1511.06
Д53

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ДМИТРУК ВІТАЛІЙ СТЕПАНОВИЧ

УДК 796.2:612.76.577.7

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **ЦЬОСЬ Анатолій Васильович,** Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **ДУБОГАЙ Олександра Дмитрівна,** Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я;

кандидат педагогічних наук, доцент **КРАВЧУК Ярослав Іванович,** Кременецька гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 28 січня 2016 року о 14^{00} годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ

Автореферат розіслано 25 грудня 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради В. В. Захожий

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК -2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Утвердження в Україні загальнолюдських цінностей, збереження і зміцнення здоров'я населення як основи соціально-економічного й духовного розвитку суспільства – актуальна педагогічна проблема. Фізичне і соціальне благополуччя перестає бути особистісною проблемою, а стає запорукою існування здорового суспільства й об'єктом його турботи. Відомо, що здоров'я людини формується в дитячому віці під впливом генетичних, соціально-економічних й екологічних чинників і на 51 % залежить від способу життя (О. Д. Дубогай, 2015; Г. А. Єдинак, 2001; Т. Ю. Круцевич, 2000). Тому виховання уважного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, формування здорового способу життя, самовдосконалення фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням загальноосвітніх навчальних закладів.

Результати наукових студій свідчать, що фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я дітей, підвищенні фізичної працездатності та функціональних можливостей (О. С. Куц, 2005; І. В. Муравов, 1989; О. А. Томенко, 2006). У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження покращення ефективності фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах (М. О. Носко, 2013; А. В. Цьось, 2014). Особливе місце в системі шкільної освіти займає молодший шкільний вік, оскільки він виступає основним періодом різнобічного розвитку організму, набуття соціального досвіду, формування інтересів та потреби.

Фундаментальні наукові роботи (Е. С. Вільчковський, 2007; О. Д. Дубогай, 2013; Н. В. Москаленко, 2009; Б. М. Шиян, 2004) розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи здоров'я, рухової активності та фізичного виховання учнів початкових класів. У працях висвітлено світоглядні засади фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (К. М. Огниста, 2003; О. М. Почтар, 2010; Є. Н. Приступа, 2003; А. В. Цьось, 2005; В. П. Юхимук, 2007), концепцію системи фізичного виховання учнів (О. Д. Дубогай, 2005; В. К. Бальсевич, 2006; Л. І. Лубишева, 2007; В. П. Лук'яненко, 2007), програмно-нормативні основи фізичного виховання (І. В. Бакіко, 2002; В. В. Білецька, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2006; О. С. Куц, 2002), технології навчання руховій діяльності (А. П. Гаврилюк, 2010; Я. І. Кравчук, 2010; О. В. Міщенко, 2002; В. Сембрат, 2003); зміст фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять (М. М. Борейко, 2002; А. В. Віндюк, 2002, О. О. Власюк, 2006; І. І. Вовченко, 2003; Н. В. Карачевська, 2007; Ю. М. Носко, 2014); організаційно-методичне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльностей (С. А. Білітюк, 2006; О. М. Бондарчук, 2013; С. М. Корнієнко, 2001; Ю. Ю. Цюпак, 2013; Н. О. Фролова, 2003; І. О. Когут, 2006; Р. О. Ярий, 2010).

Важливий і невід'ємний складник фізичного виховання учнів початкової школи – формування валеологічних знань, що дають змогу розвивати дбайливе ставлення до здоров'я як умови реалізації духовного й фізичного потенціалу, застосовувати засоби збереження та відновлення здоров'я з використанням природних оздоровчих методів і технологій, запобігати інфекційним, соматичним та психічним захворюванням, а також набути навичок безпечної життєдіяльності (Н. О. Бєлікова, 2014; В. П. Горащук, 2004; Н. Н. Завидівська, 2012). Наявні підходи не завжди беруть до уваги психофізіологічні особливості розвитку та інтереси дітей молодшого шкільного віку (Л. І. Лубишева, 2002; Н. В. Москаленко, 2009). Тому пошук сучасних підходів до формування валеологічних знань є необхідним компонентом системи шкільної освіти, яка значною мірою впливає на інтерес та мотивацію дітей до занять фізичною культурою.

Основна суперечність, яка зумовлює тему дослідження, полягає в тому, що з одного боку, освітня діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах спрямована на формування різнобічно розвинених, здорових учнів як найвищої цінності суспільства, а з іншого – в школі не ефективно використовують засоби для забезпечення виконання такого соціального замовлення внаслідок недостатньої розробки відповідних валеологічних навчальних методик і їх практичної реалізації.

Потреба розв'язання зазначеної суперечності, а також соціальна значущість процесів зміцнення та збереження здоров'я учнів засобами фізичної культури, необхідність розробки змістових і методичних підходів валеологічної освіти зумовили вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці організаційно-методичних положень формування валеологічних знань учнів початкових класів.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 29.01.2009 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 28.04.2009 р.)

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методику формування валеологічних знань учнів початкових класів та експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми формування валеологічних знань учнів початкових класів.

2. Виявити передумови формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі фізичного виховання.

3. Розробити засоби, форми і методи формування валеологічних знань учнів початкових класів.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики формування валеологічних знань учнів початкових класів.

Об'єкт дослідження – навчання фізичної культури учнів початкових класів.

Предмет дослідження – методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі навчання фізичної культури.

Для розв'язання сформованих завдань використано комплекс **методів дослідження**: *на теоретичному рівні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для обґрунтування вихідних положень дослідження та узагальнення наявних даних); *на емпіричному рівні* – соціологічні (анкетування, усне опитування, бесіди – для визначення ставлення школярів до фізичної культури й спорту), педагогічні (педагогічне тестування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для визначення стану підготовленості учнів та ефективності розробленої методики навчання); статистичні – для обробки емпіричних даних, визначення достовірності між вибірками учнів.

Дослідження тривало впродовж 2007–2015 рр. і реалізовувалось у кілька **етапів.**

Аналітико-констатувальний етап (2007–2010 рр.) передбачав аналіз філософської, психолого-педагогічної, соціологічної, науково-методичної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження.

На *аналітико-пошуковому етапі* (2010–2013 рр.) виявлено стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, розроблено організаційно-методичні положення формування валеологічних знань у процесі фізичного виховання в початковій школі.

Дослідно-експериментальний етап (2013–2014 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розробленої методики навчання.

Узагальнювальний етап (2014–2015 рр.) передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 1, 11, 18, 26 м. Луцька. На етапах дослідно-пошукової роботи в експерименті взяло участь 638 дітей віком 8–10 років.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* обґрунтовано методику формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі занять фізичною культурою як цілеспрямований і

структурований процес спрямований на засвоєння учнем відомостей, понять, уявлень про сутність і складники здоров'я, методики його виховання на основі інтеграції пізнавальної та рухової діяльностей;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо засобів, методів, форм і педагогічних умов формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять із фізичної культури;

– *доповнено* відомості про стан та динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, захворюваності впродовж навчального року та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму учнів початкових класів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні методики формування валеологічних знань учнів початкових класів.

Результати дослідження впроваджено в практику роботи Луцької гімназії № 18 (акт впровадження № 02-10/438 від 05.12.2014 р.), Луцької загальноосвітньої школи № 10 (акт впровадження № 398/08 від 05.12.2014 р.), Луцької загальноосвітньої школи № 20 (акт впровадження № 01-22/380 від 09.12.2014 р.), Луцької спеціалізованої школи № 1 (акт впровадження № 01-13/48а від 20.03.2015 р.), Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (акт впровадження № 731/02-13 від 08.12.2014 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження № 03-29/02/3049 від 15.09.2015 р.).

Матеріали дослідження можуть бути використані в процесі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту під час викладання навчальних дисциплін «Педагогіка», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика оздоровчої роботи», а також для розробки навчальних програм та методичних рекомендацій.

Особистий внесок здобувача полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі занять фізичною культурою.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням роботи, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень розробленої методики навчання, аналізом одержаних результатів, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження висвітлено на чотирьох *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2011), «Фізичне виховання, спорт та

культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2009, 2015), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2009); двох *усеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Фізичне виховання – здоров'я студентів» (Донецьк, 2011), «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» (Львів, 2014); щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2009–2015 рр.), Луцького національного технічного університету (2008–2015 рр.), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 14 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України, три – у закордонних періодичних виданнях, дві – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (223 позиції) і трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 205 сторінок. Робота містить 21 рисунок і 25 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; схарактеризовано комплекс методів дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення; обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У **першому** розділі **«Теоретичні засади валеологічної освіти дітей молодшого шкільного віку»** розкрито сутність і зміст валеологічної освіти учнів, роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку.

Результати дослідження засвідчують, що питання формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя активно розробляли вчені у галузі філософії, психології, медицини, культурології, педагогіки. У наукових працях подано обґрунтування цілісного підходу до формування здоров'я людини (Г. Л. Апанасенко, 2005; М. С. Гончаренко, 2006; О. Д. Дубогай, 2007; І. В. Муравов, 1989); виховання культури здоров'я та плекання здорового способу життя особистості (В. І. Бабич, 2004; В. П. Горащук, 2004; Ю. Б. Мельник, 2004); створення здоров'язбережувального освітнього середовища (Н. О. Бєлікова, 2012; Н. Н. Завидівська, 2011; В. М. Оржеховська, 2011).

Великі перспективи для формування здоров'я школярів має валеологічна підготовка. У науково-педагогічній літературі висвітлено питання педагогічного

забезпечення валеологічного виховання в навчальних закладах (Л. І. Лахнова, 2001; С. О. Юрочкіна, 1997), розкрито можливості валеологізації навчально-виховного процесу через зміст освіти, створено підручники з валеології для початкових класів (С. В. Кириленко, 2001), проаналізовано вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів (І. М. Чорнобай, 2000; Ю. Ю. Цюпак, 2013), виявлено особливості організації навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній школі (В. П. Горащук, 2009; Н. В. Рясна, 2001). Окремі наукові праці присвячені формуванню валеологічної культури вихователів дошкільних закладів, учителів початкових класів, фахівців із фізичної реабілітації (С. Страшко, 2001; Т. В. Книш, 2001; О. І. Міхеєнко, 2009), підготовки працівників освіти до валеологічного виховання дітей та молоді (М. В. Гриньова, 2001). Водночас методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі навчання фізичної культури не отримала достатнього теоретичного осмислення і висвітлення у педагогічній літературі.

У другому розділі **«Характеристика передумов формування валеологічних знань учнів початкових класів»** подано результати констатувального педагогічного експерименту. Встановлено, що передумовами ефективного формування валеологічних знань учнів початкової школи є рівень фізичного стану та здоров'я дітей, позитивна спортивно-оздоровча мотивація, стан попередньої теоретичної підготовленості, руховий досвід.

Результати аналізу медичних карток учнів молодшого шкільного віку дозволяють констатувати наявність проблем у стані їхнього здоров'я. Кожен учень протягом навчального року, в середньому, 2–3 рази хворів і пропустив 10–15 днів навчання в школі (залежно від віку і статі).

Найчастіше учні хворіють на вірусні респіраторні захворювання (43–51 випадок на 100 обстежених), захворювання органів травлення (10–18 випадків), зору (3–15 випадків) і видільної системи (5–12 випадків), травми (10–20 випадків) та інфекційні захворювання (7–14 випадків) (табл. 1).

Таблиця 1

Захворювання молодших школярів, які спричинили пропуски занять
(на 100 обстежених)

Хвороби	Вік, *років*					
	8		9		10	
	х	д	х	д	х	д
Вірусні респіраторні захворювання	45	51	48	46	43	46
Інфекційні захворювання	10	14	6	8	7	7
Захворювання видільної системи	7	5	12	5	10	5
Захворювання органів зору	3	7	8	10	15	10
Захворювання органів травлення	10	13	13	16	13	18
Травми	20	10	24	15	12	14

Результати педагогічного тестування засвідчили, що для дітей молодшого шкільного віку характерний низький і середній рівень фізичної підготовленості відповідно до вимог шкільної програми. Загалом виявлена закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей 8–10 років простежуються за показниками сили, спритності, гнучкості, швидкісно-силовими якостями (табл. 2).

Таблиця 2

Стан фізичної підготовленості молодших школярів, $(\bar{X} \pm Sx)$

Фізичні якості й контрольні тести	Стать	Вік школярів, *років*		
		8	9	10
Вис на зігнутих руках, *с*	х	5,52 ± 0,31	8,7 ± 0,28	13,0 ± 0,58
	д	3,21 ± 0,28	4,4 ± 0,29	5,22 ± 0,37
Біг на 30 м, *с*	х	7,6 ± 0,06	7,3 ± 0,09	6,6 ± 0,05
	д	7,7 ± 0,1	7,5 ± 0,08	7,18 ± 0,12
Біг на 300 м, *хв*	х	1,8 ± 0,02	1,6 ± 0,04	1,6 ± 0,02
	д	1,9 ± 0,04	1,8 ± 0,05	1,7 ± 0,04
Стрибок у довжину з місця, *см*	х	105,9 ± 2,12	114,2 ± 1,56	126,3 ± 2,32
	д	96,4 ± 2,14	101,2 ± 2,54	111,6 ± 1,87
Човниковий біг 4×9 м, *с*	х	14,6 ± 0,27	14,0 ± 0,16	14,3 ± 0,34
	д	14,5 ± 0,31	14,3 ± 0,25	14,3 ± 0,42
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, *см*	х	3,91 ± 0,25	4,7 ± 0,32	5,0 ± 0,61
	д	4,24 ± 0,23	5,74 ± 0,29	6,2 ± 0,56

Фізичний розвиток за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки перебуває в межах вікових норм. Параметри фізичного розвитку постійно, але нерівномірно підвищуються, що зумовлено фізіологічними механізмами препубертатного періоду. Середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено тенденцію зростання частоти серцевих скорочень. За показниками затримки дихання на вдиху учні значно відстають від вікових норм.

Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в учнів початкових класів досить високий. Проте з віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до рухової активності. Такий стан зумовлений такими негативними соціальними й організаційно-педагогічними чинниками: відсутність спортивної бази та потрібних секцій, поганий стан здоров'я, втома після уроків.

Для оцінки рівня сформованості в учнів валеологічних знань проводили усне опитування за темами, передбаченими шкільною програмою з фізичної культури. Результати опитування молодших школярів свідчать про низький рівень теоретичної підготовленості (табл. 3).

Таблиця 3

Стан теоретичної підготовленості учнів початкових класів, *бали (X ± Sx)*

Стать	Вік, *років*		
	8	9	10
Хлопчики	4,89 ± 0,06	6,23 ± 0,05	5,36 ± 0,07
Дівчатка	5,67 ± 0,07	6,41 ± 0,06	5,98 ± 0,05

Обсяг і якість програмних знань обмежується, як правило, загальними знаннями довідкового характеру. Такі важливі розділи знань, як правильне дихання під час виконання фізичних прав, оздоровчий вплив фізичних навантажень на організм людини, вплив рухової активності на формування правильної постави демонструють низький рівень-освіченості учнів.

Отже, отримані результати вказують на гостру потребу формування валеологічних знань молодших школярів та умінь їх використовувати в практичній діяльності.

У третьому розділі **«Науково-методичні основи реалізації методики формування валеологічних знань учнів у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів»** подано розроблені рекомендації та результати формувального експерименту.

Дослідження засвідчило, що формування валеологічних знань учнів – невід'ємна частина фізичного виховання, цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння відомостей про збереження і зміцнення здоров'я засобами природних оздоровчих методик. Беручи до уваги результати аналізу наукових джерел, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено методику формування валеологічних знань учнів початкових класів, в основі якої лежить взаємозв'язок компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, засобів, методів і форм навчання (рис. 1).

Мета формування валеологічних знань учнів молодших класів передбачає створення системи уявлень про сутність і складники здоров'я, значення фізичних вправ для організму людини та правила їх виконання, основи загартування і режиму дня. Залежно від змісту навчального матеріалу й етапу навчання, вікових особливостей і рівня навчальних досягнень учнів мета конкретизується завданнями. Формування валеологічних знань школярів здійснюється відповідно до принципів свідомості й активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності, міцності й прогресування.

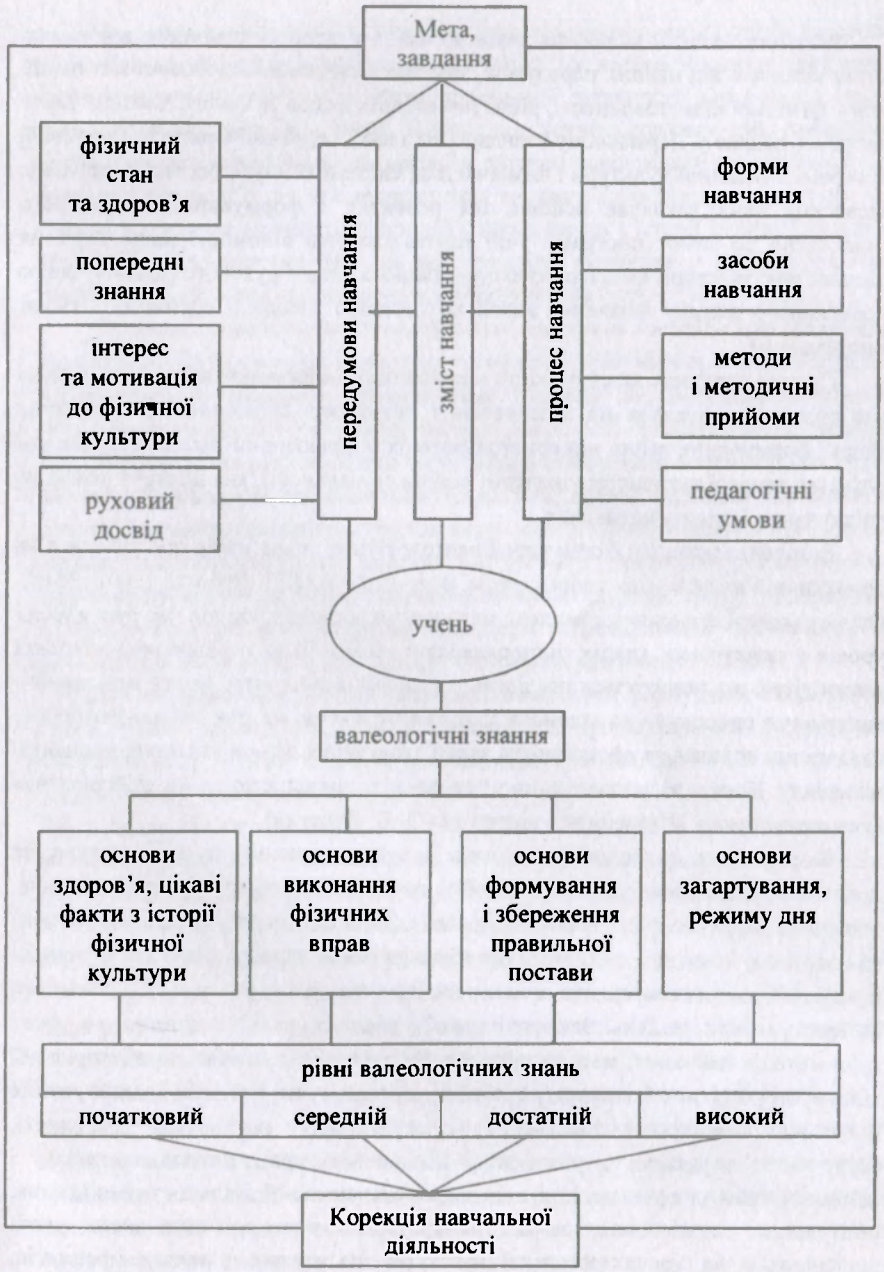


Рис. 1. **Структура методики формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі занять фізичною культурою**

Результативність засвоєння знань та вмінь у процесі фізичного виховання учнів залежить від певних передумов, зокрема спортивно-оздоровчої мотивації, стану фізичної підготовленості, рівня попередніх знань, рухового досвіду. Зміст навчання подано у Державному стандарті загальної середньої освіти та Державній програмі з фізичної культури і визначається системою наукових знань та вмінь, засвоєння яких закладає основи для розвитку і формування особистості. Відповідно до вимог програми учні мають засвоїти відомості щодо окремих цікавих фактів історії фізичної культури, раціонального рухового режиму, основ позитивного впливу фізичних вправ на організм людини, особистої гігієни, загартування.

Процес навчання як сукупність послідовних і взаємопов'язаних дій учнів і вчителя спрямовувався на забезпечення свідомого засвоєння валеологічних знань, формування вмінь використовувати їх у практичній діяльності шляхом розвитку творчої активності школярів, освітньої діяльності, яка інтегрує пізнання, спілкування і рухову активність.

Розробка методики формування валеологічних знань учнів ґрунтувалася на дидактичній моделі «навчання у русі», розробленій О. Д. Дубогай (2001–2015). Основу моделі становить комплекс методичних підходів, які під час проведення уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням», так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу. Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю учнів здійснювався із використанням «Щоденника здоров'я» (О. Д. Дубогай).

Формування валеологічних знань молодших школярів здійснювали за допомогою системи специфічних засобів: використання художніх творів (віршів, оповідань, казок) та фольклорних матеріалів (загадок, прислів'їв, лічилок, билин) на спортивну тематику; використання образної мови; народні, сюжетні та рухливі ігри; розгадування спортивних кросвордів; ігри, естафети і змагання з елементами інтелектуальних завдань. Зазначені засоби реалізовували за допомогою трьох груп методів навчання: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка). Формування валеологічних знань учнів здійснювали на уроках фізичної культури, на уроках з інших предметів, фізкультурних хвилинках, фізкультурних паузах, під час виконання домашніх завдань.

Методика теоретичної підготовки забезпечувала повноцінність засвоєння знань без шкоди для рухової активності учнів. Це досягали шляхом поєднання теоретичного матеріалу зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для учнів. Наприклад, техніка рухових дій, оздоровчий вплив фізичних навантажень на організм людини повідомляли під час виконання фізичних вправ або під час виправлення типових та індивідуальних помилок. Окремі теоретичні відомості (наприклад, цікаві факти з історії фізичної культури, відомості щодо режиму дня чи загартування) подавали у вигляді коротких повідомлень (3–5 хв) протягом уроку фізичної культури.

Методика повідомлень теоретичного матеріалу передбачала реалізацію міжпредметних зв'язків. Це дозволяло учням краще розуміти причинно-наслідкову залежність між окремими компонентами рухових дій, їх вплив на фізичну, пізнавальну та емоційну складові частини діяльності організму дітей. Зокрема, під час проведення рухливих ігор чи естафет з елементами математичних рішень або мови у школярів здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовною і руховою діяльністю. Під час виконання дихальних вправ рекомендували голосно рахувати. На уроках читання, математики, української та іноземної мов учням пропонували завдання для запам'ятовування літер і цифр за допомогою певних рухів окремими частинами тіла, ігри на розпізнання частин мови або складання певних рухів відповідно до отриманих арифметичних дій.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування валеологічних знань учнів початкових класів проводився формувальний педагогічний експеримент з учнями 3 класів загальноосвітньої школи № 11 м. Луцька. У педагогічному експерименті взяли участь 125 учнів (74 дівчинки та 51 хлопчик). Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовували розроблену методику формування валеологічних знань. Учні контрольної групи навчалися відповідно до навчальної програми «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів» (Т. Ю. Круцевич із співавторами).

Результати формувального педагогічного експерименту свідчать, що учні експериментальної групи мають вірогідно вищі ($P < 0{,}001$) показники сформованості валеологічних знань (табл. 4).

Кращі оцінки учні мають із тем, що характеризують руховий режим школяра, його вплив на формування постави, основні правила загартування. Дівчатка мають дещо кращий рівень знань, ніж хлопчики. Виконання завдань засвідчило, що учні експериментальної групи мали ґрунтовніші знання, встановлювали міжпредметні та причинно-наслідкові зв'язки, узагальнювали їх, старанніше й активніше відповідали на запитання.

Реалізація в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи розробленої методики сприяло формуванню в учнів інтересу до занять

фізичними вправами. Більшість школярів експериментальної групи мають високий та вище середнього рівні інтересу до фізичного виховання й спорту, натомість у контрольній групі їх значно менше. Також у молодших школярів експериментальної групи достовірно підвищився рівень фізичної підготовленості, зокрема витривалості ($P < 0,05$), гнучкості ($P < 0,001$), сили ($P < 0,05–0,001$) та швидкісно-силових якостей ($P < 0,05–0,01$).

Таблиця 4

Рівень сформованості валеологічних знань молодших школярів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, *бали* ($X \pm Sx$)

Види знань	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, *P*
		контрольна	експериментальна	
Відродження Олімпійських ігор. Символи ігор	хлопчики	5,49 ± 0,05	7,45 ± 0,06	<0,001
	дівчатка	5,73 ± 0,07	8,02 ± 0,04	<0,001
Руховий режим школяра, його вплив на формування постави	хлопчики	6,03 ± 0,06	8,53 ± 0,07	<0,001
	дівчатка	6,58 ± 0,04	8,77 ± 0,06	<0,001
Дихання під час виконання фізичних вправ	хлопчики	4,75 ± 0,05	7,28 ± 0,07	<0,001
	дівчатка	4,39 ± 0,06	7,44 ± 0,05	<0,001
Основні правила загартування	хлопчики	6,51 ± 0,06	8,19 ± 0,07	<0,001
	дівчатка	6,73 ± 0,05	8,29 ± 0,08	<0,001
Правила безпеки під час виконання фізичних вправ	хлопчики	5,32 ± 0,07	7,94 ± 0,04	<0,001
	дівчатка	5,68 ± 0,05	8,05 ± 0,07	<0,001

Отже, запропонована методика створює комфортні умови для навчання, передбачає чергування інтелектуальної та рухової видів діяльності, що стимулює активність і мислення учнів, розвиває творчу атмосферу, сприяє розвитку рухової активності та своєчасному запобіганню втоми.

Відповідно, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованих засобів і методів навчання, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Зокрема, досліджено світоглядні засади фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, програмно-нормативні основи фізичної культури, технології навчання руховій діяльності, зміст фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять, організаційно-методичне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльностей.

Важливий і невід'ємний складник фізичного виховання учнів початкової школи – формування валеологічних знань, що дають змогу розвивати дбайливе ставлення до здоров'я як умови реалізації духовного й фізичного потенціалу, застосовувати засоби збереження та відновлення здоров'я з використанням природних оздоровчих методів і технологій, запобігати захворюванням.

У науково-педагогічній літературі висвітлено питання педагогічного забезпечення валеологічного виховання в навчальних закладах, розкрито можливості валеологізації навчально-виховного процесу через зміст освіти, створено підручники з валеології для початкових класів, проаналізовано вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів, виявлено особливості організації навчально-виховного процесу з валеології у загальноосвітній школі. Проте, методика формування валеологічних знань учнів початкових класів у процесі навчання фізичної культури не отримала достатнього наукового осмислення і практичної реалізації.

2. Результати дослідження дозволили уточнити поняття «валеологічні знання» як сукупність засвоєних учнем відомостей, понять, уявлень про сутність і складники здоров'я, значення фізичних вправ для організму людини та правила їх виконання, основи загартування та режиму дня, здоровий спосіб життя, засоби й методи оздоровчого тренування, попередження шкідливих звичок.

3. Передумовами ефективного формування валеологічних знань учнів початкової школи є рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та здоров'я дітей, інтерес та мотивація до фізичної культури, стан попередньої теоретичної підготовленості, руховий досвід, для яких характерні такі особливості:

– кожен учень протягом навчального року, в середньому, 2–3 рази хворів і пропустив 10–15 днів навчання в школі (залежно від віку і статі). Найчастіше учні хворіють на вірусні респіраторні захворювання (43–51 випадок на 100 обстежених), захворювання органів травлення (10–18 випадків), зору

(3–15 випадків) і видільної системи (5–12 випадків), травми (10–20 випадків), інфекційні захворювання (7–14 випадків);

– рівень фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог шкільної програми переважно низький і середній. Загалом виявлена закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку фізичних якостей дітей 8–10 років простежуються за показниками сили, спритності, швидкісно-силовими якостями;

– фізичний розвиток за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки перебуває в межах вікових норм. Параметри фізичного розвитку постійно, але нерівномірно підвищуються, що зумовлено фізіологічними механізмами препубертатного періоду;

– середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено тенденцію зростання частоти серцевих скорочень. За показниками затримки дихання на вдиху учні значно відстають від вікових норм;

– рівень інтересу до фізичної культури й спорту в учнів початкових класів відносно високий. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до рухової діяльності, що зумовлено комплексом негативних соціальних і організаційно-педагогічних чинників;

– середньогрупові показники сформованості валеологічних знань перебувають на низькому рівні і становлять 4,89–6,41 бала. Обсяг і якість програмних знань обмежується, як правило, загальними відомостями довідкового характеру.

4. Результати дослідження засвідчили, що формування валеологічних знань учнів початкових класів – це цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння відомостей про збереження і зміцнення здоров'я засобами природних оздоровчих методик. Для досягнення позитивного ефекту у процесі формування валеологічних знань школярів використано:

– специфічні засоби навчання: художні твори (вірші, оповідання, казки) та фольклорні матеріали (загадки, прислів'я, лічилки, билини) на спортивну тематику; образна мова; народні, сюжетні й рухливі ігри; розгадування спортивних кросвордів; ігри, естафети і змагання з елементами інтелектуальних завдань;

– методи і методичні прийоми: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка);

– форми навчання: уроки фізичної культури, уроки з інших предметів, сюжетні уроки, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні свята;

– педагогічні умови: особисто зорієнтований підхід, інтеграція пізнавальної і рухової діяльностей учнів, творче використання національних традицій фізичного виховання, стимулювання і мотивування навчальної діяльності.

5. Апробація розробленої методики формування валеологічних знань у практиці фізичного виховання учнів початкових класі показала її ефективність, що підтверджено:

– статистично значимим ($P < 0,001$) зростанням теоретичної підготовленості школярів. Учні експериментальної групи мали ґрунтовніші знання, встановлювали міжпредметні та причинно-наслідкові зв'язки, узагальнювали їх, старанніше й активніше відповідали на запитання;

– підвищенням інтересу дітей до занять фізичними вправами. Більшість учнів експериментальної групи мають високий та вище середнього (89 %) рівні інтересу до фізичного виховання й спорту, натомість у контрольній групі їх значно менше (57 %);

– статистично значимим підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів, зокрема витривалості ($P < 0,05$), гнучкості ($P < 0,001$), сили ($P < 0,05–0,001$) та швидкісно-силових якостей ($P < 0,05–0,01$);

– оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму молодших школярів.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови алгоритмів реалізації валеологічних знань учнів у самостійній оздоровчій і спортивній діяльностях.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) в наукових фахових виданнях

1. Бакіко І. Історичний розвиток шкільних програм із фізичної культури в Україні в кінці XIX – на початку XX століття / І. Бакіко, В. Дмитрук, В. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 2008. – Т. 1. – С. 3–6.

2. Цьось А. В. Співвідношення державного та шкільного компонентів у програмі із фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл / А. В. Цьось, І. В. Бакіко, В. С. Дмитрук // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Серія : Педагогічні науки. – 2009. – № 21. – С. 3–8.

3. Дмитрук В. Морфофункціональний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку / В. Дмитрук // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : [б. в.], 2010. – Вип. 4. – С. 70–74.

4. Дмитрук В. Функціональні показники кардіореспіраторної системи дітей молодшого шкільного віку / В. Дмитрук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 2011. – № 3 (15). – С. 58–61.

5. Усова О. Характеристика фізичного розвитку школярів та студентів / О. Усова, В. Дмитрук, В. Ковальчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : [б. в.], 2011. – Вип. 13. – С. 646–649.

6. Дмитрук В. Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку / В. Дмитрук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 2012. – № 2 (18). – С. 167–171.

7. Дмитрук В. Фізична освіта в педагогічній спадщині П. Ф. Лесгафта / В. Дмитрук, В. Базюк, Л. Приступа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 2015. – № 1 (29). – С. 9–11.

б) у закордонних періодичних виданнях

8. Дмитрук В. С. Особливості валеологічної освіти молодших школярів: педагогічні роздуми / В. С. Дмитрук // Сборник научных трудов SWorld: «Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте». – Иваново : Маркова А. Д., 2013. – Вып. 4, т. 55 (Физическое воспитание и спорт). – С. 61–64.

9. Дмитрук В. С. Роль системной валеологической установки учеников младших классов / В. С. Дмитрук // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 3 (9). – С. 100–102.

10. The characteristic of physical development of the population under influence of the anthropogenic factors / O. Usova, O. Sologub, V. Dmytruk, W. Kovalchuk // Health Problems of Civilization. – 2014. – Vol. 8, № 2. – P. 40–43.

в) в інших виданнях

11. Усова О. В. Лікування та профілактика вегетативних порушень у дітей та підлітків / О. В. Усова, В. С. Дмитрук // Фізичне виховання – здоров'я студентів : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Донецьк, 21 квіт 2011 р.). – Донецьк : ІПШІ «Наука і освіта», 2011. – С. 177–180.

12. Дмитрук В. С. Історичний аспект розвитку шкільних програм з фізичної культури / В. С. Дмитрук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 175–180.

13. Дмитрук В. С. Загальна характеристика валеологічної освіти молодших школярів / В. С. Дмитрук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4 (27). – С. 178–182.

14. Дмитрук В. Значення валеологічної освіти у молодших школярів / В. Дмитрук // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 73–76.

АНОТАЦІЇ

Дмитрук В. С. Формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять з фізичної культури. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

У дисертації розроблено й обґрунтовано методику формування валеологічних знань учнів початкових класів під час занять фізичною культурою як цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння учнем відомостей, понять, уявлень про сутність і складники здоров'я, методики його виховання на основі інтеграції пізнавальної та рухової діяльностей. Виявлено стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я, захворюваності впродовж навчального року та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму учнів початкових класів. Подальшого розвитку набули положення щодо засобів, методів, форм і педагогічних умов формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять із фізичної культури.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність розроблених рекомендацій, що є підставою для їх широкого впровадження в навчальний процес учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: валеологічні знання, фізична культура, учні початкових класів, рухова діяльність, пізнавальна діяльність, методика.

Дмитрук В. С. Формирование валеологических знаний младших школьников в процессе занятий по физической культуре. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

2822

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Важной и неотъемлемой составляющей физического воспитания учащихся начальной школы является формирование валеологических знаний, которые дают возможность развивать бережное отношение к здоровью как условию реализации духовного и физического потенциала, применять средства сохранения и восстановления здоровья с использованием природных оздоровительных методов и технологий, предотвращать заболевания.

Результаты исследования позволили уточнить понятие «валеологические знания» как совокупность усвоенных учеником сведений, понятий, представлений о сущности и составляющих здоровья, значений физических упражнений для организма человека и правил их выполнения, основы закаливания и режима дня, здоровый образ жизни, средства и методы оздоровительной тренировки, предупреждения вредных привычек.

Предпосылками эффективного формирования валеологических знаний учащихся начальной школы является уровень физического состояния и здоровья детей, интерес и мотивация к физической культуре, состояние предварительной теоретической подготовки, двигательный опыт, которые характеризуются следующими особенностями:

– каждый ученик в течение учебного года, в среднем, 2–3 раза болел и пропустил 10–15 дней обучения в школе (в зависимости от возраста и пола). Чаще всего ученики болеют вирусными респираторными заболеваниями (43–51 случай на 100 обследованных), заболевания органов пищеварения (10–18 случаев), зрения (3–15 случаев) и выделительной системы (5–12 случаев), травмы (10–20 случаев), инфекционные заболевания (7–14 случаев);

– уровень физической подготовленности учащихся в соответствии с требованиями школьной программы преимущественно низкий и средний. В общем, выявлена закономерность постепенного, но непрямолинейного роста результатов. Наиболее интенсивные периоды развития физических качеств детей 8–10 лет прослеживаются по показателям силы, ловкости, скоростно-силовым качествам;

– физическое развитие по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки находится в пределах возрастных норм. Параметры физического развития постоянно, но неравномерно повышаются, что обусловлено физиологическими механизмами подросткового периода;

– средние показатели ЧСС, артериального давления, задержки дыхания находятся в пределах возрастных норм. В то же время замечена тенденция роста частоты сердечных сокращений. По показателям задержки дыхания на вдохе ученики значительно отстают от возрастных норм;

– уровень интереса к физической культуре и спорту в учащихся начальных классов является относительно высоким. С возрастом у школьников

прослеживается тенденция снижения интереса к двигательной деятельности, что обусловлено комплексом негативных социальных и организационно-педагогических факторов;

– среднегрупповые показатели сформированности валеологических знаний находятся на низком уровне и составляют 4,89–6,41 балла. Объем и качество программных знаний ограничивается, как правило, общими сведениями справочного характера.

Результаты исследования показали, что формирование валеологических знаний учащихся начальных классов – это целенаправленный и структурированный процесс, который направлен на усвоение сведений о сохранении и укреплении здоровья средствами природных оздоровительных методик. Для достижения положительного эффекта в процессе формирования валеологических знаний школьников использовались:

– специфические средства обучения: художественные произведения (стихи, рассказы, сказки) и фольклорные материалы (загадки, пословицы, считалки, былины) на спортивную тематику; образная речь; народные, сюжетные и подвижные игры; разгадывание спортивных кроссвордов; игры, эстафеты и соревнования с элементами интеллектуальных задач;

– методы и методические приемы: методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (беседы, объяснение, рассказ), методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (стимулирование учебной деятельности, поощрения, замечания, уточнения, познавательная игра), методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (вопросы, опросы, напоминания, оценка);

– формы обучения: уроки физической культуры, уроки по другим предметам, сюжетные уроки, физкультурные минутки, физкультурные паузы, выполнение домашних заданий, спортивные праздники;

– педагогические условия: лично ориентированный подход, интеграция познавательной и двигательной деятельности учащихся, творческое использование национальных традиций физического воспитания, стимулирование и мотивация учебной деятельности.

Экспериментальная проверка показала высокую эффективность разработанных рекомендаций, что является основанием для их широкого внедрения в учебный процесс учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: валеологические знания, физическая культура, ученики начальных классов, двигательная деятельность, познавательная деятельность, методика.

Dmytruk V. S. Formation valeological knowledge of elementary school students during physical education classes. – Manuscript.

Dissertation for obtaining a candidate academic degree in specialty 13.00.02 – teaching theory and methods (physical education, basics of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2015.

In this Dissertation it is developed and established a method of forming of valeological knowledge of elementary school students in the process of physical training as a dedicated and structured process aimed at mastering by students of information, concepts, ideas about the nature and components of care, methods of its education through the integration of cognitive and motor activities. Dissertation discovered a state and dynamics of physical development, physical condition, health, morbidity during the academic year and function capacity of cardiovascular and respiratory systems of grade school students. Regulations regarding means, methods, forms and pedagogical conditions of formation of valeological knowledge of younger students in the process of physical education classes received further development.

Experimental test showed high effectiveness of developed recommendations which is a cause for their widespread implementation in the educational process of elementary school students.

Key words: valeological knowledge, physical education, elementary school students, physical activity, cognitive activity, methodology.