

**А. І. БОСЕНКО**

**РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ  
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИКОНАННЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Монографія*



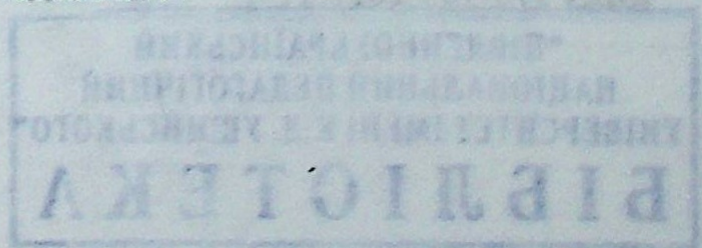
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т. Г. Шевченка

*А. І. Босенко*

**РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ  
ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Монографія*

Одеса-2017



УДК: 378:371.1:371.7+371.487:37.037

Б85

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка  
(протокол № 12 від 10 травня 2017 року)*

**Рецензенти:**

*Архипов О. А.* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;

*Гаркуша С. В.* – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка;

*Воскобойнікова Г. Л.* – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Київський міжнародний університет.

**Науковий редактор:**

*Пліско В. І.* – доктор педагогічних наук, професор, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка.

**Босенко А. І.**

**Б85** Розвиток адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання: теорія і практика: монографія / А. І. Босенко. – Одеса, 2017. – 481 с. – Бібліогр. : 435 джерел.

ISBN 978-966-1617-11-4

У монографії висвітлено теоретичні й методичні засади розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання, зумовлені зростанням суспільної необхідності якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і основ здоров'я для формування індивідуального здоров'я, здоров'язбереження покоління, яке підрастає, реалізації концепції нової школи та модернізації системи вищої освіти.

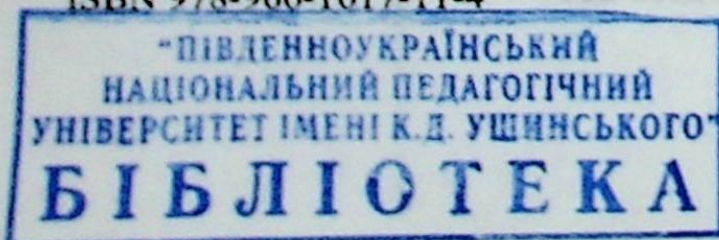
Зміст монографії розкриває теоретичні і методичні основи, фізіологічні, валеологічні і медико-біологічні особливості розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи для формування індивідуального здоров'я, здійснення педагогічного контролю та педагогічного супроводу в процесі фізичного виховання. На основі здійсненого аналізу наукової проблеми розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи для формування індивідуального здоров'я обґрунтовано структуру, зміст, педагогічні умови і модель розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання, комплекс методичного забезпечення їх упровадження в підготовку майбутніх учителів фізичної культури і основ здоров'я основної школи.

Монографія рекомендована для студентів, викладачів напряму підготовки «Фізичне виховання», науковців та вчителів фізичної культури і основ здоров'я основної школи.

УДК: 378:371.1:371.7+371.487:37.037

Б85

ISBN 978-966-1617-11-4



© Босенко А. І.

JL010253

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	11
1.1. Сутність і характеристика феномена розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	11
1.2. Вікові та гендерні особливості розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи.....	36
1.3. Чинники впливу на розвиток адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	47
1.4. Медико-біологічні, педагогічні та психологічні передумови розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	70
Висновки до першого розділу.....	99
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	103
2.1. Методологічні орієнтири розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	103
2.2. Методичні підходи до розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	115
2.3. Методичні основи та методики ведення моніторингу адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	139
Висновки до другого розділу.....	162
РОЗДІЛ 3. КРИТЕРІАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНКИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	165

3.1. Стан розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	165
3.2. Критерії розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	191
3.3. Рівнева характеристика розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	199
Висновки до третього розділу .....	214
<b>РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>216</b>
4.1. Педагогічні умови розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	216
4.2. Модель розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	264
4.3. Науково-методичне забезпечення розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	275
Висновки до четвертого розділу.....	282
<b>РОЗДІЛ 5. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА МОНІТОРИНГ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>284</b>
5.1. Методики визначення фізіологічних показників та моніторинг в процесі впровадження моделі розвитку адаптаційних можливостей і рівня здоров'я учнів основної школи.....	284
5.1.1. Дослідження динаміки показників частоти серцевих скорочень у розвитку кардіо-респіраторного потенціалу учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	292
5.1.2. Оцінка функціональних можливостей центральної нервової системи учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	297

5.1.3. Надповільні біоелектричні процеси головного мозку як показник функціональних можливостей учнів основної школи.....	307
5.2. Моніторинг розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	312
5.2.1. Дослідження фізичної підготовленості як складової розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	322
5.2.2. Моніторинг фізичної працездатності у розвитку адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання.....	331
5.2.3. Фізична підготовленість у розвитку адаптаційних можливостей юнаків 14-17 років.....	357
5.2.4. Моніторинг розвитку адаптаційних можливостей у спортсменів-юніорів в процесі тренувань за обраними видами спорту.....	363
Висновки до п'ятого розділу.....	383
ВИСНОВКИ.....	386
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	392
ДОДАТКИ.....	449