

147
155

ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Чорнобай Ігор Миколайович

УДК 796.1: 371.73

**ВІПЛИВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ І ВМІНЬ НА ЯКІСНІ
ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

✳ ✳

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту



Луцьк-2000



Місце роботи (адреса):

Львівський державний інститут фізичної культури,
Львівський державний інститут фізичної культури, спорту і туризму України

Назва факультету/кафедри: кандидат біологічних наук, доцент

Трем Володимир Михайлович,

Львівський державний інститут фізичної культури,
професор з навчальної роботи,
заступник кафедри біохімії та гігієни.

Місце роботи (адреса): доктор педагогічних наук, професор

Кур Олександр Сергійович,

Львівський спеціально-гуманітарний інститут,
кафедра факультету фізичної культури і спорту,

кандидат педагогічних наук, професор

Левківська Валерія Георгіївна,

Національний державний університет
ім. М. П. Драгоманова,
професор кафедри фізичного виховання і спорту.

Місце роботи (адреса): Закарпатський державний університет,

Інститут фізичної культури і спорту України, м. Закарпаття.

Земельний кадастр № 02/01/05/11/001 на проєкції
господарської земельної ділянки К 02/051/02 В ліквідованого державного
заказного національного ВНІ України за адресою: 42025, м. Луцьк, вул.
В. Момчишина, 20.

Площа земельної ділянки: 4 червня 2000 року.

Місце роботи (адреса):
Львівський державний інститут фізичної культури,
Львівський державний інститут фізичної культури, спорту і туризму України

Цюць А.В.

Львівський державний інститут фізичної культури,
Львівський державний інститут фізичної культури, спорту і туризму України

Львівський державний інститут фізичної культури,
Львівський державний інститут фізичної культури, спорту і туризму України

Цюць А.В.

1489/18

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. З 1993/1994 навчального року у Базовий навчальний план для початкових шкіл в Україні було введено новий предмет "охорона життя і здоров'я", а з наступного року - "валеологія".

У проблемі збереження і зміцнення здоров'я школярів важливе місце посідає фізична культура (Дубогай О.Д., 1997; Волкова С.С., 1997; Язловецький В.С., 1997; Шиян Б.М., 1998; Куц О.С., 1996; Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В., 1997; Петленко В.П., 1998; Вільчковський Е.С., 1998; Круцевич Т.Ю., 1999).

Для забезпечення навчального процесу з "валеології" та "охорони життя і здоров'я" у початковій школі було розроблено Концепцію неперервної валеологічної освіти в Україні, програму Базового змісту шкільної валеологічної освіти, навчальні програми (Бойченко Т., Вадзюк Н., Мовчанюк В., та ін., 1994; Сагайдак, В.П., Демченко З.І., 1994; Новікова Н.І., 1994; Шахненко В.І., 1997; Волкова С.С., 1997 та ін.); підручники (А. Алатон, 1996, 1998); посібники з "валеології" (Шахненко В.І., 1996; Язловецький В.С., 1995; Хуторний С.К. та ін., 1997; А. Алатон, 1997); програми та підручник з "охорони життя і здоров'я" (Мечник Л.А. та ін., 1998).

Аналіз навчально-методичного забезпечення виявив недостатність викладу в ньому освітніх фізкультурно-оздоровчих питань для молодших школярів. Зміст питань фізичної культури у навчальному матеріалі з предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я" переважно повторює питання, передбачені шкільними програмами з "фізичної культури". Науковцями не проводився порівняльний аналіз змісту знань і вмінь у навчально-методичному забезпеченні предметів "охорона життя і здоров'я", "валеологія", "фізична культура".

За результатами досліджень (Поташнюк Р.З., 1997, Магльований А.В., 1998, Мурахов І.В., 1999, та ін.) валеологічне навчання збільшує кількість учнів, студентів з належними якісними показниками фізичної культури. Проте, науковцями України не досліджувалися якісні показники фізичної культури молодших школярів, які вивчали "валеологію" та "охорону життя і здоров'я".

Незважаючи на численні праці, де розглядається фахова підготовка вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" (Бойченко Т., та ін., 1994; Язловецький В.С., 1997; Шахненко В.І., 1997; Волкова С.С., 1997; А. Алатон, 1997 та ін.), вчителів "фізичної культури" (Шиян Б.М., 1996; Дубовис М.С., 1996; Медвідь Ф.М., 1997 та ін.), залишається недостатньо вивченою підготовленість, діяльність, співпраця з батьками вчителів

Діяти в межах своїх повноважень, співпрацюючи з батьками вчителів "здоров'я", "охорони життя і здоров'я" у питаннях фізичної культури молодших школярів.

Забезпечувати належний вплив всіх галузей освіти на розвиток фізичної культури молодших школярів виступаючи проблемою сьогодення.

Виконувати обов'язки науковими програмами, планами, темами. Робота зводиться на здійсненні з одного боку науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту, з іншого боку Державного комітету України з фізичної культури і спорту на 1987-1998 рр. за напрямом 1.4.5 "Методичні аспекти фізичної культури молодших школярів".

Забезпечувати виконання Організації фізичної культури молодших школярів належних методичних збірок предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я" та "фізична культура".

Забезпечувати виконання і впровадження методів фізкультурно-оздоровчих занять з метою належного забезпечення предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я" та "фізична культура" для учнів початкових класів, за допомогою науково-методичних джерел.

Забезпечувати виконання і перевірки рівня валеологічних знань та вмінь, на основі валеологічної фізичної культури молодших школярів.

Забезпечувати виконання відповідальності і діяльності співпрацюючи з батьками вчителів "здоров'я", "охорони життя і здоров'я" у процесі формування фізичної культури молодших школярів.

Забезпечувати виконання відповідальності і діяльності в покращенні процесу навчання молодших школярів "здоров'я", "фізична культура і здоров'я".

Забезпечувати виконання і здійснення фізичної культури молодших школярів, що відноситься до предметів "валеологія" та "охорону життя і здоров'я".

Забезпечувати виконання і здійснення фізичної культури учнів 1 - 4-х класів з предметів "валеологія" та "охорону життя і здоров'я".

Забезпечувати виконання відповідальності і діяльності полягає в тому, що:

– виконувати відповідальність за наявність даних про якісні показники фізичної культури молодших школярів, які виконували і не виконували "валеологію" й "охорону життя і здоров'я";

– виконувати відповідальність за форму відповідальності і діяльності вчителів предметів "здоров'я", "охорони життя і здоров'я" та фізичної культури;

– виконувати відповідальність за виконання і здійснення диференціювання та адаптації фізичної культури молодших школярів у навчально-оздоровчих і забезпеченні предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я" та "фізична культура".

Практичне значення одержаних результатів:

- впроваджено авторську програму "Охорона життя і здоров'я" у навчальний процес у початкових класах Львівської області;
- розширено тематику фізичної культури у валеологічній освіті молодших школярів;
- отримані результати досліджень, розробки (контрольні якісні показники фізичної культури молодших школярів, паспорт здоров'я) доводилися до відома департаменту освіти Львівської міської ради, обласного науково-методичного інституту освіти, педагогів, батьків; запроваджені у навчальний курс "Основи валеології" Львівського державного інституту фізичної культури, навчальний процес початкових шкіл, що підтверджено актами впровадження;
- опубліковані і впроваджені в практику роботи шкіл, в навчальний процес у Львівському ДФК методичні рекомендації "Фізкультурно-оздоровчі заходи за українським народним християнським календарем";
- надані пропозиції (від 15.09.1997 р. № 260) до проекту стандарту загальної середньої освіти в розділі "Фізична культура і здоров'я" на адресу Інституту змісту і методів навчання Міносвіти України (м. Київ).

Особистий внесок здобувача полягає у формуванні проблеми, визначенні мети і задач дослідження, напрацюванні теоретичного та експериментального матеріалу, його аналізі та узагальненні. У роботах, що виконані у співавторстві, дисертантові належить частина, що стосується пошуку наукового матеріалу, його аналізу й узагальнення, підготовки публікацій.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень були представлені на міжнародних конгресах: "Сучасний Олімпійський спорт" (1997 р.), "Олімпійський спорт і спорт для всіх" (2000 р.) у м. Києві; на конференціях: Всеукраїнській науково-методичній конференції "Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України" (Кіровоград, 1995); Науково-практичній конференції "Національне відродження і морально-гігієнічне виховання сучасної молоді" (Тернопіль, 1995); Всеукраїнській конференції "Теоретичні та прикладні аспекти соціоекології" (Львів, 1996); Всеукраїнських наукових конференціях аспірантів "Молода спортивна наука України" (Львів, 1997, 1998), Всеукраїнських науково-практичних конференціях "Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології в навчальних закладах України" (Кіровоград, 1997, 1998), Всеукраїнській науково-практичній конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя"

1994-1998) на науково-практичних конференціях працівників закладів освіти України, на науково-практичній науково-практичній конференції "Українські педагогічні науки" (Львів, 2000); науково-практичних конференціях працівників Тернопільського ДНОК (1994-2000); на нарадах управління освіти, на семінарах, конференціях, курсах підвищення кваліфікації вчителів та працівників Тернопільської області.

Результати дисертації висвітлені у 18 публікаціях: 1 стаття в збірці наукових праць, 1 науковому журналі; 8 збірниках матеріалів конференцій та конференцій.

Дисертація та обсяг дисертації. Дисертація викладена на 165 сторінках дисертації, в тому числі 4 вступні, висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел - 229 джерел, 10 рисунків, 41 таблицю; 4 додатки.

ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі дисертації розглянуто актуальність проблеми, визначено мету та задачі, обґрунтовано мету дослідження, пояснено наукову новизну, практичне значення дослідження, оцінено особистий внесок автора; описано сферу дослідження, ціль дослідження, кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі "Валеологічні знання і вміння та фізична культура: між ними зв'язок?" аналізується зміст фізкультурно-оздоровчих підручників, посібників, підручниках і наукових працях "Фізична культура", "Фізична культура і здоров'я", "Фізичної культури". Звернено увагу на відсутність основних принципів валеологічної освіти, принципів фізичної культури (Матвеев С.П., 1991); народної фізичної культури (Шарда С.М., 1998); валеологічних принципів провідної ролі фізкультури у процесі збагачення навчального матеріалу, самостійності (Валеологія І.В., 1995).

У другому розділі програму "Фізична культура" (МО України, 1993) зі змістом навчальних посібників, підручників з дисципліни "валеологія", фізичної культури і здоров'я", робимо висновки, що останні сприяли розвитку валеологічних знань і вмінь школярів. У сучасних програмах, посібниках з "Фізичної культури" містяться частково ті ж фізкультурно-оздоровчі знання, дії, умови та методичному забезпеченні з "валеології", проте, в них відсутні теоретичні та практичні знання і вміння з теорії та методики валеології (Матвеев С.П., 1993; Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В., 1998; Шарда С.М., 1998; Вітківської Е.С., Коваленко М.П., Цвек С.Ф., 1998 та ін.).

Висвітлено важливість психічного, духовного, соціального й фізичного добробуту в діагностиці стану здоров'я людини і необхідність вдосконалення структури та змісту "паспорту здоров'я", опираючись на відомі "щоденники здоров'я", "паспорти здоров'я" (Волкова С.С., 1993, Апанасенко Г.Л., 1992; Дубогай О.Д., 1997 та ін.) та сучасні визначення поняття здоров'я.

Огляд народознавчих праць (Скуратівський В., 1992; Воропай О., 1991, Наливайко Д.С., 1992, Куровський Ю.А., 1993, Товстуха С.С., 1994; Смолянський Б.М., Григоров Ю.Г., 1995) показав нові аспекти українських оздоровчих традицій, що не висвітлювалися у працях теоретиків народної фізичної культури (Приступа С.Н., 1998; Завадський В.І., 1997; Цюсь А.В., 1997; Воробей Г.В., 1995; Вільчковський Є.С., Курок О.І., 1997; та ін.).

Проаналізовано дані про важливість розвитку рухових якостей у молодшому шкільному віці; ефективні фізкультурно-оздоровчі засоби, належні умови; фахову підготовленість, діяльність, співпрацю з батьками вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" у формуванні фізичної культури молодших школярів. Аналіз літератури підтвердив, що за допомогою "контрольних якісних показників рівня фізичної культури дитини молодшого шкільного віку", (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987) визначаються важливі показники фізичної культури учнів. Проте вони не охоплюють багатьох актуальних її складових.

У другому розділі "**Методи та організація дослідження**" описано методи, що застосовувалися у дослідженнях. Для вирішення першої задачі проведено аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел з питань валеологічної освіти і фізичної культури молодших школярів.

Для вирішення другої і третьої задачі проведено природний педагогічний експеримент, у якому використовувалися методи: анонімне анкетування (учнів, батьків, вчителів); педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом з "валеології", "охорони життя і здоров'я"; санітарно-гігієнічні обстеження матеріально-технічної бази у обраних школах; тестування фізичної підготовленості учнів за "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України"; експертна оцінка - для визначення вміння виконувати ранкову гімнастику, фізкультпаузу, самостійне тренувальне заняття, масаж, гімнастику йогів і ритмічну; математико-статистична обробка даних, визначення достовірності результатів експерименту за допомогою методу Ойвіна.

У педагогічному експерименті проводився порівняльний аналіз якісних показників фізичної культури молодших школярів, які вивчали "валеологію" за програмами Міністерства освіти України (1994р) - експериментальна група №1

групах, зокрема: учні ЕГ-1 1-х, 2-х, 3-х (8-9р.), 3-х (9-10 р.), та 4-х класів у кількості, відповідно, 50%; 52,3%; 43,6% 53%, 60,8% вказали, що можна тренуватися, якщо відчувається бадьорість, а не втома, хворобливість, сонливість. Серед учнів ЕГ-2 (9-10 р.) 3-х класів правильно відповіли на це запитання 71,6% респондентів. Учні КГ 1-х - 4-х класів відповіли на це питання таким чином: 47,6%; 51,5%; 44,8% 54,4%; 58,5%. Учні ЕГ-1 та ЕГ-2 зазначили, що не знають у яких місцях на тілі заміряється частота серцебиття - 80%; 30,2%; 27%; 25,5%; 24% та 14,8%; не знають як змінюється частота пульсу під час швидкого бігу - 100%; 90,4%; 84%; 83%; 73,6% та 21,3%. Учні КГ не знають цього: 81,2%; 84,8%; 44,8%; 39,7%; 27% та 89,6%; 90,9%; 84%; 75,0%; 67,5%.

Учні ЕГ-1, ЕГ-2 і КГ відмітили, що вміють грати у: футбол, баскетбол, хокей, теніс, іншу гру і, що не вміють грати у названі ігри (табл.1).

Таблиця 1

Відповіді учнів про вміння грати у футбол, баскетбол, хокей, теніс (%)

Вміють грати	1 клас		2 клас		3 клас (8-9р.)		3 клас (9-10р.)			4 клас	
	ЕГ1	КГ	ЕГ1	КГ	ЕГ1	КГ	ЕГ1	ЕГ2	КГ	ЕГ1	КГ
футбол	19,0	14,0	34,6	22,4	33,7	28,0	39,5	42,7	36,8	38,4	31,5
баскетб.	0	0	0	0	12,9	16,8	12,5	26,4	18,6	14,4	22,5
хокей	5,0	8,4	3,8	0	9,9	11,2	9,0	21,3	7,4	12,8	9,0
теніс	0	0	12,0	6,1	11,9	11,2	14,5	27,9	7,4	16,0	13,5
інші ігри	10,0	16,8	22,0	21,2	24,8	22,4	33,5	49,2	22,0	32,0	18,0
не вміють	25,0	53,2	12,0	42,4	15,8	28,0	10,0	5,5	17,6	14,4	18,0

Учні та їх батьки відповіли про те, що школярі загартовуються, таким чином (табл. 2):

Таблиця 2

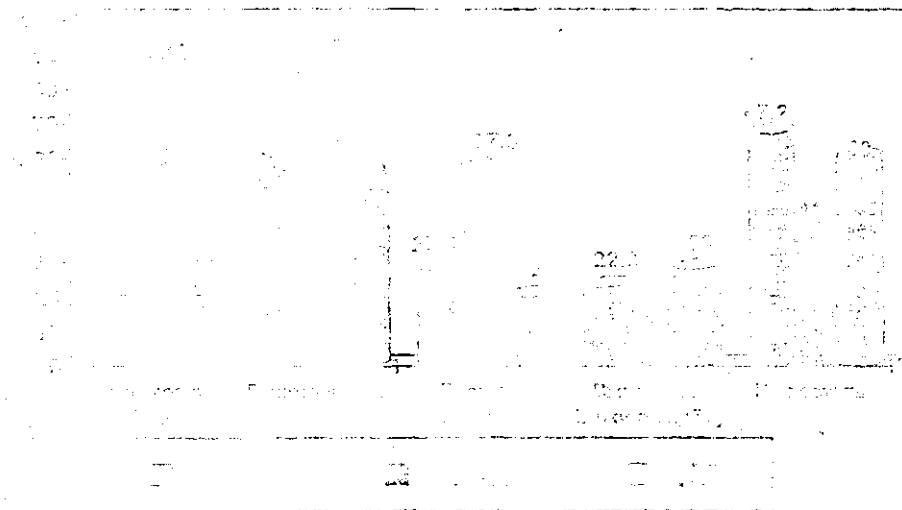
Відповіді учнів і батьків про те, що школярі загартовуються (%)

Класи	Групи					
	ЕГ-1		ЕГ-2		КГ	
	учні	батьки	учні	батьки	учні	батьки
1 клас	12	12	-	-	11,2	-
2 клас	20	11,4	-	-	21,2	7,2
3 кл. (8-9р)	20,8	18,8	-	-	16,8	18,7
3 кл.(9-10р)	18	16,8	38,1	29,4	18	12
4 клас	24	23,8	-	-	13,5	11,7

... "Охери" ... 19,1% ...

... 57,6% ... 56,49% ... 58,8%

... 19,1% ...



... батері ...

... "Де" ... 30,4% ... 21,5% ... 19,1% ... 4,9% ...

Вчителі "фізичної культури" на це питання відповіли: гнучкість - 60%; спритність - 48%; швидкість - 54%; координаційні здібності - 36%; стрибучість - 6%; сила - 9%; витривалість - 21%. При цьому відмітили, що швидкість розвивають у відновленому стані, а не на фоні втоми, - 24,6% вчителів "валеології" та 66,7% вчителів "фізичної культури", короткотривалими вправами, відповідно - 10,7% та 78,8%, виконуючи знайомі вправи - 35,4% та 60,6%.

Лише 32% опитаних вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" дають домашні завдання дітям з елементами фізичної культури. 49,2% вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" та 72,3% вчителів "фізичної культури" зазначили, що радять індивідуально дітям (або їх батькам) як фізично вдосконалюватися. Батьки учнів ЕГ-1 та ЕГ-2 вказали, що вчителі "валеології", "охорони життя і здоров'я": 8,0%; 9,5%; 11,2%; 12,0%; 41,0%; 10,2%; та "фізичної культури": 4,0%; 10,4%; 13,1%; 15,6%; 67,6%; 17,0% радять їм як покращити здоров'я дитини.

У четвертому розділі "Аналіз та обговорення результатів експерименту" проаналізовані й узагальнені дані експерименту. Виявлено поступове зростання якісних показників фізичної культури учнів з 1-го по 4-тий класи у ЕГ-1 та КГ. Встановлено вірогідну різницю в якісних показниках фізичної культури учнів ЕГ-2, ЕГ-1, КГ ($P < 0,05-0,001$ за методом Ойвіна). Результати експерименту вказують, що учні ЕГ-2 мають вірогідно кращі елементарні знання про правила проведення самостійних тренувальних занять; контролю за фізичним станом (самопочуття, температура тіла, ЧСС, ЧД, перенесені захворювання; ознаки правильної постави); елементарні правила загартовування; українські фізкультурно-оздоровчі традиції за народним християнським календарем; про людей, які оздоровилися з допомогою фізичної культури; про побіжні спортивні події. В ЕГ-2 вірогідно більше учнів, ніж у КГ й ЕГ-1, вказали, що вміють виконувати дихальні вправи, вправи для м'язів очей, на формування постави, акробатичні; плавати; грати у хокей, теніс. Учні ЕГ-1 у меншій кількості, ніж учні ЕГ-2, володіють технікою виконання різноманітних рухових дій.

Внаслідок валеологічного навчання вірогідно зросла діяльність учнів ЕГ-2, у порівнянні з учнями КГ та ЕГ-1, стосовно виконання гартувальних процедур; фізкультпауз вдома, організації рухливих та спортивних ігор; участі у секційних тренуваннях; покращилась фізична підготовленість. Має місце вірогідна перевага досліджуваних якісних показників (знаць, вмій, діяльності, фізичної підготовленості, зацікавленості) фізичної культури учнів ЕГ-2 над своїми ровесниками з КГ (табл. 3) та ЕГ-1 (табл. 4).

Таблиця 3

Вірогідність різниці якісних показників учнів ЕГ-2 та КГ

Відповіді	ЕГ-2		КГ		t	p
	n	%	n	%		
<i>Відомітарні знання правил самостійного заняття</i>						
харчуватися за 2 год до занять	107	59,5	68	46,2	2,212	<0,05
виконувати розминку	107	79,9	68	60,3	2,766	<0,01
якінші заняття дихальні впр.	107	63,2	68	45,6	2,306	<0,05
<i>Знання прийомів елементарного контролю фізичного стану</i>						
показники ЧСС в спокої	107	39,9	68	10,3	4,94	<0,001
не знають як контрол. фізич. стан	107	25,1	68	42,6	2,39	<0,02
не знають місця заміру ЧСС	107	14,8	68	39,7	3,635	<0,001
не знають ЧСС в час повик. бігу	107	21,3	68	75,0	8,17	<0,001
не знають свого зросту	107	9,3	68	58,8	5,339	<0,001
не знають маси тіла	107	6,5	68	57,3	5,56	<0,001
не знають ознак правильної постанови	107	18,6	68	75,0	6,301	<0,001
<i>Головотарні знання про загальношкільні процедури</i>						
знають час епідемічного посіддя	107	53	68	27,9	3,452	<0,001
знають час епідемічного посіддя	107	53,9	68	17,6	5,442	<0,001
різними способами	107	62,3	68	10,3	8,72	<0,001
<i>Зміни самостійно виконувати зарядку, фізкультпаузу</i>						
на зарядці виконуються вправи на підвищення розтигування	107	44,6	68	20,6	3,495	<0,001
роблять фізкультпаузу, виконуючи домашнє завдання	107	41,1	68	7,4	5,901	<0,001
у фізкультпаузі присівають	107	55,8	68	2,9	10,15	<0,001
у фізкультп. приказують влізти	107	56,0	68	20,6	5,16	<0,001
<i>Зміни організувати: спортивну, рекреаційну гру з товаришами</i>						
знають, що організують	107	79,9	68	57,3	3,165	<0,01
знають між сусідами	107	77,2	68	45,6	4,34	<0,001
організують гру щодня	107	65,1	68	36,8	3,803	<0,001
<i>Володіння основами техніки і тактики різних спортивних вправ, ігор, дій</i>						
знають, що вміють грати	107	73,4	68	55,8	2,384	<0,001
- грати на велосипеді	107	78,1	68	57,3	2,888	<0,01
- грати у хокей	107	21,3	68	7,4	2,741	<0,01

Відповіді	ЕГ-2		КГ		t	p
	n	%	n	%		
<i>Рівні фізичної підготовленості учнів за державними тестами</i>						
- високий і вищий середнього	100	45,0	63	23,8	2,880	<0,01
- низький і нижчий середнього	100	21,0	63	38,1	2,327	<0,02
<i>Систематична участь в колективних тренувальних заняттях у спортивній секції</i>						
	107	25,1	68	10,3	2,654	<0,01
<i>Постійний інтерес до підвищення рівня фізичної підготовленості організму</i>						
вказали, що знають свій рівень фізичної підготовленості	107	58,5	68	25,0	4,725	<0,001
<i>Знання побіжних спортивних подій в місті, країні, за кордоном</i>						
знають які змагання відбуваються у їхньому місті, селі	107	41,8	68	25,0	2,369	<0,02
вказали, що першим Олімпійським чемпіоном у нашій державі стала О. Баюл	107	43,7	68	26,4	2,409	<0,02

Таблиця 4

Вірогідність різниці якісних показників учнів ЕГ-2 та ЕГ-1

Відповідь	ЕГ-2		ЕГ-1		t	p
показники ЧСС у спокої	107	39,9	196	6,5	6,613	<0,001
показники ЧД у спокої	107	22,3	196	4	4,295	<0,001
<i>Рівні фізичної підготовленості учні (за тестами)в:</i>						
високий і вищий середнього	100	45,0	95	23,1	3,322	<0,01
низький і нижчий середнього	100	21	95	36,9	2,480	<0,02
займаються у спортивній секції	107	25,1	196	14,5	2,171	<0,05
вказали, що знають свій рівень фізичної підготовленості	107	58,5	196	31,0	4,744	<0,001
коли хворіли останній раз	107	64,2	196	40	4,718	<0,001
назвали людей, що оздоровилися з допомогою фізкультури	107	47,4	196	14,0	6,033	<0,001
знають коли відбудуться наступні Олімпійські Ігри	107	40,9	196	25,5	2,710	<0,01
Вказали, що можна грати в ігри, забавлятися під час християнських народних свят	107	82,7	196	17,5	14,32	<0,001

В ЕГ-1 виявлено більшу кількість учнів з належними якісними показниками фізичної культури, ніж у КГ. Разом з тим, серед учнів ЕГ-1, у даній групі в КГ, відносно зростає досліджуваних нами якісних показників фізичної культури (сила, вміння, діяльності, фізичної підготовки) та інших (P>0,05).

Батьки учнів у своїх відповідях підтвердили відповіді учнів. Встановлено більшу різницю результатів опитування батьків учнів ЕГ-2 та КГ (P<0,05-0,001), яка показує, що в ЕГ-2 більше дітей загартовуються, виконують спортивні руханні ігри; вживають ранкову зарядку, займаються у спортзалі, секціях, ознайомлюються зі спортивними подіями; святкують і їдять їжу на християнських народних св'ятах; поважають духовно. Різниця у фізичних показниках учнів ЕГ-1 та КГ не виявлено.

Встановлено гірші результати, на жаль, фахова підготовка, діяльність у фізичній культурі молодших школярів, вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я", ніж вчителів "фізичної культури". Вчителі "валеології" й "охорони життя і здоров'я" гірше знають показники частоти і глибини серцевих скорочень (21,5%, P<0,02) і дихання (23,1%, P<0,02) молодших школярів у стані спокою; які психічні якості впливають на дітей через фізичну культуру (33,8%, P<0,001); які фізичні вправи виступають в основі для покращення розумової роботи учнів (41,5%, P<0,02); для формування правильної постави (16,9% P<0,001), стони (12,2%, P<0,001), дихання (10,9% P<0,01), розвитку серцево-судинної системи (4,1% P<0,05) та рухові якості найкраще розвиваються у молодшому шкільному віці (22,8%-6%, P<0,05-0,001). Майже не володіють теоретичними знаннями про розвиток швидкості (10,7%; P<0,001). Вірогідно менше вчителі "валеології" й "охорони життя і здоров'я", ніж "фізичної культури", знають і розуміють батькам як фізично вдобконгловатися (49,2%, P<0,001). Фахова підготовка вчителів "фізичної культури" також вимагає додаткових. Батьків "валеології", "охорони життя і здоров'я", "фізичної культури" необхідно привертати увагою учнів гартувальним процедурам, які проводяться в школі.

ВИСНОВКИ

Висновки дослідження і вміння впливають на розвиткові якісних показників фізичної культури молодших школярів.

Молодших представників забезпеченні з "валеології", "охорони життя і здоров'я", "фізичної культури" має місце публікування освітнього матеріалу (звичайна рухова активність, вміння виконувати ранкову гімнастику, фізичні вправи, розумові процедури тощо). Назначальний матеріал з галузі

фізичної культури не диференційований між предметами "валеологія", "фізична культура", "охорона життя і здоров'я".

2. Валеологічне навчання малоефективно впливає на покращення якісних показників фізичної культури молодших школярів, якщо у його процесі не надаються знання і вміння в галузі фізичної культури. Серед учнів ЕГ-1, що вивчали "валеологію", "охорону життя і здоров'я" при обмеженому розгляді питань фізичної культури, незвично покращилися якісні показники фізичної культури, у порівнянні з учнями, що не вивчали цих предметів.

Разом з тим, учні ЕГ-2, навчання яких з предмету "охорона життя і здоров'я" охоплювало більше коло питань фізичної культури, у більшій кількості набули належних знань про правила проведення самостійного тренувального заняття, елементарні прийоми контролю за фізичним станом, правила харчування, українські народні фізкультурно-оздоровчі традиції; спортивні події, ніж учні ЕГ-1 та КГ. Зросла також фізкультурно-оздоровча діяльність, фізична підготовленість учнів ЕГ-2. Збільшилась кількість учнів, які виконують харчові процедури; організують рухливі та спортивні ігри; самостійно тренуються; беруть участь у секційних тренуваннях, фізкультурно-оздоровчих заходах під час народних, релігійних свят.

3. Переважна більшість вчителів "валеології" й "охорони життя і здоров'я" не мають належної підготовленості з теорії та методики фізичного виховання молодших школярів, через що не надавали учням необхідних фізкультурно-оздоровчих знань у процесі навчання. Більшість вчителів "валеології" не знайомі з "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України"; не вдосконалюються у питаннях фізичної культури молодших школярів, не дають учням домашніх завдань з фізичної культури, не цікавляться спортивними подіями, не навчають дітей українським народним оздоровчим традиціям.

4. За результатами досліджень встановлено недостатню співпрацю вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" з батьками у питаннях розвитку фізичної культури учнів. Понад 50% вчителів не повідомляли батьків про фізичний розвиток дітей, не радили їм як його покращити. Батьки школярів мають отримувати від вчителів інформацію про показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів; поради про засоби, методику оздоровлення учнів за допомогою фізичної культури. Необхідно розширити освітню тематику заходів (бесід, лекцій, конференцій, змагань, святкування) для батьків з питань фізичної культури молодших школярів.

5. Розроблено нові концептуальні підходи до "паспорту здоров'я" молодших школярів, які включають такі компоненти:

- "паспорт здоров'я" учня має охоплювати ті самі наукові визначення поняття здоров'я, уможливити їх реалізацію;

- у "паспорті здоров'я" мають розкритися умови для фізкультурно-оздоровчих заходів в шкільній практиці, визначити методику й системи фізичного виховання протягом попереднього часу (років, сезонів, тижнів);

- у "паспорті здоров'я" мають визначити показники розвитку рухових якостей у визначені часові періоди; розпорядок буденного, вихідного, святкового дня; вікісної орієнтації і творчої реалізації власних якостей, особисті потреби через фізичну культуру, що визначає тактику і стратегію фізкультурно-оздоровчих заходів;

- необхідно оцінювати фізичний, психічний, соціальний добробут особистості школяра. Показники "паспорту здоров'я" повинні відображати стан здоров'я школяра, пов'язані з ним, можна було б визначити шляхи його нормалізації. "Паспорт здоров'я" повинен бути єдиним за структурою, але допускати різноманітні методи досліджень; відображати вікові, статеві, індивідуальні особливості кожної людини;

- так само й структура "паспорту здоров'я", у якій, спочатку необхідно відповісти на запитання: чий це паспорт? Далі вибрати анамнез здоров'я, зазначивши й перенесені захворювання, наявні вади, шкідливі звички; дослідити морфо-функціональний стан дитячої організації, визначивши нормальні та ненормальні показники різних органів і систем організму. Визначити функціональні резерви. Простежити динаміку фізичного, психічного і соціального добробуту, адаптивність, адаптаційні можливості. Спираючись на сучасні результати, визначити шкідливі й прогресуючі вади у стані здоров'я і дати рекомендації про методику (засоби, методи, способи, шляхи) оздоровлення.

6. Дані досліджень показати, що за допомогою контрольних якісних показників (вплив фізичної культури на стан медичного показника віку (Вальсевич 1977, Шендрик 1987) визначився актуальні показники фізичної культури малюнків шкільного віку, проте вони не охоплюють багатьох її складових. У навчально-виховному забезпеченні розширилися вимоги до знань, вмінь, вихованості, діяльності, фізичної підготовленості та загальної здоров'я молодих школярів. Розроблені нові контрольні якісні показники фізичної культури молодих школярів, що охоплюють ширше коло показників фізичної культури.

7. У шкільному навчанні пропонуємо впровадити більшу кількість предметних і факультетських годин, фізкультурно-оздоровчих заходів за допомогою ініціативи народного християнського колективу, передбачити їх у

програмах, навчальних планах, посібниках, підручниках з "валеології", "охорони життя і здоров'я", "фізичної культури". З метою відродження, поширення українських звичаїв оздоровлення за народним християнським календарем необхідно розвивати співпрацю шкіл з установами й закладами освіти, культури; українським християнським духовництвом; меценатами. Організовувати проведення занять у місцевих природних умовах, із застосуванням народних звичаїв, традицій оздоровлення; при участі батьків.

8. Отримані дані педагогічного експерименту вказують на вірогідне покращення якісних показників фізичної культури молодших школярів, що свідчить про ефективність авторської методики і можливість запровадження її в практику початкової школи.

СПИСОК ТРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Чорнобай І.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи за народним християнським календарем. - Львів: Інтелект-Захід, - 1999. - 15 с.
2. Чорнобай І.М. Валеологічне навчання. Загартування молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІ, 1999. - № 29. - С. 9-14.
3. Чорнобай І.М. Методика фізичної культури у навчальних предметах "валеологія", "основи життєдіяльності", "фізична культура" у початкових класах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІ, 1999. - № 4. - С.3-8.
4. Чорнобай І.М. Про контрольні якісні показники рівня фізичної культури життєво молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІ, 1999. - №1. - С.9-13.
5. Чорнобай І.М. Відродження звичаїв оздоровлення школярів за народним християнським календарем // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія 3: Педагогіка і психологія. - №5. - 1998. - № 9. - С. 145-150.
6. Чорнобай І.М. Валеологія та фізична культура // "Початкова школа". - 1998. - С. 39-41.
7. Чорнобай І.М. Інтегроване загартування молодших школярів // Четвертий міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, безпеки, спортивної медицини та реабілітації" (16-19 травня 2000). - К, 2000. - С. 446.

8. Чернобай І.М. Підготовленість вчителів валеології з питань фізичної культури у початкових класах // Матеріали науково-практичної конференції працівників закладів освіти "Здоров'я школяра": проблеми, досвід, перспективи".- Львів, 1998.- С.38-40.

9. Чернобай І.М. Підготовленість з питань фізичної культури вчителів валеології та охорони життя і здоров'я у початкових класах // Матеріали 6-ї науково-практичної конференції "Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту дітей-інвалідів та валеологічної освіти в навчальних закладах України".- Кіровоград, 1998.- С.21-24.

10. Чернобай І.М. Підготовленість вчителів валеології з питань фізичної культури у початкових класах // Матеріали другої Всеукраїнської конференції аспірантів "Молода спортивна наука України".-Львів, 1998.- С.60.

11. Чернобай І.М., Трач В.М., Соломонко О.В. Про структуру і показники "Паспорта здоров'я" // Матеріали п'ятої Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології в навчальних закладах України".- Кіровоград, 1997.- С.51-54.

12. Чернобай І.М. Про оздоровчі звичаї за народним християнським вченнями // Матеріали 3-ої Всеукраїнської науково - практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя".-Львів, 1997.- С.72.

13. Чернобай І.М. Про структуру і показники "паспорта здоров'я" // Матеріали 1-ої Всеукраїнської наук. конференції аспірантів.- Львів, 1997.- С.160-161.

14. Чернобай І.М., Соломонко О.В., Трач В.М. Соціоєкологічні питання у навчальному курсі "Культура здоров'я і безпека життєдіяльності" // Матеріали Другої всеукраїнської конференції "Теоретичні та прикладні аспекти соціоєкології" (7-11 жовтня).- Т.1.- Львів, 1996.- С.150-151.

15. Чернобай І.М. До проблеми фізичної культури у загальноосвітній школі // Матеріали Всеукраїнської науково - методичної конференції "Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України".- Кіровоград, 1995.-С. 64-65.

16. Чернобай І.М., Трач В.М., Соломонко О.В. До питання освіти про здоров'я школярів // Тези науково - практичної конференції "Національне відродження і морально - гігієнічне виховання сучасної молоді". - Тернопіль, 1995.- С.47.

17. Чернобай І.М., Соломонко О.В., Трач В.М. Валеологічна освіта школярів // Тези звітної науково-практичної конференції викладачів ЛДДФКУ "Фізична культура та спорт - важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення".- Львів, 1994. - С.24.

18. Chornobay I. On the structure and the exponents of "Tse Passport of tse Health"// The Modern Olympic Sports. International Scientific Congress. (May 16-19, 1997).- Kyiv, 1997.- P.187.

АНОТАЦІЇ

Чернобай І.М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів.- Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю: 24.00.02. - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.- Волинський державний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2000.

Експериментально вивчено вплив авторської програми "охорона життя і здоров'я" та навчальних програм з "валеології" на якісні показники фізичної культури молодших школярів. Надані рекомендації покращення змісту освіти з питань фізичної культури у предметах "валеологія", "охорона життя і здоров'я", "фізична культура"; підготовки вчителів "валеології"; проведення фізкультурно-оздоровчих заходів за народним християнським календарем. Вдосконалені контрольні якісні показники фізичної культури молодших школярів, паспорт здоров'я. Результати праці впроваджені у навчальний процес школярів, студентів, вчителів.

Ключові слова: фізична культура, валеологія, молодші школярі, контрольні якісні показники фізичної культури, паспорт здоров'я, вчителі валеології, народні фізкультурно-оздоровчі звичаї.

Чернобай И.И. Влияние валеологических знаний и умений на качественные показатели физической культуры младших школьников.- Рукопись.

Дисертация на соискание ученой степени кандидата наук по физической культуре и спорту по специальности: 24.00.02. - физическая культура, физическое воспитание разных групп населения.- Волинский государственный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2000.

В исследовании решались задачи: проанализировать содержание физкультурно-оздоровительных знаний и умений в учебно-методическом

В исследовании решались задачи: проанализировать содержание физкультурно-оздоровительных знаний и умений в учебно-методическом обеспечении предметов "валеология", "охрана жизни и здоровья", "физическая культура" для начальных классов, научных источниках. Экспериментально проверить влияние валеологических знаний и умений учеников, предусмотренных учебными программами, на качественные показатели физической культуры младших школьников. Исследовать профессиональную компетентность, сотрудничество с родителями учителей в формировании физической культуры младших школьников под влиянием валеологического обучения. Разработать методические рекомендации для улучшения обучения младших школьников по вопросам физической культуры.

Начало новизны полученных результатов в том, что впервые получены экспериментальные данные о качественных показателях физической культуры среди младших школьников, которые изучали и не изучали "валеологию", "охрану жизни и здоровья". Впервые получены данные о профессиональной компетентности, деятельности в отрасли физической культуры учителей "валеологии", "охраны жизни и здоровья" в начальных классах. Получены методические рекомендации по дифференцированию и расширению вопросов физической культуры младших школьников в учебно-методическом обеспечении предметов "валеология", "охрана жизни и здоровья", "физическая культура".

Практическое значение полученных результатов состоит в том, что данные исследований, разработки (учебная программа, контрольные качества и стандарты физической культуры младших школьников, паспорт здоровья) переданы в ведомство департамента образования Львовской государственной администрации, педагогов, родителей; внедрялись в учебный процесс начальных школ. Включены в учебные курсы "Специальное образование" Львовского государственного института физической культуры. Опубликованы и внедрены в практику методические рекомендации "Фізкультурно-оздоровчі заходи за українським народним християнським календарем".

В исследовании применены методы: изучение литературных источников; естественный педагогический эксперимент; анонимный опрос; педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности; математико-статистическая обработка данных, теоретический анализ и синтез.

Установлено, что в учебно-методическом обеспечении по "валеологии", "охране жизни и здоровья", "физической культуре" дублируется учебный материал, который необходимо дифференцировать между предметами.

Ученики, обучавшиеся по программе, включающей большее количество вопросов физической культуры, нежели другие валеологические программы, имеют достоверно лучшие знания по физической культуре, нежели другие школьники. Улучшилась их физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая подготовленность.

Преимущественное большинство учителей "валеологии", "охраны жизни и здоровья" не имеют надлежащей подготовленности по теории и методике физического воспитания. Учителя "валеологии" достоверно хуже, чем учителя "физической культуры", знают эффективные упражнения для формирования правильной осанки, стопы ($P < 0,001$). Обучали учеников делать закалывающие процедуры только 27,7% учителей "валеологии". Определена недостаточность сотрудничества учителей с родителями по вопросам развития физической культуры учеников.

Ключевые слова: физическая культура, валеология, младших школьников, контрольные качественные показатели физической культуры, паспорт здоровья, учителя валеологии, народные физкультурно-оздоровительные обычаи.

SUMMARY

Chornobuy I.M. The influence of valeology knowledge and skills on qualitative indices of physical training of juniors.- Manuscript.

Scientific Degree Candidate of Physical Education and Sport Science Thesis, specialty 24.00.02 - physical culture, physical education of different groups of population, Volun State University named after Lesya Ukrajinka, Lutsk, 2000.

The influence of the author's program "Health and Life Protection" and educational programs of "valeology" on the qualitative indices of the juniors has been researched in an experimental way.

There have been presented recommendations of the improvement of educational maintenance in the questions of physical culture in such subjects as: valeology, health and life protection, physical culture, valeology teachers training, conducting remedial gymnastics according to the national christian calendar. The control qualitative indices of physical culture of juniors and health passport have been improved. The results of the research are introduced into an educational process physical of juniors, students, teachers.

Key words: physical culture, valeology, juniors, control qualitative indices of physical culture, health passport, valeology teachers, national physical and health habits.