**Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. М. Почтар ; керівник роботи М. М. Огієнко ; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2010. - 257 с.**

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

На правах рукопису

**Почтар Олена Михайлівна**

**УДК 796.011.3**

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

13.00.02 – теорія та методика навчання

(фізична культура, основи здоров’я)

**Дисертація**

на здобуття наукового ступеня

кандидата педагогічних наук

Науковий керівник

Огієнко Микола Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернігів – 2010

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗМІСТ** |  |
| **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**…………………………………. | 4 |
| **ВСТУП**……………………………………………………………………... | 5 |
| **РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ’Я ШКОЛЯРІВ**……………………………………………………………….. | 12 |
| 1.1. Методологічні основи формування здоров’я школярів у фізичному вихованні………………………………………………………………….... | 12 |
| 1.2. Сучасні педагогічні технології формування, зміцнення, збереження та відновлення здоров’я школярів у фізичному вихованні.. | 27 |
| 1.3. Характеристика вправ художньої гімнастики та їх вплив на організм школярок…………………………………………………………. | 36 |
| 1.4. Організація та ефективність позаурочної роботи з фізичної культури в загальноосвітній школі……………………………………….. | 45 |
| Висновки до першого розділу ……………………………………………. | 50 |
| **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**………... | 52 |
| 2.1. Методи дослідження………………………………………………….. | 52 |
| 2.2. Організація дослідження……………………………………………… | 68 |
| **РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ТА ЗДОРОВ’Я ДІВЧАТОК ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**…………………… | 72 |
| 3.1. Провідні критерії фізичного розвитку та фізичного здоров’я дівчаток початкової школи………………………………………………... | 72 |
| 3.2. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку організму та стану здоров’я дівчаток початкової школи в залежності від рівнів та змісту рухової активності…………………………………... | 84 |
| 3.3. Кумулятивний адаптаційний ефект регулярних позаурочних занять з художньою гімнастикою дівчат різних вікових груп……………............................................................................................. | 98 |
| Висновки до третього розділу ..…………………………………………... | 125 |
| **РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ’Я ДІВЧАТОК ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**……… | 128 |
| 4.1. Наукові та методичні засади формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики………………………………………………………………….. | 128 |
| 4.2. Методика формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики…………………. | 140 |
| 4.3. Ефективність впровадження методики формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики………………………………………………………………….. | 181 |
| 4.4. Авторська програма формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики………………………………………………………………….. | 184 |
| 4.5. Організаційні та дидактичні передумови удосконалення системи позаурочної роботи з формування основ здоров’я дітей початкової школи……………………………………………………………………….. | 196 |
| 4.6. Науково-методичні та практичні рекомендації щодо побудови та реалізації методики формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять фізичними вправами…………..… | 200 |
| Висновки до четвертого розділу...………………………………………... | 205 |
| **ВИСНОВКИ**……………………………………………………………….. | 207 |
| **ДОДАТКИ**…………………………………………………………………. | 211 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**………………………………. | 228 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

| ЦМ | Центр маси біоланки тіла |
| --- | --- |
| ЗЦМ | Загальний центр мас тіла |
| ОГК | Окружність грудної клітки, см |
| СДС | Статодинамічна стійкість |
| А*сер.(х)* | Середня амплітуда коливань ЗЦМ відносно сагітальної осі, мм  |
| А*сер.(y)* | Середня амплітуда коливань ЗЦМ відносно фронтальної осі, мм |
| А*сер.* | Загальна середня амплітудна складова коливань ЗЦМ, мм |
| А*max(x)* | Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ відносно сагітальної осі, мм |
| A*max(y)* | Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ відносно фронтальної осі, мм |
| А*max* | Максимальна амплітудна складова коливань ЗЦМ, мм |
| f*сер.(х)* | Середня частота коливань ЗЦМ відносно сагітальної осі, *Гц* |
| f*сер.(y)* | Середня частота коливань ЗЦМ відносно фронтальної осі, *Гц* |
| f*сер*. | Загальна середня частота коливань ЗЦМ, *Гц* |
| t*(x)* | Період коливань відносно сагітальної осі, с |
| t*(y)* | Період коливань відносно фронтальної осі, с |
| F*z max* | Максимальна сила відштовхування відносно вертикальної осі, *Н* |
| F*х max* | Максимальна сила відштовхування відносно сагітальної осі, *Н* |
| F*y max* | Максимальна сила відштовхування відносно фронтальної осі, *Н* |
| F*max* | Максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні фізичних вправ (результуюча сила), *Н* |
| F*max/P* | Співвідношення максимального значення силових показниківопорних реакцій до ваги тіла людини, *ум. од.* |
| GRAD | Градієнт сили, *Н·с-1* |
| І | Імпульс сили, *Н·с* |
| T*ps* | Час підсіду, *с* |
| T*max* | Час досягнення максимальної сили, *с* |
| T*о* | Час відриву тіла спортсмена від опори**,** *с* |
| T*max*+T*о* | Сумарний час фази відштовхування тіла людини , *с* |
| T*h* | Час польоту, *с* |
| H*max* | Максимальна висота підйому ЗЦМ тіла людини при відштовхуванні від опори, *м* |
| T*sum* | Сумарний час виконання рухової дії, *с* |
| ЗОШ | Загально освітня школа |
| ДЮСШ | Дитячо-юнацька спортивна школа |
| ЧСС | Частота серцевих скорочень |
| ЖЄЛ | Життєва ємність легенів |
| ГК | Грудна клітина |
| ЗФП | Загальна фізична підготовка |
| СФП | Спеціальна фізична підготовка |
| ЦНС | Центральна нервова система |

**ВСТУП**

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

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

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

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

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

Аналіз науково-педагогічної літератури та дисертаційних досліджень з педагогіки фізичного виховання дає підстави вважати, що на сучасному етапі ще недостатньо обґрунтовано ефективність змісту, форм та методів фізичної культури для зміцнення та збереження здоров’я молодших школярів у позаурочній роботі. У зв’язку з цим виникають протиріччя між потребою суспільства, родини і закладів освіти у здоровому молодому поколінні та незначною кількістю розробок і обґрунтування методик формування здоров’я у позаурочній роботі з фізичної культури, між необхідністю оновлення позаурочної роботи з фізичної культури щодо збереження та зміцнення здоров’я молодших школярів та недостатнім рівнем професійної компетентності вчителів.

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

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

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

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

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити, проаналізувати й узагальнити сучасні теоретичні та методичні підходи до процесу формування основ здоров’я дівчаток початкової школи.
2. Визначити провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку організму у формуванні основ здоров’я дівчаток початкової школи, які займаються художньою гімнастикою.
3. Вивчити вплив регулярних занять з художньої гімнастики на рівень фізичного розвитку та здоров’я дівчаток початкової школи.
4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

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

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

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

* *теоретичні:* аналіз, систематизація та порівняння спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження для виявлення теоретико-методичних засад і основних підходів до формування основ здоров’я школярів в процесі занять фізичними вправами; вивчення й аналіз медичних карток гімнасток в спортивному диспансері з метою виявлення індивідуальних даних про стан здоров’я досліджуваних;
* *емпіричні:* педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом дівчаток початкової школи, навчально-тренувальним процесом гімнасток різного віку та кваліфікації з метою виявлення відмінностей між рівнем та змістом рухової активності школярок; бесіди з провідними спеціалістами з фізичної культури та художньої гімнастики для вивчення та узагальнення їх досвіду з метою виявлення попиту практики, уточнення постановки наукових завдань дослідження; анкетування жінок, які займалися художньою гімнастикою для виявлення кумулятивного ефекту від занять даним видом спорту; констатувальний та формувальний педагогічні експерименти з використанням антропометрії, педагогічного тестування, психологічних (тест Елерса), фізіологічних (проба Штанге, проба Генче, індекс Руф’є, життєва ємність легенів, комплексна оцінка фізичного здоров’я (Л.П. Апанасенко)), біомеханічних (електротензодинамографія, стабілографія) методів дослідження з метою визначення впливу занять фізичними вправами на фізичний розвиток та здоров’я дівчаток; порівняльні педагогічні експерименти для перевірки ефективності експериментальної методики та авторської програми формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики;
* *методи обробки даних:* кількісна та якісна обробка одержаних результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики: метод середніх величин для отримання об’єктивної оцінки даних; кореляційний та факторний аналіз з метою визначення провідних критеріїв фізичного розвитку та здоров’я дівчаток; *t-*критерій Стьюдента для виявлення достовірності різниці між групами дівчаток за провідними критеріями основ здоров’я.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

* *вперше* обґрунтовано та розроблено методику формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики та використано біомеханічні характеристики координаційних здібностей школярів в комплексі з іншими показниками для обґрунтування раціональності побудови методики формування основ здоров’я;
* *доповнено й уточнено* інформацію про рівень фізичного розвитку та здоров’я, біомеханічних показників координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які регулярно займаються в секції з художньої гімнастики;
* *дістала подальшого розвитку* методологія організації позаурочної оздоровчої роботи з дівчатками початкової школи.

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

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

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

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні комплексу критеріїв та показників оцінки рівня здоров’я та фізичного розвитку дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики; обґрунтуванні доцільності використання біомеханічних показників статодинамічної стійкості як одного з критеріїв здоров’я школярів [150, 151].

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

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

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

**ВИСНОВКИ**

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

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

1. Визначено, що найбільш вагомими факторами формування основ здоров’я (на основі результатів кореляційного та факторного аналізу в констатувальному педагогічному експерименті) є критерії: резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф’є; Л.Г. Апанасенко, 1992) (20 %); м’язової сили (динамометрія кисті сильнішої руки) (13 %); резервів функції зовнішнього дихання (показник проби Штанге, ЖЄЛ) (12 % та 9 % відповідно); функціо­нального стану опорно-рухового апарату та розвитку координаційних здібностей (показник частотно-амплітудних характеристик переміщення ЗЦМ тіла) (9 %); соматичної складової здоров’я (антропометричні показники) (7 % – вага; 8 % – ОГК). Враховуючи методологію формування основ здоров’я школярів у фізичному вихованні, можна вважати, що саме така функціональна система повною мірою відображає комплексний стан фізичного здоров’я дівчаток та дозволяє більш точно управляти процесом фізичного розвитку і досягненням високого рівня їх здоров’я.
2. У результаті дослідження впливу регулярних занять з художньої гімнастики на показники провідних критеріїв формування основ здоров’я доведено, що регулярні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток та формування основ здоров’я дівчаток (ε < 0,05). Виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров’я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують позаурочні заняття з художньої гімнастики (групи 3, 4), інших видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1). Достовірність різниці між досліджуваними групами виявлена за показниками м’язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф’є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик коливань ЗЦМ тіла), рівню резистентності організму негативним зовнішнім впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану фізичного здоров’я (за методикою Л.Г. Апанасенка) (*р*< 0,05 – 0,001), вищі показники демонстрували дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4), найнижчі – дівчатка, які не займаються фізичними вправами у позаурочний час (група 1), що обумовлено впливом різних за характером та змістом регулярних специфічних фізичних навантажень в позаурочних заняттях фізичними вправами.
3. Визначено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять з художньої гімнастики в формуванні основ здоров’я та розвитку організму школярок. Результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров’я дівчат різних вікових груп (виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров’я, *р* < 0,05) дали можливість окреслити вікові норми, особливості функціонування систем їх організму, фізичного розвитку та здоров’я і обумовили побудову методики формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.
4. Обґрунтована концепція методики формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики. Її зміст полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дитини і складових її здоров’я за рахунок регулярних занять фізичними вправами у позаурочній роботі. Концепція спирається на теорії управління, адаптації, функціональних систем, дидактики.

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

1. Доведено ефективність впровадження методики та програми формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики в практику. Аналіз даних порівняльного паралельного педагогічного експерименту виявив достовірні відмінності між показниками резистентності організму негативним впливам середовища, мотивації до занять фізичними вправами та фізичного здоров’я у дітей контрольної та експериментальної груп за *t*-критерієм Стьюдента (в експериментальній групі спостерігалися кращі показники (*р* < 0,05)).
2. Розроблені науково-методичні та практичні рекомендації щодо оптималь­ного впровадження методики формування основ здоров’я дітей початкової школи в позаурочну роботу з фізичної культури в трьох аспектах: *теоретичному* (рекомендований теоретичний матеріал для викладання в навчальному процесі ВНЗ); *методичному* (подані рекомендації тренерам, учителям та учням про методику формування основ здоров’я дівчаток початкової школи) та *прикладному* (визначені науково-обґрунтовані корективи організації та планування навчальної роботи з фізичної культури у напрямку формування основ здоров’я школярів).