

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Буденна Ольга Анатоліївна
здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:
д.пед.н., професор
Денисова Л.В.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Сучасний стан проблеми фізичного виховання дітей шкільного віку	7
1.2. Сутність та класифікація здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні школярів	9
1.3. Психолого-педагогічні особливості розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку	11
1.4. Вплив здоров'яформувальних технологій на розвиток рухових здібностей та зміцнення здоров'я школярів	12
Висновки до розділу 1	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	16
2.1. Методи дослідження	16
2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури	16
2.1.2. Педагогічне спостереження	17
2.1.3. Метод тестування рухових здібностей	17
2.1.4. Анкетування	18
2.1.5. Методи математичної статистики	19
2.2. Організація дослідження	19
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	21
3.1. Діагностика рівня розвитку рухових здібностей дітей на	21

	початковому етапі дослідження	
3.2.	Зміст програми застосування здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні школярів	23
3.3.	Аналіз динаміки показників розвитку рухових здібностей дітей у процесі експерименту	28
3.4.	Оцінка ефективності впливу здоров'яформувальних технологій на фізичний розвиток та рухову активність школярів	32
	Висновки до розділу 3	33
	РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	37
	ВИСНОВКИ	39
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними тенденціями розвитку освіти та необхідністю збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. У сучасних умовах швидких соціальних, технологічних та інформаційних змін проблема підтримки належного рівня фізичного розвитку та здоров'я учнів набуває особливої актуальності. Значна частина школярів веде малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їхній фізичний розвиток, формування рухових навичок та загальний стан здоров'я.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку є предметом дослідження багатьох учених у галузі педагогіки та фізичного виховання. Питання розвитку рухових здібностей, фізичної підготовленості та рухової активності дітей розглядали у своїх працях Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, О. М. Худолій, В. Семененко, О. В. Іващенко та інші дослідники [7; 10; 18; 21; 25]. У їхніх наукових працях підкреслюється важливість систематичної фізичної активності для гармонійного розвитку дитини, формування її фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Науковці зазначають, що недостатній рівень рухової активності дітей призводить до зниження фізичної працездатності, погіршення показників фізичної підготовленості, порушень постави та інших негативних змін у стані здоров'я школярів [7; 17]. У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження у навчально-виховний процес здоров'яформувальних та здоров'язбережувальних технологій.

Здоров'яформувальні технології передбачають використання різноманітних методів, форм і засобів фізичного виховання, які сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей, удосконаленню їхніх рухових умінь і навичок, розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів. За дослідженнями Т. Ю. Круцевич та Н. В. Москаленко, ефективна

організація фізичного виховання у закладах освіти повинна ґрунтуватися на використанні сучасних педагогічних технологій, які забезпечують підвищення рівня рухової активності дітей, розвиток їхніх рухових здібностей та формування стійкої мотивації до здорового способу життя [7; 10].

Н. В. Москаленко підкреслює, що розвиток рухових здібностей дітей шкільного віку є важливою умовою формування фізичної культури особистості та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [10].

Таким чином, впровадження здоров'яформувальних технологій у процес фізичного виховання сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації рухів, а також позитивно впливає на психоемоційний стан учнів. Це обумовлює актуальність дослідження та визначає необхідність пошуку ефективних шляхів удосконалення процесу фізичного виховання дітей шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку для розвитку їхніх рухових здібностей та зміцнення здоров'я.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми використання здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні дітей шкільного віку та визначити їх значення для розвитку рухових здібностей школярів.
2. Розробити програму використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання, спрямовану на розвиток рухових здібностей та підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку.
3. Проаналізувати вплив застосування здоров'яформувальних технологій на показники розвитку рухових здібностей, фізичного стану та рівень рухової активності дітей шкільного віку.

4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження здоров'яформувальних технологій у процес фізичного виховання дітей шкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – використання здоров'яформувальних технологій як засобу розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку у процесі фізичного виховання.

У роботі використано комплекс методів дослідження, зокрема: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, порівняльний та системний аналіз, а також методи статистичної обробки отриманих даних.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час участі у семінарі «Фізичне виховання та здоров'язберезувальні технології в сучасній школі», проведеному у Ліцеї №68 Подільського району м. Києва.

Структура роботи складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 43 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 2 рисунки. У списку використаних джерел налічується 31 найменування. Перший розділ присвячено теоретичним основам здоров'яформувальних технологій та їх ролі у розвитку рухових здібностей дітей, другий – методам та організації дослідження, третій – експериментальному обґрунтуванню ефективності використання здоров'яформувальних технологій, четвертий – обговоренню результатів дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сучасний стан проблеми фізичного виховання дітей шкільного віку

Фізичне виховання у шкільному віці займає важливе місце в системі освіти, оскільки впливає не тільки на фізичний розвиток дітей, а й на їхній загальний стан здоров'я, працездатність та емоційне самопочуття. Від рівня фізичного розвитку значною мірою залежить успішність навчальної діяльності, здатність дітей адаптуватися до освітнього середовища та їхній гармонійний особистісний розвиток [2, с. 25–32].

У сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності дітей, що пов'язано з поширенням цифрових технологій, збільшенням часу, проведеного за комп'ютерами та гаджетами, а також значним навчальним навантаженням. Такий спосіб життя негативно позначається на фізичному стані школярів і може призводити до зниження витривалості, порушення постави та погіршення координації рухів [7, с. 152–156].

Рухова активність у молодшому шкільному віці є одним із ключових чинників формування основних фізичних якостей. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координації рухів, а також позитивно впливає на функціонування серцево-судинної та дихальної систем [15, с. 142–146; 13, с. 121–125].

Слід зазначити, що сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти перебуває у процесі реформування, що пов'язано з впровадженням концепції Нової української школи. У межах цієї концепції

особлива увага приділяється формуванню ключових компетентностей, серед яких важливе місце займає здоров'язбережувальна компетентність. Це передбачає не лише розвиток фізичних якостей, а й формування свідомого ставлення до власного здоров'я та відповідальності за нього [17].

Однак, незважаючи на наявність сучасних підходів, у практиці шкільного фізичного виховання спостерігаються певні труднощі. Зокрема, це обмежена кількість годин, відведених на фізичну культуру, недостатнє матеріально-технічне забезпечення та недостатній рівень мотивації учнів до занять фізичною активністю. Усе це потребує пошуку нових ефективних форм і методів організації рухової діяльності дітей

Крім фізичного розвитку, важливу роль відіграє психоемоційний аспект фізичного виховання. Участь у руховій діяльності сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку позитивного ставлення до занять фізичною культурою та підвищенню рівня соціальної взаємодії дітей [16, с. 342]. Також регулярна фізична активність сприяє розвитку самодисципліни, відповідальності та навичок саморегуляції [5, с. 1–6].

У зв'язку з цим у сучасній школі особливої актуальності набуває впровадження ефективних підходів до організації фізичного виховання, зокрема використання здоров'яформувальних технологій, які дозволяють комплексно впливати на фізичний розвиток, психоемоційний стан та соціальну активність школярів.

Отже, сучасний стан фізичного виховання дітей шкільного віку потребує вдосконалення підходів до організації рухової діяльності, що забезпечить підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я учнів.

1.2. Сутність та класифікація здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні школярів

Рухові здібності дітей є важливою складовою їхнього фізичного розвитку, оскільки відображають здатність організму ефективно виконувати різні рухові дії та адаптуватися до фізичних навантажень. У молодшому шкільному віці відбувається активний розвиток рухової сфери, що пов'язано з інтенсивним ростом організму та вдосконаленням нервової системи [20, с. 118–121].

Формування рухових здібностей залежить як від природних задатків дитини, так і від умов її життєдіяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграє систематична рухова активність, яка сприяє розвитку координації, точності рухів та загальної фізичної підготовленості [17, с. 112–117].

У сучасній науковій літературі виділяють різні види технологій, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей (табл. 1). У контексті нашого дослідження особливу увагу приділено здоров'яформуючим технологіям, які безпосередньо сприяють розвитку рухових здібностей школярів.

Таблиця 1

Види технологій, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я, та їх вплив на розвиток рухових здібностей школярів

Вид технологій	Спрямованість щодо розвитку рухових здібностей
Оздоровчі технології	Сприяють загальному зміцненню організму та підвищенню фізичної працездатності
Технології навчання здоров'я	Формують знання та навички здорового способу життя, опосередковано впливають на

	рухову активність
Технології виховання культури здоров'я	Формують мотивацію до систематичної рухової активності та занять фізичними вправами
Здоров'язберігаючі технології	Забезпечують безпечні умови виконання фізичних вправ та оптимальний рівень навантаження
Здоров'яформувальні технології	Безпосередньо спрямовані на розвиток рухових здібностей (швидкість, спритність, сила, гнучкість, координація) через рухливі ігри, вправи, естафети та тренувальні завдання
Рекреаційно-оздоровчі технології	Сприяють відновленню організму та підтриманню оптимального рівня рухової активності

У сучасній педагогічній практиці здоров'яформувальні технології розглядаються як багатокomпонентна система методів, форм і засобів педагогічного впливу, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, а також на гармонійний розвиток її фізичних, психічних і соціальних якостей.

Загалом зазначені технології охоплюють широкий спектр педагогічних впливів, однак у контексті даного дослідження особливу увагу приділено їх руховому аспекту. Зокрема, розглядається вплив здоров'яформувальних технологій на розвиток основних рухових здібностей дітей шкільного віку, таких як швидкість, спритність, сила, гнучкість та координація рухів.

Застосування цих технологій у навчальному процесі дозволяє створити умови для гармонійного розвитку дитини, поєднуючи фізичний, психоемоційний та соціальний аспекти.

Важливо підкреслити, що ефективність використання здоров'яформувальних технологій значною мірою залежить від професійної підготовки вчителя фізичної культури. Саме педагог визначає зміст занять, добирає фізичні вправи, регулює навчальне навантаження та створює сприятливу атмосферу під час уроку. Від рівня його компетентності залежить не лише фізичний розвиток учнів, а й формування їх позитивного ставлення до занять фізичною культурою [5].

Крім того, важливою умовою ефективності є систематичність застосування таких технологій. Епізодичне використання окремих вправ або методів не забезпечує стійкого результату, тоді як системний підхід сприяє поступовому та стабільному розвитку рухових здібностей школярів.

1.3. Психолого-педагогічні особливості розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку

У процесі фізичного виховання важливим є врахування психолого-педагогічних особливостей розвитку дітей, оскільки саме вони визначають ефективність формування рухових здібностей. У молодшому шкільному віці діти характеризуються високою руховою активністю, емоційністю та потребою у різноманітних формах діяльності.

Особливістю молодшого шкільного віку є також висока чутливість до педагогічного впливу. У цей період активно формуються основні рухові навички, що створює сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей, швидкості та гнучкості. Саме тому важливо правильно організувати

фізичне виховання, щоб максимально використати цей період для гармонійного розвитку дитини.

Значну роль відіграє і мотиваційний компонент. Діти молодшого шкільного віку більш охоче залучаються до рухової діяльності у формі гри. Саме тому використання рухливих ігор, естафет та ігрових вправ є ефективним засобом розвитку рухових здібностей. Такий підхід дозволяє поєднати навчання з емоційним задоволенням, що підвищує ефективність занять.

Здоров'яформувальні технології дозволяють організувати навчальний процес таким чином, щоб поєднати фізичний розвиток із формуванням позитивного емоційного стану. Завдяки цьому діти отримують задоволення від рухової діяльності, що сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою [1, с. 88–91].

Раціональне дозування фізичних навантажень і врахування індивідуальних особливостей дітей забезпечують поступовий і безпечний розвиток рухових здібностей [25, с. 34–42]. Водночас позитивні емоції під час занять сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних силах [26, с. 32–39].

Рухова діяльність також має важливе соціальне значення. У процесі виконання вправ, участі в іграх та естафетах діти вчаться взаємодіяти з однолітками, працювати в команді та досягати спільної мети [29, с. 112–116]. Отже, врахування психолого-педагогічних особливостей розвитку дітей дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання та забезпечити комплексний розвиток рухових здібностей.

1.4. Вплив здоров'яформувальних технологій на розвиток рухових здібностей та зміцнення здоров'я школярів

У сучасних умовах здоров'яформувальні технології стають одним із ключових засобів організації фізичного виховання, оскільки сприяють не лише підтримці, а й активному зміцненню здоров'я дітей. Їх застосування забезпечує комплексний вплив на фізичний розвиток школярів та сприяє підвищенню рівня їхньої рухової активності [1, с. 88–91].

Регулярне використання таких технологій сприяє розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів [25, с. 34–42]. Важливим є те, що фізичні навантаження підбираються відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей, що забезпечує їх ефективність і безпечність.

Крім того, впровадження здоров'яформувальних технологій дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає внаслідок тривалого перебування дітей у статичному положенні під час навчання. Це позитивно впливає на функціональний стан організму та підвищує фізичну працездатність школярів [24, с. 3–13].

Важливим аспектом є також вплив на психоемоційний стан дітей. Заняття фізичними вправами сприяють підвищенню настрою, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності [27, с. 78].

Дослідження показують, що впровадження здоров'яформувальних технологій позитивно впливає також на функціональні показники організму дітей. Зокрема, покращується робота серцево-судинної системи, нормалізується дихання, підвищується загальна витривалість організму. Це створює передумови для підвищення фізичної працездатності та зниження рівня втомлюваності школярів.

Крім фізичного аспекту, важливим є вплив на когнітивні процеси. Регулярна рухова активність сприяє покращенню уваги, пам'яті та здатності до

концентрації, що позитивно відображається на успішності навчання. Таким чином, фізичне виховання виконує не лише оздоровчу, а й освітню функцію.

Також варто зазначити, що використання здоров'яформувальних технологій сприяє формуванню у дітей стійкої потреби у фізичній активності. Це має довготривалий ефект, оскільки закладає основи здорового способу життя, які зберігаються у подальшому дорослому житті.

Таким чином, використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання сприяє комплексному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню основ здорового способу життя.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз теоретичних положень щодо здоров'я та рухових здібностей дітей шкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що здоров'я є багатовимірним та динамічним явищем, що охоплює фізичний, психічний та соціальний аспекти розвитку дитини. У шкільному віці стан здоров'я набуває особливого значення, оскільки він визначає здатність школярів до навчальної діяльності, адаптації до освітнього середовища, а також формує передумови для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку. Встановлено, що фізичний стан дитини безпосередньо впливає на рівень рухової активності, витривалість, координацію та інші складові рухових здібностей, що в цілому відображається на її загальному самопочутті та можливостях самореалізації.

Рухові здібності дітей шкільного віку є інтегрованою характеристикою, що включає силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координацію рухів. Вони формуються під впливом спадкових факторів і умов середовища та потребують цілеспрямованого педагогічного впливу. Недостатній розвиток цих здібностей може призводити до зниження фізичної активності, порушення

постави, підвищеної втомлюваності та ослаблення імунної системи, що підкреслює необхідність систематичного впровадження рухових практик у повсякденне життя школярів.

Здоров'яформувальні технології виступають ефективним інструментом, який забезпечує комплексний вплив на фізичний, функціональний та психоемоційний стан дітей. Їх основна мета полягає у створенні оптимальних умов для розвитку рухових здібностей, зміцнення здоров'я та формування стійких мотиваційних установок щодо регулярної рухової активності. У процесі застосування таких технологій забезпечується індивідуалізація навантажень, раціональне дозування фізичних вправ, використання різноманітних форм рухової діяльності та створення позитивного психоемоційного середовища, що сприяє ефективному засвоєнню рухових навичок і підвищенню фізичної підготовленості.

Аналіз наукових джерел підтверджує, що проблема розвитку рухових здібностей та впровадження здоров'яформувальних технологій у шкільному середовищі має значну теоретичну базу та практичні рекомендації, водночас вимагає подальшого удосконалення. Виявлені проблемні аспекти, серед яких недостатній моніторинг фізичного розвитку школярів, обмежене врахування індивідуальних особливостей та малий рівень впровадження сучасних педагогічних технологій, свідчать про потребу подальших досліджень і адаптації методичних підходів до сучасних умов навчання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань у роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів наукового дослідження. Застосування різних методів дозволило всебічно вивчити проблему використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку та визначити їх вплив на розвиток рухових здібностей школярів.

У ході дослідження були використані такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод тестування рухових здібностей, анкетування та методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися з метою вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми. У процесі роботи було проаналізовано наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених з питань фізичного виховання дітей шкільного віку, розвитку рухових здібностей, а також використання здоров'яформувальних технологій у навчальному процесі.

Вивчення літературних джерел дало можливість визначити основні теоретичні підходи до формування здоров'я школярів, охарактеризувати сутність і структуру рухових здібностей дітей, а також визначити педагогічні

умови ефективного використання здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося з метою вивчення особливостей організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів та визначення рівня їхньої рухової активності під час навчального процесу.

У ході спостереження аналізувалися форми проведення уроків фізичної культури, активність учнів під час виконання фізичних вправ, рівень зацікавленості дітей у руховій діяльності, а також особливості застосування елементів здоров'яформувальних технологій у навчальному процесі.

2.1.3. Метод тестування рухових здібностей

Для визначення рівня розвитку рухових здібностей учнів у дослідженні застосовувався метод педагогічного тестування, який дозволяє об'єктивно оцінити фізичну підготовленість дітей та виявити особливості розвитку окремих фізичних якостей.

З метою комплексної оцінки використовувався набір стандартизованих тестів, адаптованих до вікових особливостей учнів молодшого шкільного віку. Підбір тестових вправ здійснювався з урахуванням їх інформативності, доступності та безпечності виконання.

Для оцінювання швидкісних здібностей застосовувався біг на 30 м з високого старту, під час якого фіксувався час подолання дистанції. Рівень розвитку спритності та координації рухів визначався за допомогою човникового

бігу 4×9 м. Швидкісно-силові здібності оцінювалися за результатами стрибка у довжину з місця, що дозволяє визначити силу вибухового характеру.

Силові якості визначалися за допомогою вправи згинання і розгинання рук в упорі від гімнастичної лави з підрахунком кількості правильно виконаних повторень. Рівень гнучкості оцінювався за результатами виконання вправи «нахил тулуба вперед з положення сидячи», де фіксувався показник у сантиметрах.

Для визначення швидкості реакції використовувалася вправа «реакція на сигнал». Учитель подавав зоровий або звуковий сигнал, після якого учень мав якомога швидше виконати просту рухову дію (почати рух, торкнутися позначеного предмета або зробити крок уперед). Час реакції фіксувався секундоміром як інтервал між моментом подачі сигналу та початком рухової відповіді учня. Кожен учень виконував вправу кілька разів, після чого обчислювалося середнє значення результату. Отримані дані подано у вигляді середнього арифметичного та стандартного відхилення ($\bar{x} \pm S$), зокрема $0,55 \pm 0,07$ с на початковому етапі та $0,46 \pm 0,06$ с після експерименту. Проведення тестування здійснювалося в однакових умовах для всіх учнів із дотриманням вимог техніки безпеки та єдиної методики виконання вправ, що забезпечувало достовірність і порівнюваність отриманих результатів.

Отримані результати тестування дали можливість визначити вихідний рівень розвитку рухових здібностей учнів, виявити індивідуальні особливості їх фізичної підготовленості та простежити динаміку змін показників у процесі впровадження здоров'яформувальних технологій.

2.1.4. Анкетування

Метод анкетування використовувався для вивчення ставлення школярів до занять фізичною культурою та рівня їхньої мотивації до рухової активності. За допомогою анкетування було отримано інформацію про інтерес учнів до фізичних вправ, їхнє ставлення до уроків фізичної культури, а також частоту участі у різних формах рухової діяльності.

Отримані результати дозволили визначити рівень зацікавленості дітей у фізичній активності та оцінити вплив здоров'яформувальних технологій на формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

2.1.5. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки та аналізу отриманих результатів дослідження. За їх допомогою здійснювалася кількісна оцінка показників розвитку рухових здібностей школярів, визначалися середні значення отриманих результатів та проводилося їх порівняння.

Використання статистичних методів дозволило забезпечити об'єктивність отриманих даних та зробити науково обґрунтовані висновки щодо ефективності застосування здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні дітей шкільного віку.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Ліцею № 68 Подільського району м. Києва. У дослідженні брали участь учні 2-го класу віком 7–8 років у кількості 24 осіб, серед яких одна дитина мала особливі освітні потреби. Робота здійснювалася у кілька етапів протягом жовтня 2025– квітня 2026 року.

На першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, визначалися мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, підбиралися методи наукового пошуку.

На другому етапі здійснювалося педагогічне спостереження за організацією фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, проводилося тестування рухових здібностей учнів та анкетування з метою визначення їхнього ставлення до фізичної активності. Отримані результати дозволили визначити початковий рівень розвитку рухових здібностей.

На третьому етапі було організовано педагогічний експеримент, який передбачав впровадження програми розвитку рухових здібностей учнів на основі здоров'яформувальних технологій. Програма реалізовувалася під час уроків фізичної культури 2–3 рази на тиждень протягом 4 тижнів.

Зміст програми був спрямований на розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, координації рухів та швидкості реакції. У процесі занять використовувалися загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячами та ігрові завдання.

На завершальному етапі здійснювалася обробка результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики та формулювалися висновки.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Діагностика рівня розвитку рухових здібностей дітей на початковому етапі дослідження

З метою визначення початкового рівня розвитку рухових здібностей школярів було проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості учнів. Дослідження проводилось на базі Ліцею №68 Подільського району м.Києва у якому брали участь 24 учні 2-го класу віком 7–8 років. Один із учнів має особливі освітні потреби (ООП), тому під час виконання фізичних вправ для нього застосовувався індивідуальний підхід та адаптоване дозування фізичного навантаження відповідно до його можливостей.

Основною метою даного етапу дослідження було визначення рівня розвитку основних фізичних якостей дітей та отримання вихідних даних для подальшого аналізу ефективності використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання.

Під час дослідження оцінювалися такі фізичні якості:

- швидкість
- спритність
- швидкісно-силові здібності
- сила
- гнучкість
- швидкість реакції

Для визначення рівня розвитку зазначених фізичних якостей використовувався комплекс контрольних вправ (тестів), які широко застосовуються у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Для цього використовувалися такі тести:

Таблиця 3.1

Тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів

Фізична якість	Тест	Що фіксується
Швидкість	Біг 30 м з високого старту	Час виконання вправи (с)
Спритність	Човниковий біг 4×9 м	Час подолання дистанції (с)
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця	Дальність стрибка (см)
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі від гімнастичної лави	Кількість повторень
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	Відстань нахилу (см)
Швидкість реакції	Вправа «реакція на сигнал» (зоровий або звуковий сигнал учителя)	Час реакції або швидкість виконання рухової дії

Для визначення початкового рівня розвитку рухових здібностей учнів було проведено тестування фізичної підготовленості. Результати виконання контрольних вправ дозволили визначити середні показники фізичних якостей школярів на початковому етапі дослідження.

Після проведення тестування було отримано результати, які дали змогу визначити початковий рівень розвитку рухових здібностей учнів та обґрунтувати необхідність застосування спеціально розробленої програми фізичних вправ, спрямованих на їх подальший розвиток. Результати первинного тестування подано в таблиці 3.2 у вигляді середніх значень та стандартного

відхилення, що дозволило об'єктивніше оцінити вихідний рівень розвитку рухових здібностей учнів.

Таблиця 3.2

**Результати початкового тестування рухових здібностей
учнів 2 класу (n=24)**

Показник	Одиниця виміру	Учні 2 класу (n=24) ($\bar{x} \pm S$)
Біг на 30 м	с	7,3 ± 0,6
Човниковий біг 4×9 м	с	12,4 ± 1,0
Стрибок у довжину з місця	см	110 ± 9
Згинання і розгинання рук в упорі від гімнастичної лави	рази	7 ± 2
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	см	3 ± 2
Реакція на сигнал	с	0,55 ± 0,07

Примітка: \bar{X} – середнє арифметичне значення; S – стандартне відхилення.

Отримані результати початкового тестування дозволяють зробити висновок, що більшість учнів 2 класу мають середній рівень розвитку рухових здібностей. Разом із тим у частини дітей виявлено недостатній розвиток силових якостей та гнучкості, що вказує на необхідність цілеспрямованого використання спеціально підібраних фізичних вправ для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

3.2. Зміст програми застосування здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні школярів

На основі результатів початкового тестування фізичної підготовленості учнів було розроблено програму розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку з використанням здоров'яформувальних технологій. Програма

була спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, розвиток основних рухових здібностей та зміцнення їхнього здоров'я.

Основною метою програми було створення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку дітей, підвищення їхньої рухової активності, формування інтересу до занять фізичною культурою та виховання навичок здорового способу життя.

Зміст програми був спрямований на розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, координації рухів та швидкості реакції. У процесі занять використовувалися загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячами та ігрові завдання.

Таблиця 3.3

Програма розвитку рухових здібностей учнів 2 класу на основі здоров'яформувальних технологій

Тиждень	Напрямок роботи	Зміст вправ і діяльності	Мета
1	Координація, реакція	Рухливі ігри, вправи на орієнтацію, біг зі зміною напрямку	Розвиток координації та реакції
2	Сила, гнучкість	Присідання, віджимання, нахили, розтягування	Розвиток сили та гнучкості
3	Спритність	Естафети, стрибки, вправи з м'ячем	Розвиток спритності
4	Комплексний розвиток	Командні ігри, комбіновані вправи	Закріплення навичок

Представлена програма розвитку рухових здібностей була побудована з урахуванням принципів поступовості, доступності та індивідуалізації фізичного навантаження.

Кожне заняття мало чітку структуру та складалося з підготовчої, основної та заключної частин.

Таблиця 3.4

Конспект уроку фізичної культури (2 клас)

Частина уроку	Зміст діяльності	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча	Ходьба, біг, загальнорозвивальні вправ	5–7 хв	Контроль постави
Основна (1)	Човниковий біг	3–4 рази	Виконання за сигналом
Основна (2)	Естафети	3–5 разів	Командна робота
Основна (3)	Рухлива гра	5–7 хв	Емоційність
Основна (4)	Вправи на реакцію	5 хв	Швидкість реагування
Заклучна	Дихальні вправи	5 хв	Відновлення

Запропонована структура уроку дозволяє ефективно поєднувати різні види рухової діяльності та забезпечує оптимальне фізичне навантаження.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання програми:

- розвиток основних рухових здібностей (швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості);
- підвищення рівня фізичної підготовленості школярів;
- формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою;
- зміцнення здоров'я дітей та підвищення їхньої працездатності;
- створення позитивного емоційного середовища під час виконання фізичних вправ.

Програма реалізовувалася під час уроків фізичної культури та включала використання різноманітних форм організації рухової діяльності дітей. Особлива увага приділялася використанню здоров'яформувальних технологій, які передбачають раціональне дозування фізичних навантажень, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, а також створення позитивної атмосфери під час занять.

У процесі реалізації програми використовувалися такі основні форми роботи:

- рухливі ігри;
- естафети;
- вправи на розвиток швидкості;
- вправи на розвиток сили;
- вправи на розвиток гнучкості;
- вправи на розвиток спритності;
- фізкультурні паузи та руханки.

Використання ігрових методів сприяло підвищенню інтересу дітей до фізичних вправ, активізації їхньої рухової діяльності та створенню позитивного емоційного фону під час занять.

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток рухових здібностей

У межах розробленої програми використовувалися різні фізичні вправи, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей.

Вправи для розвитку швидкості:

- біг на короткі дистанції (20–30 м);
- біг із зміною напрямку;
- рухливі ігри на швидкість («Хто швидше», «Наздожени товариша»);
- естафети з елементами швидкісного бігу.

Вправи для розвитку сили:

- присідання;
- стрибки на двох ногах;
- стрибки через скакалку;
- згинання і розгинання рук в упорі;
- вправи з власною вагою.

Вправи для розвитку спритності:

- човниковий біг;
- естафети з оббіганням перешкод;
- вправи з м'ячами;
- рухливі ігри, що потребують швидкої зміни рухів.

Вправи для розвитку гнучкості:

- нахили тулуба вперед і в сторони;
- вправи на розтягування м'язів;
- вправи на гнучкість хребта;
- гімнастичні вправи.

Вправи для розвитку швидко-силових здібностей:

- стрибки у довжину з місця;
- стрибки через перешкоди;
- стрибки на одній та двох ногах;
- естафети зі стрибками.

Заняття проводилися у формі рухливих ігор та ігрових вправ, що сприяло підвищенню інтересу дітей до фізичної активності. Під час виконання вправ враховувалися вікові особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості та індивідуальні можливості.

Важливим елементом програми було створення позитивного емоційного середовища, яке сприяло підвищенню мотивації дітей до занять фізичною культурою. Використання різноманітних ігрових форм, естафет та

змагальних елементів сприяло активізації рухової діяльності школярів і формуванню інтересу до регулярних занять фізичними вправами.

Таким чином, розроблена програма розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку на основі здоров'яформувальних технологій була спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей школярів, підвищення рівня їхньої рухової активності та зміцнення здоров'я.

3.3. Аналіз динаміки показників розвитку рухових здібностей дітей у процесі експерименту

З метою визначення ефективності впровадження розробленої програми розвитку рухових здібностей на основі здоров'яформувальних технологій після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування фізичної підготовленості учнів.

Повторне тестування здійснювалося за тими самими методиками та тестами, що й на початковому етапі дослідження. Це забезпечило об'єктивність порівняння отриманих результатів і дозволило простежити динаміку змін показників розвитку рухових здібностей школярів. Повторне вимірювання є важливим етапом педагогічного експерименту, оскільки дає змогу оцінити ефективність використаних методів фізичного виховання та рівень впливу запропонованої програми вправ на фізичний розвиток дітей.

У процесі дослідження оцінювалися такі фізичні якості: швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, сила, гнучкість та швидкість реакції. Отримані результати тестування подано в таблиці 3.3.

Аналіз отриманих результатів свідчить про позитивну динаміку розвитку основних рухових здібностей учнів після впровадження розробленої програми. Отримані дані підтверджують, що систематичне використання

здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 3.5

Показники розвитку рухових здібностей учнів до та після експерименту

Показник	Одиниця виміру	До експерименту (n=24) ($\bar{x} \pm S$)	Після експерименту (n=24) ($\bar{x} \pm S$)	t	p
Біг на 30 м	с	7,3 ± 0,6	6,7 ± 0,5	3,74	p < 0,05
Човниковий біг 4×9 м	с	12,4 ± 1,0	11,6 ± 0,9	2,91	p < 0,05
Стрибок у довжину з місця	см	110 ± 9	123 ± 10	4,68	p < 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі від гімнастичної лави	рази	7 ± 2	11 ± 2	5,12	p < 0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	см	3 ± 2	7 ± 2	4,27	p < 0,05
Реакція на сигнал	с	0,55 ± 0,07	0,46 ± 0,06	3,96	p < 0,05

Зокрема, результати тесту «біг на 30 м» свідчать про покращення швидкісних здібностей школярів: середній час подолання дистанції зменшився з 7,3 с до 6,7 с. Це можна пояснити регулярним використанням бігових вправ, рухливих ігор та естафет у процесі занять.

У тесті «човниковий біг 4×9 м», що характеризує рівень розвитку спритності та координації рухів, також спостерігається позитивна динаміка: показник зменшився з 12,4 с до 11,6 с, що свідчить про покращення здатності учнів швидко змінювати напрям руху та координувати власні дії.

Позитивні зміни виявлено і в розвитку швидкісно-силових здібностей: результат у тесті «стрибок у довжину з місця» зріс з 110 см до 123 см, що вказує на підвищення сили м'язів нижніх кінцівок та розвиток вибухової сили.

У тесті на визначення силових здібностей середня кількість виконаних повторень збільшилася з 7 до 11 разів, що свідчить про зміцнення м'язів верхніх кінцівок та загальне підвищення фізичної підготовленості учнів.

Помітні зміни спостерігаються і в показниках гнучкості: результати тесту «нахил тулуба вперед» покращилися з 3 см до 7 см, що свідчить про підвищення еластичності м'язів та рухливості суглобів.

Крім того, покращилися показники швидкості реакції: середній час реагування на сигнал зменшився з 0,55 с до 0,46 с, що свідчить про підвищення швидкості реагування учнів на зовнішні подразники.

Для більш наочного представлення отриманих результатів динаміку показників розвитку рухових здібностей учнів подано на рисунках 3.1 і 3.2. На рисунку 3.1 представлено показники, що вимірювалися в секундах, а на рисунку 3.2 — показники, що вимірювалися у сантиметрах та кількості повторень.

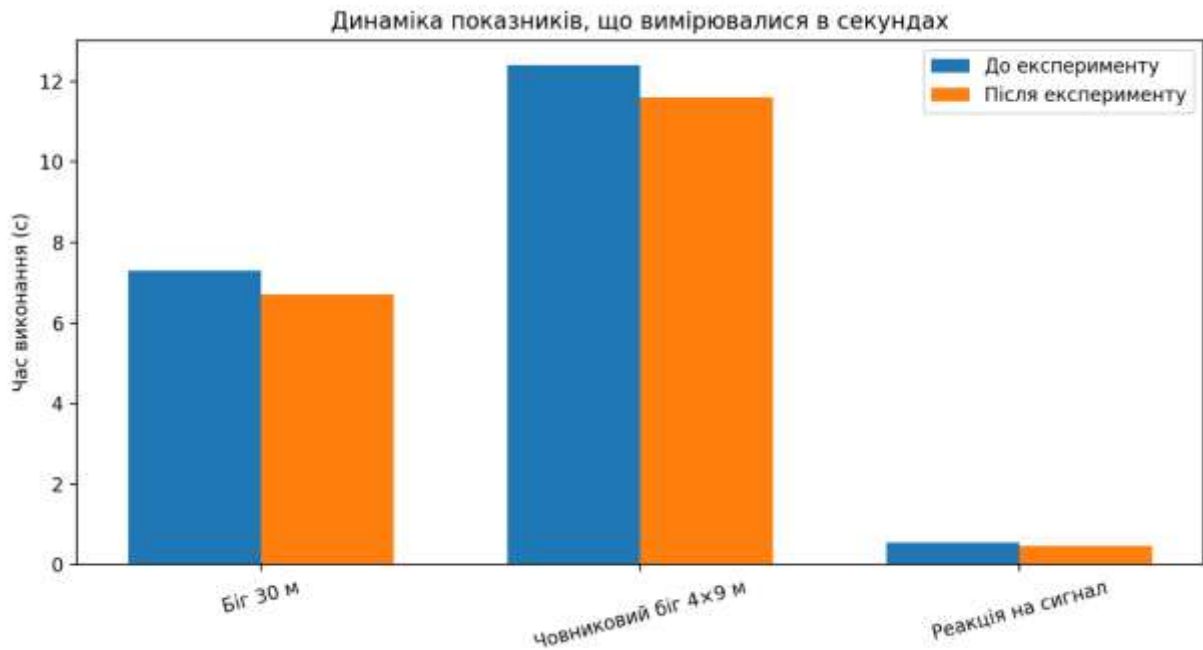


Рис. 3.1. Динаміка показників розвитку рухових здібностей учнів за результатами тестування (с) до і після експерименту

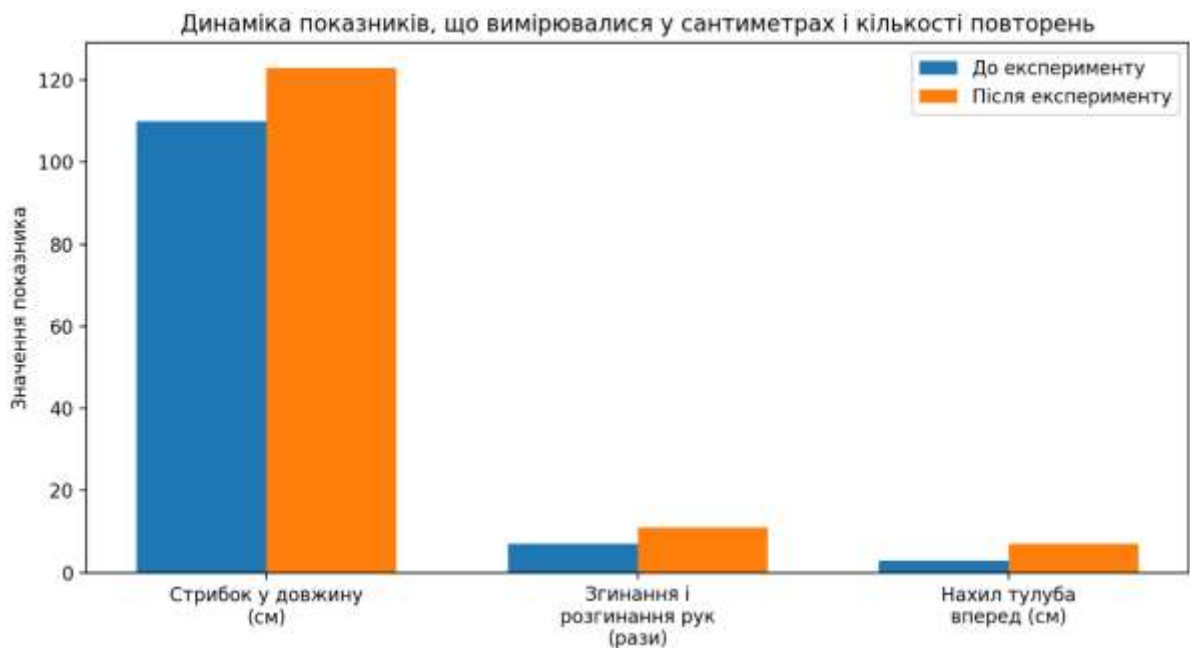


Рис. 3.2. Динаміка показників розвитку рухових здібностей учнів за результатами тестування (см, кількість повторень) до і після експерименту

Отже, результати повторного тестування свідчать про позитивну динаміку розвитку основних рухових здібностей учнів у процесі педагогічного експерименту. Отримані дані підтверджують ефективність застосування здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Використання спеціально розробленої програми вправ сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, розвитку їхніх рухових здібностей та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

3.4. Оцінка ефективності впливу здоров'яформувальних технологій на фізичний розвиток та рухову активність школярів

Аналіз результатів педагогічного експерименту дав можливість оцінити ефективність застосування здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Отримані дані свідчать про позитивний вплив розробленої програми на розвиток рухових здібностей дітей та їхній загальний фізичний розвиток.

Порівняльний аналіз результатів тестування до та після проведення експерименту показав, що використання комплексу вправ, побудованого на основі здоров'яформувальних технологій, сприяло покращенню показників фізичної підготовленості школярів. Найбільш помітні зміни спостерігалися у розвитку швидкісно-силових здібностей, сили та спритності. Це підтверджується результатами контрольних тестів, у яких після завершення експерименту виявлено покращення середніх показників більшості досліджуваних фізичних якостей.

Покращення результатів у тестах на швидкість та спритність свідчить про підвищення координації рухів, швидкості реагування та загальної рухової активності дітей. Зростання показників сили та швидкісно-силових здібностей

пов'язане з регулярним виконанням спеціально підібраних фізичних вправ, які застосовувалися у процесі реалізації розробленої програми фізичного виховання.

Крім того, під час проведення занять спостерігалось підвищення інтересу учнів до фізичної активності, покращення їхнього емоційного стану та активності на уроках фізичної культури. Використання рухливих ігор, естафет та інших ігрових форм організації занять сприяло створенню позитивної атмосфери під час уроків і стимулювало дітей до більш активної участі у виконанні фізичних вправ.

Застосування здоров'яформувальних технологій дозволило підвищити рівень рухової активності школярів, покращити їхню фізичну підготовленість та створити сприятливі умови для гармонійного фізичного розвитку. Важливим результатом дослідження стало також формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та усвідомлення значення рухової активності для збереження власного здоров'я.

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність використання здоров'яформувальних технологій для розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку та зміцнення їхнього здоров'я. Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання закладів загальної середньої освіти з метою підвищення рівня фізичної підготовленості школярів і формування основ здорового способу життя [7; 10; 18].

Висновки до розділу 3

У процесі проведення педагогічного експерименту було досліджено вплив здоров'яформувальних технологій на розвиток рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

На початковому етапі дослідження було проведено тестування фізичної підготовленості учнів, яке дозволило визначити рівень розвитку основних рухових здібностей дітей, зокрема швидкості, спритності, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Отримані результати дали можливість оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості школярів та обґрунтувати необхідність застосування спеціально розробленої програми фізичних вправ.

На основі результатів початкового тестування було розроблено й впроваджено програму розвитку рухових здібностей школярів, яка включала комплекс фізичних вправ, рухливих ігор, естафет та інших форм рухової діяльності. Реалізація цієї програми була спрямована на підвищення рівня рухової активності учнів, розвиток їхніх фізичних якостей і зміцнення здоров'я. Порівняльний аналіз результатів тестування до та після проведення педагогічного експерименту показав позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей учнів. Зокрема, було зафіксовано покращення показників швидкості, сили, спритності, гнучкості та швидкісно-силових здібностей.

Отримані результати свідчать про ефективність використання здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку та підтверджують доцільність їх застосування з метою розвитку рухових здібностей школярів і зміцнення їхнього здоров'я.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати проведеного педагогічного експерименту дали можливість оцінити ефективність використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Отримані дані свідчать про те, що запропонована програма фізичних вправ позитивно вплинула на розвиток рухових здібностей учнів та сприяла покращенню їхньої фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз результатів тестування, проведеного на початку та наприкінці експерименту, показав позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей школярів. Зокрема, було відзначено покращення показників швидкості, сили, спритності, гнучкості та швидкісно-силових здібностей. Це підтверджує, що систематична рухова активність є важливим чинником фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Отримані результати узгоджуються з висновками вітчизняних дослідників у галузі фізичного виховання. Так, Т. Ю. Круцевич зазначає, що регулярна рухова активність школярів сприяє розвитку їхніх фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя [7].

Подібну думку висловлює і Н. В. Москаленко, яка підкреслює, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичний стан дітей, сприяють розвитку сили, швидкості та витривалості, а також підвищують рівень їхньої рухової активності [10].

У працях О. М. Худолія також наголошується на важливості правильно організованого фізичного виховання для розвитку рухових здібностей школярів. Дослідник зазначає, що використання різноманітних фізичних вправ і рухливих ігор сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів та розвитку їхніх рухових навичок [23].

Крім того, результати дослідження підтверджують положення, висвітлені у працях В. Семененка та В. Теліуса, де підкреслюється важливість використання сучасних підходів до організації фізичного виховання в умовах Нової української школи. Науковці зазначають, що впровадження інноваційних методів і здоров'язбережувальних технологій сприяє підвищенню рухової активності школярів та покращенню їхнього фізичного розвитку [18].

Під час проведення експерименту було помітно не лише покращення показників фізичної підготовленості, але й підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою. Діти активніше брали участь у виконанні вправ, із зацікавленням виконували рухливі ігри та естафети. Використання ігрових форм організації занять сприяло створенню позитивної атмосфери на уроках і стимулювало школярів до більш активної участі у фізичній діяльності.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Їх застосування сприяє розвитку рухових здібностей школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі результатів проведеного дослідження можна сформулювати низку практичних рекомендацій щодо використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

1. У процесі фізичного виховання доцільно систематично використовувати здоров'яформувальні технології, спрямовані на підвищення рівня рухової активності школярів і розвиток їхніх основних фізичних якостей.

2. Для розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку рекомендується поєднувати різні форми рухової діяльності, зокрема фізичні вправи, рухливі ігри, естафети та інші ігрові методи організації занять.

3. Під час проведення уроків фізичної культури важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень їхньої фізичної підготовленості. Це дозволить оптимально дозувати фізичне навантаження та забезпечити ефективний розвиток рухових здібностей.

4. До структури уроків доцільно включати вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, швидкісно-силових здібностей та швидкості реакції, використовуючи різноманітні методи та засоби фізичного виховання.

5. З метою підвищення інтересу дітей до фізичної активності рекомендується широко використовувати ігрові форми роботи, які створюють позитивну емоційну атмосферу під час занять і сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

6. Важливо створювати сприятливе психоемоційне середовище під час проведення занять, що сприятиме підвищенню активності учнів та формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ.

7. Учителям фізичної культури доцільно приділяти увагу формуванню у школярів навичок здорового способу життя, роз'яснювати значення фізичної активності для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму.

8. Під час організації занять доцільно використовувати диференційований підхід, що дозволяє враховувати індивідуальні можливості дітей, у тому числі учнів з особливими освітніми потребами.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці фізичного виховання закладів загальної середньої освіти з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, розвитку їхніх рухових здібностей та формування стійкої потреби у регулярній руховій активності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження встановлено, що здоров'яформувальні технології відіграють важливу роль у розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку та зміцненні їхнього здоров'я. Їх використання у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню рівня рухової активності учнів, покращенню фізичної підготовленості та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

У ході аналізу науково-методичної літератури було з'ясовано, що розвиток рухових здібностей дітей шкільного віку є важливим складником їхнього фізичного розвитку та загального стану здоров'я. Рухова активність сприяє розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості, а також позитивно впливає на психоемоційний стан дітей.

У процесі дослідження було розроблено та впроваджено програму розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку на основі здоров'яформувальних технологій. Програма включала комплекс фізичних вправ, рухливих ігор, естафет та інших форм рухової діяльності, спрямованих на підвищення рухової активності дітей та розвиток їхніх фізичних якостей.

Результати педагогічного експерименту показали позитивну динаміку розвитку основних рухових здібностей школярів. Порівняльний аналіз результатів тестування до та після експерименту засвідчив покращення показників швидкості, спритності, сили, гнучкості, швидкісно-силових здібностей та швидкості реакції учнів. Це підтверджує ефективність використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Крім того, у процесі реалізації програми було відзначено підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою, активнішу участь у виконанні

фізичних вправ, рухливих ігор та естафет. Це свідчить про позитивний вплив запропонованих форм організації занять на мотивацію дітей до рухової активності.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність використання здоров'яформувальних технологій для розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку та зміцнення їхнього здоров'я. Впровадження таких технологій у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, розвитку їхніх рухових здібностей та формуванню основ здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І., Бичук О. І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 88–91. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/286>
2. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 3 (97). С. 25–32.
3. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 11–16.
4. Бондар О., Литвиненко Ю., Іваніцький Р., Босакевич М. В. Аналітичне узагальнення проблеми формування та удосконалення координаційних здібностей школярів із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 2 (122). С. 16–19. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).03)
5. Ващенко О. М., Свириденко С. О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2016. № 8. С. 1–6.
6. Денисова Л. В., Бишевец Н. Н., Усиченко В. В. Аналіз анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 56–60.
7. Іванченко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 1. Черкаси : Видавництво ЧНУ, 2005. 420 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/371/>

8. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Блистів Т. В. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 152–156.
9. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 280–289.
10. Марченко С. І. Моделювання розвитку швидкості у школярів 2–4 класів засобами рухливих ігор. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 10. С. 10–15.
11. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. 252 с. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-08.pdf>
12. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблем контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 113–117.
13. Мостіпака Т. П. Роль здоров'язберігаючої компетентності педагога в умовах сучасного освітнього простору. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 3. С. 32–39.
14. Нестерчук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р., Чоповський Д. П. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 13. С. 121–125. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16>. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/286>
15. Новописьменний С. А. Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді* : зб. наук. пр. Всеукраїнської наук.-практ. конф. 2018. С. 45–50.

- 16.Омельчук О., Країнський І. Рухова активність як основа формування стресостійкості школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 2 (187). С. 142–146. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).26). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2377>
- 17.Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький, 2013. 342 с.
- 18.Семененко В., Теліус В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112–117. URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/341670>
- 19.Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108.
- 20.Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 141–146.
- 21.Трачук С., Голуб В., Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років у реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 118–121.
- 22.Худолій О. М., Іващенко О. В., Капкан О. О. Особливості фізичного розвитку школярів 14–15 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 4. С. 3–9. URL: <https://www.researchgate.net/publication/309160205>
- 23.Худолій О. М., Іващенко О. В. Педагогічна практика в школі. Повідомлення II. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 9. С. 19–31. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/814>

- 24.Худолій О. М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 9. С. 19–35. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
- 25.Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 5. С. 3–13. URL: <https://tmfv.com.ua>
- 26.Іващенко О. В., Карпунець Т. В., Крїнін Ю. В. Особливості методики розвитку рухових здібностей учнів початкової школи. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. № 1. С. 34–42. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
- 27.Веремеєнко В. Ю. Інформативні показники рухової та функціональної підготовленості дівчат 6–7 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 4. С. 32–39. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/1034/1046>
- 28.Шипович А. В. Технологія організації здоров'язберігаючого освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти : кваліф. роб. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 78 с. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/52047/1/Шипович%20А.%20В._ОСУЗО_зм_св-21.pdf
- 29.Семененко В., Михальчук А., Дєдх М. Структурна модель фізичного стану учнів початкової школи різних медичних груп. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18 (3). URL: <https://rehabrec.org>
- 30.Мірошниченко К. М., Жара Г. І. Інноваційні технології та їх вплив на систему тренувальних та змагальних процесів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини : матеріали конф.* Київ : КУБГ, 2023. С. 112–116. URL: <https://fzfv.kubg.edu.ua>
- 31.Огнистий А. В. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2016. 196 с. URL: <https://academia.edu/31332958>
- 32.Круцевич Т. Ю., Ковальова Н. В., Андрєєва О. В. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. *Науковий*

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2016. № 3. С. 65–68. URL:
<https://repository.sspu.edu.ua>