

ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Чорнобай Ігор Миколайович

УДК 796.1:371.73

**ВПЛИВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ 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

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури,
Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент
Трач Володимир Михайлович,
Львівський державний інститут фізичної культури,
проректор з навчальної роботи,
завідувач кафедри біохімії та гігієни

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Куц Олександр Сергійович,
Рівненський економіко-гуманітарний інститут,
декан факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

кандидат педагогічних наук
Ареф'єв Валерій Георгійович,
Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова,
професор кафедри фізичного виховання і спорту.

Провідна установа Запорізький державний університет,
Міністерство освіти і науки України, м.Запоріжжя

Захист відбудеться 4 липня 2000 року об 11.00 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради
К 32.051.02 у Волинському державному університеті ім.Лесі Українки за адресою: 43025, м.Луцьк,
вул.Винниченка, 30.

Автореферат розісланий 4 червня 2000 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Цьось А.В.

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 фахова підготовленість, діяльність, співпраця з батьками вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" у питаннях фізичної культури молодших школярів.

Таким чином, вивчення впливу валеологічної освіти на розвиток фізичної культури молодших школярів є актуальною проблемою сьогодення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету України з фізичної культури і спорту на 1994-1998 рр. за темою 1.4.5 "Методичні аспекти фізичного виховання в державній системі освіти".

Мета дослідження. Оптимізація фізичної культури молодших школярів шляхом вдосконалення змісту предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я" та "фізична культура".

Задачі дослідження. 1. Проаналізувати зміст фізкультурно-оздоровчих знань і вмінь у навчально-методичному забезпеченні предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я", "фізична культура" для учнів початкових класів, за даними науково-методичних джерел.

2. Експериментально перевірити вплив валеологічних знань та вмінь, на якісні показники фізичної культури молодших школярів.

3. Дослідити фахову підготовленість і діяльність, співпрацю з батьками вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" у процесі формування фізичної культури молодших школярів.

4. Розробити методичні рекомендації для покращення процесу навчання молодших школярів у освітній галузі "фізична культура і здоров'я".

Об'єкт дослідження. Фізична культура молодших школярів, що вивчали і не вивчали "валеологію" й "охорону життя і здоров'я".

Предмет дослідження. Якісні показники фізичної культури учнів 1 - 4-х класів, які вивчали і не вивчали "валеологію" й "охорону життя і здоров'я".

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше одержано експериментальні дані про якісні показники фізичної культури молодших школярів, які вивчали і не вивчали "валеологію" й "охорону життя і здоров'я";
- вперше одержано дані про фахову підготовленість і діяльність вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" в освітній фізичній культурі;
- дістали подальший розвиток рекомендації щодо диференціювання та розширення питань фізичної культури молодших школярів у навчально-методичному забезпеченні предметів "валеологія", "охорона життя і здоров'я", "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 ДІФК 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" (Львів, 1997); науково-практичних конференціях працівників закладів освіти Львівщини, Всеукраїнській науково-практичній конференції "Українські національні єдиноборства" (Львів, 2000); науково-практичних конференціях викладачів Львівського ДІФК (1994-2000); на нарадах управління освіти, методичних об'єднаннях, курсах підвищення кваліфікації вчителів та методистів Львівської області.

Публікації. Результати дисертації висвітлені у 18 публікаціях: 1 брошурі, 4 збірниках наукових праць, 1 науковому журналі; 8 збірниках матеріалів і 4 збірниках тез конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація викладена на 165 сторінках і містить вступ, 4 розділи, висновки, практичні рекомендації, список використаної літератури - 239 джерел, 10 рисунків, 41 таблицю; 4 додатки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обгрунтовано актуальність проблеми, визначено мету та задачі, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення одержаних результатів, особистий внесок автора; описано сферу апробацій результатів дослідження, кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **"Валеологічні знання і вміння та фізична культура молодших школярів"** аналізується зміст фізкультурно-оздоровчих питань у програмах, посібниках, підручниках і наукових працях з "валеології", "охорони життя і здоров'я", "фізичної культури". Звернено увагу на відсутність серед основних принципів валеологічної освіти, принципів фізичного виховання (Матвєєв Л.П., 1991); народної фізичної культури (Приступа Є.Н., 1995); загальнопедагогічних принципів провідної ролі вчителя, міцності засвоєння навчального матеріалу, самостійності (Петришин Ю.В., 1995).

Порівнюючи програму "Фізична культура" (МО України, 1993) зі змістом програм, посібників, підручників з дисципліни "валеологія", "охорона життя і здоров'я", робимо висновок, що останні сприяли розвитку фізичної культури молодших школярів. У сучасних програмах, посібниках з "фізичної культури" надаються частково ті ж фізкультурно-оздоровчі знання, що й у навчально-методичному забезпеченні з "валеології", проте, в них передбачені ширші й поглибленіші знання і вміння з теорії та методики фізичного виховання (Шиян Б.М., 1993; Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В., Воробей Г.В., 1997, Вільчковський Е.С., Козленко 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 Є.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 Є.Н., 1998; Завадський В.І., 1997; Цьось А.В., 1997; Воробей Г.В., 1995; Вільчковський Е.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 (ЕГ-1), тих, які вивчали "охорону життя і здоров'я" за авторською методикою і програмою - експериментальна група №2 (ЕГ-2), і тих, які не вивчали предметів "валеологія" й "охорона життя і здоров'я"- контрольна група (КГ). Групи створені методом випадкової вибірки.

В експериментальних і контрольній групах визначалися кількості учнів з належними контрольними якісними показниками рівня фізичної культури дитини молодшого шкільного віку, розробленими Бальсевичем В.К., Запорожановим В.О.; знаннями традицій оздоровлення за українським народним християнським календарем. Фахова підготовленість, діяльність, співпраця з батьками вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" вивчалася у порівнянні з групою вчителів "фізичної культури".

Четверта задача вирішувалася методом аналізу та узагальнення напрацьованого теоретичного та експериментального матеріалу.

Дослідження проводились у декілька етапів: на 1-му етапі досліджень (1995-1996 р.р.) вивчалася спеціальна література, здійснювалася підготовча робота для проведення експерименту.

На 2-му етапі (1996-1997 р.р.) проводився експеримент, у якому було задіяно всього 949 учнів, 438 батьків та 98 вчителів. У анкетуванні взяло участь 666 учнів і 284 батьки з (ЕГ-1); 107 учнів і 68 батьків з (ЕГ-2); 176 учнів і 86 батьків з (КГ); 65 вчителів "валеології" й "охорони життя і здоров'я" та 33 вчителів "фізичної культури". Експеримент проводився у школах Львівської, Тернопільської, Закарпатської областей і м. Києва.

ЕГ-1 та КГ складалася з учнів 1-х, 2-х, 3-х класів, що розпочали шкільне навчання з 7-ми років і учнів 3-х, 4-х класів, що стали школярами з 6-ти років. ЕГ-2 складалася з учнів 3-х класів, що розпочали навчання з 7-ми років. Порівнювалися паралельні класи. В тестуваннях фізичної підготовленості прийняло участь в ЕГ-1: 80 учнів 2-х (8-9 р.) класів, 46 учнів 3-х класів (8-9 р.), 95 учнів (9-10 р.), 61 учень 4-х класів (9-10 р.); в ЕГ-2: 100 учнів 3-х класів (9-10 р.) та у КГ: 33 учні 2-х класів; 18 учнів (8-9р.) і 63 учні (9-10 р.) 3-х класів; 22 учні (9-10 р.) 4-х класів.

На 3-му етапі досліджень (1998 р.) опрацьовувалися результати експерименту, готувалися публікації, впроваджувалися результати досліджень, проводилась апробація результатів дослідження.

На 4-му етапі (1999-2000 р.р.) визначено вірогідність результатів експерименту за методикою Ойвіна, підготовані публікації, впроваджені методичні рекомендації; оформлена дисертаційна робота.

У третьому розділі **"Результати педагогічного експерименту"** показано одержані величини якісних показників фізичної культури у досліджуваних 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

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

Таблиця 2

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

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

27% вчителів "валеології", "охорони життя і здоров'я" та 12,1% вчителів "фізичної культури" вказали, що навчали учнів виконувати гартувальні процедури. 70% вчителів названих предметів зазначили, що не знають, чи вміють їх учні гартуватися холодною водою.

Батьки учнів ЕГ-1 та ЕГ-2 зазначили, що вони ознайомлюють своїх дітей зі спортивними, фізкультурними подіями - 52%; 41,8%; 56,4%; 60%; 64,6% та 79,3%. Батьки учнів КГ відповіли: - 39,6%; 50%; 56%; 58,8%.

Також отримані відповіді про участь учнів у забавах, іграх під час українських народних християнських свят; дотримання посту (рис. 1).

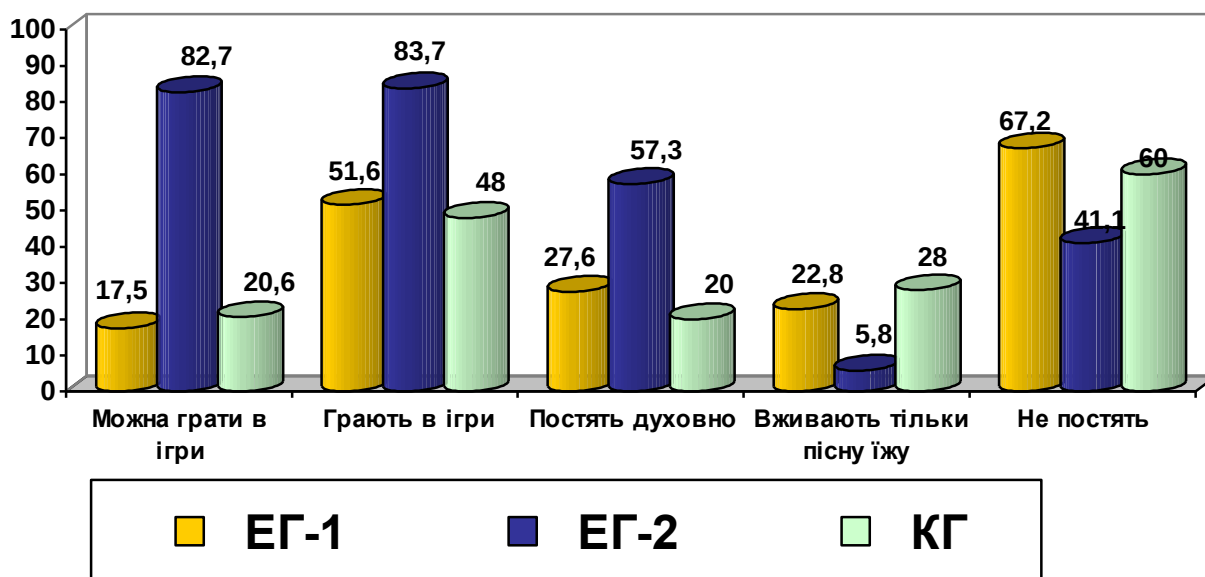


Рис. Відповіді учнів (1) та батьків (2-5) про дотримання традицій оздоровлення за українським народним християнським календарем

Вказали, що не знайомі з "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України" - 81,5% і самовдосконалюються з питань фізичної культури молодших школярів - 33,8% вчителів "валеології" й "охорони життя і здоров'я". Правильно зазначили нормальні показники частоти пульсу у спокої дітей (8-9 р.) - 21,5% опитаних вчителів "валеології" і 48,4% вчителів "фізичної культури"; частоти дихання, відповідно: 23,1% і 45,5%. Вчителі "валеології", "охорони життя і здоров'я" на питання: "Які фізичні якості найкраще розвиваються у молодшому шкільному віці?" - відповіли: гнучкість - 39,9%; спритність - 21,5%; швидкість - 13,8%; сила - 4,6%; координаційні здібності - 0; стрибучість - 0. 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% радили 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; прийоми 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 (знань, вмінь, 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>Елементарні знання правил самостійних занять</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
вкінці заняття дихальні впр.	107	63,2	68	45,6	2,306	<0,05
<i>Знання прийомів елементарного контролю фізичного стану</i>						
показники ЧСС у 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 місць заміру ЧСС	107	14,8	68	39,7	3,635	<0,001
не знають ЧСС під час швидк. 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 зн-ть ознак правильної постави	107	18,6	68	75,0	6,301	<0,001
<i>Елементарні знання про гартувальні процедури</i>						
гартуватися слід поступово	107	53	68	27,9	3,452	<0,001
постійно	107	53,9	68	17,6	5,442	<0,001
різними способами	107	62,3	68	10,3	8,72	<0,001
<i>Вміння самостійно виконувати зарядку, фізкультпаузу</i>						
на зарядці виконуються вправи на гнучкість, розтягування	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 приспівують	107	55,8	68	2,9	10,15	<0,001
у фізкультп. приказують вірші	107	56,0	68	20,6	5,16	<0,001
<i>Вміння організувати спортивну, рухливу гру з ровесниками</i>						
вказали, що організовують	107	79,9	68	57,3	3,165	<0,01
- " - 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, прийомів, дій</i>						
вказали, що вміють плавати	107	73,4	68	55,8	2,384	<0,001
- їздити 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
<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</i>						
у спортивній секції	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 порівнянні з КГ, вірогідного зростання досліджуваних нами якісних показників фізичної культури (знань, вмінь, діяльності, фізичної підготовленості) не виявлено ($P > 0,05$).

Батьки учнів у своїх відповідях підтвердили відповіді учнів. Встановлено вірогідну різницю результатів опитування батьків учнів ЕГ-2 та КГ ($P < 0,05-0,001$), яка показує, що в ЕГ-2 більше дітей загартовуються, організовують спортивні, рухливі ігри; виконують ранкову зарядку, займаються у спортивних секціях, ознайомлюються зі спортивними подіями; грають в ігри під час християнських народних св'ят; постять духовно. Вірогідної різниці у якісних показниках учнів ЕГ-1 та КГ не виявлено.

Встановлена вірогідно гірша, на жаль, фахова підготовленість, 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" вірогідно гірше знають показники нормальної частоти серцевих скорочень (21,5%, $P<0,02$) і дихання (23,1%, $P<0,05$) молодших школярів у стані спокою; які психічні якості розвиваються у дітей через фізичну культуру (33,8%, $P<0,001$); які фізичні вправи застосовуються для покращення розумової роботи учнів (41,5%, $P<0,02$); для формування правильної постави (16,9%, $P<0,001$), стопи (12,3%, $P<0,001$), дихання (19,9%; $P<0,01$), розвитку серцево-судинної системи (61,5%, $P<0,05$); які рухові якості найкраще розвиваються у молодшому шкільному віці (39,9%-0%, $P<0,05-0,001$). Майже не володіють теоретичними знаннями про розвиток швидкості (10,7%; $P<0,001$). Вірогідно менше вчителів "валеології" й "охорони життя і здоров'я", ніж "фізичної культури", радили індивідуально дітям, їх батькам як фізично вдосконалюватися (49,2%, $P<0,01$). Фахова підготовленість вчителів "фізичної культури" також вимагає покращення. Вчителі "валеології", "охорони життя і здоров'я", "фізичної культури" мало уваги приділяють навчанню учнів гартувальним процедурам, співпраці з батьками.

ВИСНОВКИ

1. Валеологічні знання і вміння сприяють розвиткові якісних показників фізичної культури молодших школярів.

У навчально-методичному забезпеченні з "валеології", "охорони життя і здоров'я", "фізичної культури" має місце дублювання освітнього матеріалу (значення рухової активності; вміння виконувати ранкову гімнастику, фізичні вправи, гартувальні процедури тощо). Навчальний 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 з галузі фізичної культури. Серед учнів ЕГ-1, що вивчали "валеологію", "охорону життя і здоров'я" при обмеженому розгляді питань фізичної культури, незначно 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 гартування, 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 гартувальні процедури; організовують 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, святкувань) 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 відомі наукові визначення поняття здоров'я, уможливлувати їх реалізацію;

- у "паспортах здоров'я" мають реєструватися умови для фізкультурно-оздоровчих занять в місцях проживання, навчання; методики й системи фізичного оздоровлення протягом попереднього часу (років, сезонів, тижнів);

- у "паспортах здоров'я" мають вивчатися показники розвитку рухових якостей у чутливих вікових періодах; розпорядок буденного, вихідного, святкового дня; ціннісної орієнтації і творчої реалізації власних якостей, вмінь і потреб через фізичну культуру, що визначає тактику і стратегію програм оздоровлення;

- необхідно оцінювати фізичний, психічний, соціальний добробут особистості школяра. Показники "паспорту здоров'я" повинні відображати стан здоров'я, ознайомившись з якими, можна було б визначити шляхи його покращення. "Паспорт здоров'я" повинен бути єдиним за структурою, але допускати різноманіття методів досліджень; відображати вікові, статеві, індивідуальні особливості кожного учня;

- важливою є і структура "паспорту здоров'я", у якій, спочатку необхідно відмітити вік особи, її стать. Далі зібрати анамнез здоров'я, зазначивши й перенесені захворювання, наявні вади, шкідливі звички; дослідити морфо-функціональний стан дитини, визначивши нормальні та ненормальні показники різних органів і систем організму. Визначити функціональні резерви. Проаналізувати досягнення фізичного, психічного і соціального добробуту, працездатність, адаптаційні можливості. Опираючись на отримані результати, визначити лімітуючі й прогресуючі ланки у стані здоров'я і дати рекомендації про методики (засоби, методи, способи, шляхи) оздоровлення.

6. Дані досліджень показали, що за допомогою контрольних якісних показників фізичної культури дитини молодшого шкільного віку (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987) визначаються актуальні показники фізичної культури молодших школярів, проте вони не охоплюють багатьох її складових. У навчально-методичному забезпеченні розширилися вимоги до знань, вмінь, вихованості, діяльності, фізичної підготовленості та загартованості молодших школярів. Розроблені нові контрольні якісні показники фізичної культури молодших школярів, що охоплюють ширше коло питань фізичної культури.

7. У шкільне навчання пропонуємо впровадити більшу кількість українських народних гартувальних, фізкультурно-оздоровчих заходів за традиційними датами народного християнського календаря, 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 духівництвом; 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 впровадження її в практику початкової школи.

СПИСОК ПРАЦЬ, 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. Загартовування молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХХІІ, 1999.- № 20.- С. 9-14.

3. Чорнобай І.М. Питання фізичної культури у навчальних предметах "валеологія", "безпека 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: ХХІІІ, 1999.- № 4.- С.3-8.

4. Чорнобай І.М. Про контрольні якісні показники рівня фізичної культури дитини молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХХІІІ, 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. Індекс загартовування молодших школярів // Четвертий міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації" (16-19 травня 2000).- К, 2000.- С. 446.

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

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

14. Чорнобай І.М., Соломонко О.В., Трач В.М. Соціоекологічні питання у навчальному курсі "Культура здоров'я і безпека життєдіяльності" // Матеріали Першої всеукраїнської конференції "Теоретичні та прикладні аспекти соціоекології" (7-11 жовтня).- Т.1.- Львів, 1996.- С.150-151.
15. Чорнобай 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. Чорнобай 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.43.
17. Чорнобай І.М., Соломонко О.В., Трач В.М. Валеологічна освіта школярів // Тези звітної науково-практичної конференції викладачів ЛДІФКу "Фізична культура та спорт - важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення".- Львів, 1994. - С.24.
18. Chornobuy I. On the strukture and the exponents of "Tse Pasport of tse Health"// The Modern Olympic Sports. International Scientifig Congress. (May 16-19, 1997).- Kyiv:, 1997.- P.187.

АНОТАЦІЇ

Чорнобай 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.

Чорнобай И.Н. 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.- Волынский государственный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2000.

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 подготовленность, 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.

Научное новшество 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 подготовленности, деятельности в отрасли физической культуры учителей "валеологии", "охраны жизни и здоровья" в начальных классах. Получили дальнейшее развитие 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 качественные показатели физической культуры младших школьников, паспорт здоров'я) доводились к сведению департамента образования Львовской государственной администрации, педагогов, родителей; внедрялись в учебный процесс начальных школ. Включены в учебные курсы "Основы валеологии" 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 закаливающие 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, Volyn State University named after Lesya Ukrainka, 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 .