. Біліченко // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2010. – № 12. – С. 151–154.
2. Белікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини» / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2009. – 182 с.
3. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г. Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В. Солнцева, С.В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – с. 431-434. - (Серія Педагогічні науки).
4. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92.
5. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність : підходи до вивчення, основні ознаки / Т. Є. Бойченко // Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Харків : ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. – С. 132–136.
6. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://teacherjournal.com.ua/>. – Назва з екрану.
7. Бріжатиий О. В. Формування мотивації фізкультурнооздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку / О. В. Бріжатиий,

Л. І. Прокопова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХПУ. – 2001. – № 5. – С. 13–18.

8. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. – К. : Олімпійська література. – 2007. – 44 с.

9. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.

10. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №11. - С. 221-225.

11. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, О. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2–4.

12. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.

13. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О.Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 13-15.

14. Гейміфікація в освіті [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvitanova.com.ua/posts/2596-heimifikatsiia-v-osviti>. – Назва з екрану.

15. Гейміфікація як засіб підвищення мотивації учнів до навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://www.classtime.com/blog/heyifikatsiya-zasib-pidvyshchennya-motyvatsiyi/>. – Назва з екрану.

16. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді / В. Гіжевський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 179 - 182.

17. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978-9244599976_rus.pdf. - Название с экрана.

18. Гнатюк О. В. Валеологічне навчання школярів у сучасній школі / О. В. Гнатюк [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nauka.com/31_ONBG_2009/Psihologia/54503.doc.htm. – Назва з екрану.

19. Голованова Н. Характеристика двигательной активности учащейся молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/download/405/399/>-
Название с экрана.

20. Гончарова Н. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Гончарова, Г. Бутенко, В. Усиненко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2016-03/2016-03-08.pdf>. – Назва з екрану.

21. Давиденко Е. В. Методика фременгемского исследования двигательной активности человека: рек. по использованию / Е.В. Давиденко, Раслан Масаул. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 12 с.

22. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

23. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студ. высш и средн. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
24. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В.М. Єрмолова. – К.: НОК, 2011. – 335 с.
25. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання » / О.В. Жабокрицька; Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. – Кіровоград, 2003. – 20 с.
26. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів : монографія / В.І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 152 с.
27. Іваній І. Розвиток основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури як педагогічна проблема / І. Іваній // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 4. – С. 86–92.
28. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Кіндзера А. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20. – Львів: ЛДУФК, 2016. – Т. 12. – С. 222–226.
29. Кольцова О.С. Впровадження олімпійських цінностей у компетентісну освіту нової української школи / О.С. Кольцова, К.С. Кострікова // Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 березня). - К.: Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2019. – С.16
30. Кольцова О.С. Педагогічні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів / О.С. Кольцова // Педагогічні науки: збірник наукових праць.– Херсон: ХДУ, 2014. – Вип. 66. – С. 175-179 Кольцова О.С.

Популяризація здорового способу життя та занять спортом засобами олімпійської освіти / О.С. Кольцова // Наука і освіта: науково-практичний журнал. – Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2015. – Вип. 4 (СХХХІІІ). – С. 96 – 100

31. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я / Л. Корінчик // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 189–191.

32. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «Родина–школа» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання» / С.М. Корнієнко. – Т., 2001. – 20 с.

33. Лавська А. М. Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку / А. М. Лавська, З. В. Декунова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010.– № 1 (3). – С. 208–218

34. Матюнина Н.В. Методика оцінювання фізкультурно-валеологічної образованности у учащихя младших классов / Н.В. Матюнина, С.В. Барабашов // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири. — Омск: Сиб-ГАФК, 1998. — С. 146-148.

35. Онисюк О. А. Особливості особистісного розвитку молодших школярів / О. А. Онисюк // Педагогічна теорія та педагогічний досвід: перспективи і розвиток : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – 1999. – С. 118–123.

36. Піраміда здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://kcbalancedyou.com/2012/03/14/healthy-pyramid-infographic/>. – Назва з екрану.

37. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя / С. Свириденко // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 189–191.
38. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М.С. Солопчук, А.В. Заїкін, Д.М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №10. – С. 233-235.
39. Ткаченко О. Гейміфікація в освіті: форальний і неформальний простір [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsru.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/011-45.pdf>. – Назва з екрану.
40. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.
41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. - Ч. 1. – 272 с.
42. Яременко О.О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. – С. 64.
43. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva : World Health Organization, 2010. – 57 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

1. Інтерес до фізичної культури: високий; вищий від середнього; середній; нижчий від середнього; низький; інтерес відсутній; ставлюся негативно.

2. Мотиви відвідування уроків фізичної культури (допускається декілька варіантів відповідей): бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість); бажання покращити своє здоров'я; бажання навчитися техніки фізичних вправ; інтерес до особи вчителя; прагнення отримати добрі оцінки; прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять; звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків загалом; інші мотиви (вказати)_____

3. Із яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичне виховання? Зустрічі з відомими спортсменами; зустрічі зі спеціалістами в галузі фізичної культури; масові спортивні заходи за місцем навчання; учитель фізичної культури; тренер із видів спорту; телебачення; радіо; газети; спеціальна спортивна література (книги, брошури); інші (вказати) _____

4. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (Допускається декілька варіантів відповідей): спортивного інвентарю немає; є лижі, ковзани; є гантелі, штанга, гирі; є тренажер; є велосипед; є ракетки для гри в теніс, бадмінтон; є туристське спорядження; є інший спортивний інвентар (вказати) _____